

C'EST LA SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE

Un rappel de quelques ressources existantes

NOUS VOUS TRANSPORTONS TOUS LES JOURS, MAIS EN CETTE PÉRIODE DE GRANDS DÉFIS, NOUS VOUS OFFRONS AUSSI QUELQUES PISTES POUR VOUS MENER VERS DES RESSOURCES QUI POURRAIENT VOUS DONNER UN COUP DE MAIN.

Notre équipe d'experts en santé psychologique a conçu un outil interactif pour prendre soin de soi. Le *Test qui fait du bien*, propulsé par Illuxi, offre une foule de trucs pratiques adaptés à la réalité de chacun.

En effet, ce test donne des conseils sur mesure, selon nos réponses. On y retrouve, entre autres, des conseils personnalisés pour avoir un meilleur moral et faire le plein d'énergie.

DES RESSOURCES ACCESSIBLES POUR TOUS

Nous avons d'abord offert ce test à nos employés et leurs familles. Nous l'avons ensuite proposé en grande première aux abonnés de notre



Infolettre Mouvement collectif, qui ont pu en bénéficier et ainsi s'autoévaluer. Utilisez-le vous aussi!

MÊME LES ENTREPRISES

Bien sûr, toutes les entreprises n'ont pas les ressources pour créer de tels outils à l'interne.

C'est pourquoi nous invitons les organisations et les personnes qui le souhaitent à partager ces différentes ressources dans leurs réseaux respectifs.

ESSAYEZ-LE!

LE TEST QUI FAIT DU BIEN

En seulement quelques clics et quelques minutes, tous peuvent faire le test.

testquifaitdubien-stm.illuxi.com/

Déjà, plus de 8 000 personnes l'ont effectué. Essayez-le vous aussi, et passez le mot!

BESOIN DE PARLER À QUELQU'UN ?

VOICI D'AUTRES RESSOURCES

En cas de souffrance ou de détresse psychologique, il ne faut pas hésiter à demander de l'aide.

Suicide Action Montréal 1-866-277-3553 :

Disponible 24/7 pour les personnes en détresse, inquiètes, endeuillées.

Tel-Aide 514 935-1101 :

Centre d'écoute 24/7 aux gens souffrant de solitude, de stress, de détresse ou qui ont besoin de se confier.

Écoute entraide 1855 EN LIGNE :

Organisme communautaire qui soutient les personnes aux prises avec de la souffrance émotionnelle.

UN GESTE DE PRÉVENTION ET DE RESPECT

ÉVITEZ DE BOIRE ET DE MANGER EN BUS ET EN MÉTRO

Le port du couvre-visage est obligatoire pour toute la durée de votre trajet en bus ou en métro.

C'est pourquoi nous vous déconseillons de boire ou de manger pendant le temps de votre déplacement.

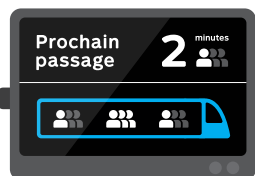
Continuons de garder nos transports collectifs montréalais sécuritaires!

MÉTRO ACHALANDÉ ?

PENSEZ AUX EXTRÉMITÉS DU TRAIN!

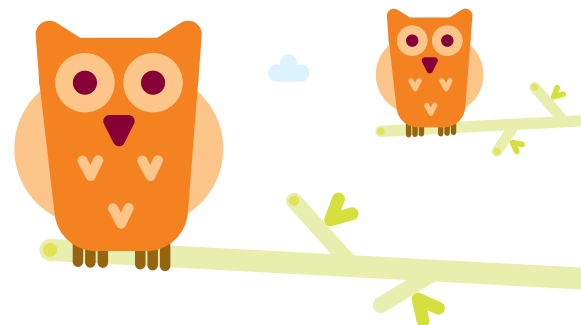
Il arrive parfois qu'à certaines heures, un train du métro vous semble particulièrement achalandé si vous vous retrouvez dans les voitures du centre du train. Lorsque ça arrive, pensez à vous déplacer vers les voitures en tête ou en queue de train. Elles sont souvent moins achalandées.

Si vous êtes dans un train AZUR, rappelez-vous que vous pouvez vous déplacer d'une voiture à l'autre à l'intérieur du train.



Pour gérer vos distances

Consultez l'achalandage du métro en temps réel.



Soyons futés dans nos déplacements