

How to feel better?

- Adopt and maintain a balanced lifestyle every day.
- Take the initiative to consult healthcare professionals and actively engage during appointments, following their advice.
- Regularly engage in physical activity and adopt a healthy diet.
- Surround yourself with supportive individuals and accept the help they offer.
- Take time to observe and appreciate nature and everything around you.
- Explore your passions and try out new activities such as music, fishing, and mechanics.
- Get involved in your community.
- Approach the ups and downs of life with openness.
- Believe in yourself.



In case of
emergency
dial 911.

www.workingwb.com/resources

Mental health and addiction
treatment helpline
1 866 355 5550

Wellness Together Canada
Text **WELNESS** at 741741

988
Help link in case of suicidal crisis



When things
aren't going well,
you may feel sad
and/or depressed.

YOU MAY ALSO

- Feel angry
- Feel nervous or irritable
- Feel worthless
- Feel guilty
- Have trouble concentrating
- Feel unloved
- Have negative thoughts
- Have sleep or eating disorders
- Have sexual problems
- Be withdrawn
- Notice more headaches
- Experience back pain
- Suffer from diarrhea or constipation
- Have muscle and joints aches.

When you haven't felt well for awhile, your body reacts. You might hesitate to talk to someone. But when your car needs repairs, you take it to the garage.

SO WHY NOT MAKE YOUR HEALTH A PRIORITY?

YOUR ARE NOT ALONE

Most men don't feel comfortable asking for help.

Don't pretend you're okay.

Don't wait.

Ask for help before it's too late.

YOU ARE IMPORTANT!

How did you get to this point?

- You've been stressed for too long;
- You've suffered losses (job, spouse, or death);
- You feel you must change to get better;
- Your drug or alcohol use has increased or is becoming a problem;
- You've had longstanding unresolved issues in your life;
- You're afraid of what others will say if you talk about your problems.

Your physical health VS Your mental health

Every man may experience a mental health challenge at some point in their life. Mental health is not like a switch that you turn on or off; you need to look after it all the time, just like physical health. **If you're not feeling well, that doesn't mean you have mental illness.** It's normal to have days when you're not feeling your best. It is important to talk to someone who can help you if you are not feeling any better.

Mon
BIEN-ÊTRE
j'y travaille



RESSOURCES D'AIDE
EN MILIEU DE TRAVAIL
POUR LA PRÉVENTION
DU SUICIDE



info@monbetravail.com

monbetravail.com



Que peux-tu faire pour te sentir mieux?

- Adopte et maintiens un mode de vie équilibré au quotidien.
- Prends l'initiative de consulter les professionnels de la santé et engage-toi activement lors des rendez-vous, en suivant leurs conseils.
- Pratique de l'activité physique régulièrement et adopte une saine alimentation.
- Entoure-toi de personnes qui te soutiennent et accepte l'aide qu'elles t'offrent.
- Prends le temps d'observer et apprécier la nature et tout ce qui t'entoure.
- Découvre tes passions et expérimente de nouvelles activités telles que la musique, la pêche et la mécanique.
- Implicite-toi dans ta communauté.
- Aborde les hauts et les bas de la vie avec ouverture.
- Crois en toi.

En cas d'urgence composez le 911.



www.monbetravail/ressources

Ligne d'aide en santé mentale et traitements des dépendances
1 866 355 5550

Espace mieux-être Canada
Texte MIEUX au 741741

988
Lien d'aide en cas de crise suicidaire



Quand ça ne va pas tu peux te sentir triste ou déprimé.

TU PEUX AUSSI

- Ressentir de la colère
- Être agité ou irritable
- Te sentir dévalorisé
- Te sentir coupable
- Avoir des pensées négatives
- Avoir de la difficulté à te concentrer
- Avoir le sentiment de ne pas être aimé
- Ne plus bien dormir ou manger
- Avoir des problèmes sexuels
- Avoir tendance à t'isoler
- Avoir des maux de tête
- Avoir des maux de dos
- Avoir la diarrhée ou être constipé
- Avoir des douleurs musculaires ou articulaires

Quand tu ne te sens pas bien depuis un moment déjà, ton corps réagit. Tu hésites peut-être à consulter. Pourtant, quand ton auto a besoin d'être réparée, tu l'emportes au garage. **ALORS, POURQUOI NE PAS FAIRE DE TA SANTÉ UNE PRIORITÉ?**

TU N'ES PAS SEUL

La plupart des hommes ne sont pas à l'aise de demander de l'aide.

Ne fait pas semblant et n'attends pas.

Demande de l'aide avant qu'il ne soit trop tard!

TU ES IMPORTANT!

Pourquoi suis-je rendu là?

- J'ai vécu du stress pendant trop longtemps;
- J'ai vécu des pertes (emploi, conjointe ou conjoint, décès d'un être cher);
- Je dois changer pour aller mieux;
- Ma consommation de drogues ou d'alcool a augmenté ou devient problématique;
- Il y a des choses dans ma vie depuis longtemps qui ne sont pas réglées;
- J'ai peur de ce que les autres vont dire de moi si je parle de mon problème;

Ta santé physique VS Ta santé mentale

Chaque homme peut rencontrer un défi de santé mentale à un moment de sa vie. La santé mentale n'est pas comme un interrupteur que l'on peut allumer ou éteindre ; vous devez en prendre soin tout le temps, tout comme la santé physique. **Si vous ne vous sentez pas bien, cela ne signifie pas que vous souffrez de maladie mentale.** Il est normal d'avoir des jours où vous ne vous sentez pas au mieux. Il est important de parler à quelqu'un qui peut vous aider si vous ne vous sentez pas mieux.

Working on my 
WELL-BEING

WORKPLACE SUPPORT
RESOURCES FOR
SUICIDE PREVENTION



info@monbetravail.com

workingwb.com

