

LE SAVIEZ-VOUS?



la pleine conscience

un programme de mise en
forme pour votre esprit



Programme de pleine conscience de GSC

Le programme de pleine conscience de GSC est en quelque sorte un programme de mise en forme pour votre esprit. Son objectif : vous aider à prendre soin de votre santé mentale comme partie intégrante d'une bonne santé générale.



Qu'est-ce que la pleine conscience?

La pleine conscience est une pratique éprouvée visant à mieux composer avec le stress, les baisses d'humeur ou l'anxiété afin de mieux profiter des expériences de la vie au quotidien et améliorer le bien-être. Il s'agit d'un état mental que l'on atteint en prenant conscience du moment présent tout en reconnaissant et en acceptant calmement ses sentiments, pensées et sensations corporelles, souvent par la méditation.

Comment le programme fonctionne-t-il?

- Les techniques et concepts propres à la pleine conscience vous seront expliqués en détail dans une série de six séances conjuguant des éléments audio et vidéo, des textes à l'écran ainsi qu'un cahier d'exercices.
- Conçu avec l'aide d'un psychologue clinicien réputé, le programme est fondé sur des données démontrant l'effet positif de la pleine conscience sur la santé mentale.
- Il est offert gratuitement sur le portail de gestion de la santé Changerpouurlavie. Enfin, sachez que comme pour toutes vos activités sur Changerpouurlavie, vous accumulerez des points en suivant ce programme, des points que vous pourrez ensuite utiliser pour faire des offres sur de superbes récompenses!

Comment accéder au programme?

- Connectez-vous au portail Changerpouurlavie et recherchez l'encadré bleu sur la page d'accueil. (Vous n'avez pas encore visité le site Changerpouurlavie? Vous le trouverez dans le menu principal des Services en ligne.)
- Vous pouvez aussi accéder au programme n'importe où et n'importe quand par l'entremise de l'appli mobile GSC à votre portée.