



Communiqué 2024-44

10 octobre 2024

Journée mondiale de la santé mentale

Bonjour à tous les membres,

Aujourd'hui le 10 octobre c'est la journée mondiale de la santé mentale.

C'est important que nous prenions soin de notre santé physique mais également de notre santé mentale. À ce titre, nous désirons vous rappeler que le PAE fourni par l'employeur offre plusieurs services pour vous et vos enfants jusqu'à concurrence de 800\$ par année. Le numéro de téléphone est le 1-866-327-4616 ou demande.service.pae@sct.gouv.qc.ca

L'organisme La vigile offre des services de thérapie fermée accessible aux gens qui portent un uniforme. Leur site est lavigile.qc.ca et leur numéro de téléphone est le 1-888-315-0007.

Et nous désirons également vous rappeler la maxime suivante : « un esprit sain dans un corps sain », l'exercice physique est un élément important ou essentiel du bien-être mental et psychologique. L'employeur offre 200\$ par année pour rembourser des dépenses reliées aux activités physiques. Profitez-en.

Votre exécutif