



Your monthly dose of workplace wellness support

Men's mental health is often called a "shadowy subject." In recent times, [studies](#) around the world have explored men's mental health in more depth and research shows that male vulnerability can be seen through suicide statistics.

For Men's Health Month in June, we offer resources that empower men to take charge of their mental health and remind them that it's okay to struggle. And when they do find themselves facing tough times, there's support for them available.

We've also added the Q3 webinar details at the end of this e-mail. If you have any questions or feedback, feel free to reply back.

"Ask an Expert" Event

Every month, we host an "Ask an Expert" event on a pressing health and well-being topic. Encourage your employees to attend so they can gain valuable insights on the topic of the month.



Men's Health Month

"I'm worried about a male in my life as I see him struggling but he won't reach out for help. What can I do to support him?"

These are the registration pages for the event on **June 14**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN>](#)

[INSCRIPTION FR>](#)

Resources for You

Resources we develop and curate for you to support you as you lead your workplace wellness program.



Is your workplace ready to meet Bill 88's workplace requirements in June?

As of June 1, many Ontario employers will have to meet the new naloxone kit requirement.

If you missed our event and wondering if and how to comply with the new requirement, [access our on-demand event.](#)

June: Men's Health

Men's mental health: Building emotional awareness

Men often receive the message that feeling and talking about emotions is "not okay". As a result, many men deny their feelings or have difficulties accessing them. If you do not have the language or do not give yourself permission

to express emotions, such as sadness, guilt, shame, or disappointment, these emotions can drive behavior in unhelpful ways.

Children learn about the world and what is okay and not okay from the adults in their lives. For example, parents set the rules around the sorts of activities that their children can engage in. This makes sense and is protective when thinking about, for example, a kid putting their hand on a stove burner. But, what if that parent tells their son to “suck it up, get over it, crying is for wimps, you need to be strong,” or some variant of this when their son tries to express themselves?

Often, what happens is that the child quickly learns that feeling and expressing their emotions is not okay. Unless an emotion is considered “tough” or “strong” (anger is often seen this way), boys are often taught that they should not express emotions at all. Regardless of whether boys learn this message from parents, coaches, media, or society more generally, they run the risk of feeling like they are not being masculine enough when they express emotions that could portray them as “weak.”

So it's probably not surprising that men often deal with their emotions by either denying their existence or hiding them inside. But, even if emotions are not acknowledged or expressed, they are still present and felt. And these unacknowledged emotions can still drive behavior and become expressed in unhelpful ways, such as addiction, depression, or relationship violence/breakdowns.

So, how do we start the potentially uncomfortable process of acknowledging emotions and supporting other men in doing the same? Here are some tips:

- **Notice feelings in your body.** If you have a hard time noticing and identifying emotions, start by paying attention to changes in your body. Emotions usually come with changes in bodily sensations. For example, anger often comes with feeling hot and sadness often comes with feeling heavy.
- **Label your emotions.** Once you notice changes in your bodily sensations, try to label the associated emotion. Labeling emotions helps us better understand ourselves and respond to them in a healthy and appropriate way. Are you a writer? Start writing down what you notice about your emotions.
- **Check-in on your buddies.** The next time you see your male friends, don't be afraid to ask “how's life *really* going?” Invite them to share what's not going well in their life. The door may open slowly, but every inch is an inch towards building a more supportive and authentic relationship with your friend.
- **Avoid call-outs.** Often, telling people that they are in “denial” has the opposite effect of the goal. Rather than being helpful, call-outs can make people feel attacked. Instead, show your friends that you offer a safe space to talk without judgment and that you yourself are open to being vulnerable emotionally.

One of the most impactful ways that men can support themselves and other men in becoming more aware of their emotions and expressing those emotions is by being the first one to do so. Often, it only takes one person to start opening the door for themselves to support others in becoming more aware of their own emotional experience.

If there is one thing we can do, it is to re-write the narrative of what it means to be masculine through opening our own doors first. We can create a deeper sense of what it means to be a man. We can acknowledge that strength at times means needing others, as no one does it on their own.

Our experts are always here for you and only a quick call or click away!

FR

La santé mentale des hommes : développer sa conscience émotionnelle

Les hommes reçoivent souvent le message que ressentir des émotions et en parler, ce n'est « pas correct ». Par conséquent, beaucoup d'hommes nient leurs sentiments ou ont des difficultés à y accéder. Si vous n'avez pas les mots ou que vous ne vous donnez pas la permission d'exprimer des sentiments comme la tristesse, la culpabilité, la honte ou la déception, ces émotions peuvent influencer votre comportement d'une façon négative.

