

## Janvier

### Lignes de vie

#### Inclusivité et langage inclusif

Comment favoriser un environnement sûr et inclusif pour vous et les autres.

### Campagnes dans les médias sociaux

Semaine nationale sans fumée

## Février

### Lignes de vie

#### L'effet des médias sociaux sur l'image corporelle et la santé mentale

Les normes irréalistes fixées par les médias sociaux et leurs effets sur la société.

### Campagnes dans les médias sociaux

Journée mondiale contre le cancer  
**Semaine nationale de sensibilisation aux troubles de l'alimentation**

## Mars

### Lignes de vie

#### Donnez le coup d'envoi à votre mieux-être

Les bienfaits de l'activité physique sur la santé mentale et le mieux-être.

### Campagnes dans les médias sociaux

Mois de la nutrition  
**Journée internationale des femmes**

## Avril

### Lignes de vie

#### Stress – Trouver son équilibre

Comment maîtriser le stress et concilier travail et vie personnelle.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Mois de la sensibilisation au stress**  
Jour de deuil national

## Mai

### Lignes de vie

#### La santé mentale des enfants : technologie et cyberintimidation

S'y retrouver dans l'ère numérique et connaître l'effet de la technologie et des médias sociaux sur nos enfants.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Journée nationale de la santé mentale des enfants et des jeunes**  
**Semaine de la santé mentale**

## Juin

### Lignes de vie

#### Autochtones et TSPT

Comprendre le traumatisme intergénérationnel et son effet sur la communauté autochtone.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Journée de sensibilisation au TSPT**  
**Semaine de la santé mentale des hommes**  
**Journée nationale des peuples autochtones**  
Mois de la fierté

## Juillet

### Lignes de vie

#### Violence et harcèlement sexuel

Découvrir les signes et aider les personnes qui en ont besoin.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Journée internationale de l'autogestion de sa santé**

## Août

### Lignes de vie

#### Dépendance et stigmatisation

Combattre la stigmatisation liée à la dépendance et demander de l'aide.

### Campagnes dans les médias sociaux

Journée mondiale de l'aide humanitaire  
Journée internationale de sensibilisation aux surdoses

## Septembre

### Lignes de vie

#### La dynamique familiale

Certaines familles sont hors norme. Les différentes dynamiques familiales.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Journée mondiale de prévention du suicide**  
**Mois national du rétablissement**  
Jour commémoratif national des pompiers  
Journée nationale de la vérité et de la réconciliation

## Octobre

### Lignes de vie

#### Définir la santé mentale et la maladie mentale

Examiner les différences entre la santé mentale et la maladie mentale.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Journée mondiale de la santé mentale**  
**Semaine de sensibilisation aux maladies mentales**

## Novembre

### Lignes de vie

#### Développer sa résilience

L'importance de lutter contre le stress et de renforcer sa résilience au travail.

### Campagnes dans les médias sociaux

**Semaine internationale de sensibilisation au stress**  
**Journée de sensibilisation au stress**  
Semaine nationale de sensibilisation aux dépendances

## Décembre

### Lignes de vie

#### Prévenir l'épuisement professionnel – L'importance des vacances

Éviter l'épuisement professionnel et prendre du temps pour soi.

### Campagnes dans les médias sociaux

Journée internationale des droits de la personne

1<sup>er</sup>

### Vitalité

Préparer votre entreprise à l'après-pandémie

2<sup>e</sup>

### Vitalité

Le leadership bienveillant favoriser la réussite du personnel

3<sup>e</sup>

### Vitalité

Favoriser un milieu de travail sain

4<sup>e</sup>

### Vitalité

Encourager l'équilibre travail-vie personnelle