

*J'espère que toute la paroisse va bien. Je pense souvent à vous tous !*

*Cela fait maintenant presque 2 ans que nous sommes installés à Montréal avec Brice mon conjoint. Ce fut un grand changement mais nous avons été bien accueillis. La gentillesse et la bienveillance des Québécois ne sont pas une légende ! Depuis septembre, nous avons acheté un appartement dans le sud-ouest de l'île de Montréal, pas loin du fleuve Saint Laurent. Nous y avons trouvé une vie de quartier et avons trouvé nos repères (et même notre pizzeria préférée). Nous aimons la simplicité et la tranquillité (encore plus marquées en dehors de Montréal).*

*Cependant, malgré une culture un peu plus respectueuse des règles et une densité de population plus faible, **nous ne sommes pas épargnés par la crise du COVID-19.***

*Au début, nous avons observé cette épidémie de loin, puis, lorsque nous avons pris conscience de la gravité de la situation en Europe, le gouvernement a pris rapidement des mesures strictes pour protéger la population. En effet, les risques sont grands ici, du fait d'un système de santé moins préparé et d'une population vieillissante... Pour l'instant, nous avons peu de cas et peu de décès, mais les chiffres augmentent, à mesure que le temps passe.*

*Depuis juin dernier, je travaille pour un organisme à but non lucratif, qui, aidé par le gouvernement, a pour mission de sensibiliser, soutenir et outiller les entreprises, pour mettre en place des démarches structurées en santé et mieux-être en milieu de travail. Nous sommes une petite équipe de 9 personnes, dont un médecin qui est notre directeur scientifique, mais nous travaillons fort pour aider les entreprises. Nous sommes donc très engagés en promotion de la santé en milieu de travail. Nous sommes convaincus que, prendre soin de soi et de ses employés, est une des meilleures solutions pour résoudre des problématiques d'entreprises (coûts d'assurances collectives, pénurie de main d'œuvre, taux de roulement, etc...) mais surtout individuelles (santé psychologique, physique...).*

*En ces temps difficiles, nous avons décidé de doubler **notre soutien (à distance) pour les entreprises du Québec et leurs employés fort impactés**, en les écoutant, en leur proposant les meilleurs pratiques et outils en santé globale et en reportant nos événements bien sûr, pour ne pas les exposer inutilement.*

*Nous offrons donc gratuitement en ligne des webinaires, formations, sessions d'échanges et de partages à tous ceux qui en ont besoin.*

***Je suis persuadée que le monde sortira grandi de tout cela** et que notre message ne sera que d'autant plus fort.*

*Je reste très confiante quant à notre perception à tous de voir le positif et de **changer considérablement nos modes de vie**, pour le meilleur.*

*Dans toute épreuve, il y a du bon.*

*Je vous souhaite à tous la santé, l'amour et la bienveillance.*

*Sarah*