Les enfants apprennent à connaître le monde et à savoir ce qui est bien et ce qui est mal grâce aux adultes qui font partie de leur vie. Par exemple, les parents fixent les règles qui déterminent le type d'activités que leur enfant a le droit de pratiquer. C'est logique, et ça a de l'importance pour protéger l'enfant – par exemple, un enfant n'a pas le droit de toucher aux ronds du four pour éviter les brûlures. Mais que se passe-t-il si un parent dit à son fils qu'il doit arrêter de chialer, qu'il faut se montrer fort, que pleurer c'est pour les faibles, ou toute autre variation sur ce thème quand le petit essaie de s'exprimer?

Souvent, l'enfant comprend très vite que ressentir et exprimer ses émotions, ce n'est pas acceptable. À moins que l'émotion soit considérée comme « forte » ou « virile » (la colère, par exemple, est souvent vue de cette manière), les garçons apprennent qu'ils ne devraient pas exprimer d'émotion du tout. Qu'ils reçoivent ce message de leurs parents, de leurs entraîneurs sportifs, des médias ou de la société en général, ils courent le risque d'avoir l'impression qu'ils ne sont pas assez masculins lorsqu'ils expriment des sentiments qui pourraient dégager une impression de « faiblesse ».

C'est donc peu surprenant que les hommes gèrent souvent leurs émotions en niant leur existence ou en les gardant à l'intérieur. Mais même si les émotions ne sont pas reconnues ou exprimées, elles restent bien présentes et se font sentir. Et ces émotions refoulées peuvent influencer le comportement d'un individu et se manifester de façon nuisible, par exemple en entraînant des dépendances, des dépressions ou des problèmes relationnels (violence, dégradation des relations, etc.).

Comment faire, alors, pour entamer le processus parfois inconfortable de reconnaître ses émotions et soutenir les autres hommes pour qu'ils puissent en faire de même? Voici quelques conseils :

- **Remarquez les sensations dans votre corps.** Si vous avez du mal à prendre conscience de vos émotions et à les identifier, commencez par porter attention aux changements physiques qui se produisent. Les émotions s'accompagnent généralement de changements dans les sensations corporelles. Par exemple, la colère peut faire ressentir de la chaleur et la peine, de la lourdeur.
- **Identifiez vos émotions.** Lorsque vous remarquez des changements dans vos sensations corporelles, essayez de nommer l'émotion qui y est associée. Nommer les émotions nous aide à mieux nous comprendre et à répondre à ce qu'on vit d'une façon saine et appropriée. Vous aimez écrire? Prenez un crayon et commencez à noter ce que vous remarquez à propos de vos émotions.

- **Prenez des nouvelles de vos amis.** La prochaine fois que vous voyez un ami de sexe masculin, n'hésitez pas à lui demander « comment ça va dans ta vie, vraiment? » Invitez-le à s'exprimer sur ce qui ne va pas bien dans sa vie. La porte s'ouvrira peut-être lentement, mais chaque centimètre gagné en est un vers le développement d'une relation plus solidaire et authentique avec votre ami.
- **Évitez la confrontation.** Souvent, dire à vos amis qu'ils sont « dans le déni » a l'effet inverse du but que vous visez. Au lieu d'être utiles, les remarques qu'on lance peuvent donner aux gens le sentiment d'être attaqués. À la place, montrez à vos amis que vous leur offrez un espace sûr pour parler sans être jugés et montrez-vous aussi ouvert à être émotionnellement vulnérable.

L'une des façons les plus efficaces pour un homme de s'aider et d'aider les autres à prendre conscience de leurs émotions et à les exprimer est d'être le premier à le faire. Souvent, il suffit qu'une personne s'ouvre un peu sur elle-même pour que les gens autour commencent eux-mêmes à devenir plus conscients de leurs propres émotions.

S'il y a bien une chose que l'on peut faire, c'est de réécrire le rôle qu'on réserve aux hommes en redéfinissant la masculinité et en s'ouvrant soi-même pour commencer. Créer un sens profond à ce que ça signifie d'être un homme, c'est possible. Il faut reconnaître que d'être fort, c'est aussi parfois avoir besoin des autres, parce que personne ne réussit sa vie seul.

Nos experts sont toujours là pour vous - n'hésitez pas à les contacter dès que vous en ressentez le besoin.

Workplace Wellness Tips & Tricks

NAMING EMOTIONS TO TAME THEM

As a leader, supporting your teams with their health and well-being might mean you encourage them to seek support to identify what they're feeling. This is beneficial as [studies](#) from UCLA and other institutions have reported that labeling feelings makes them easier to manage. Example:

- If employees are able to rate their anger on a scale from 1-5, this can reduce their heart rate.
- If dealing with a phobia, describing emotions can increase the courage required to deal with it.
- Labeling an emotion can also decrease the fight-or-flight response.

You can leverage this data for any internal communication channels to showcase the benefits of mental health supports.

Are you finding our tips useful? Let us know!

2023 Event Calendar

You can access the Q2 & Q3 (**NEW**) event details and registration pages [by downloading this document](#).

Brought to you by CloudMD's family of brands

