



Your monthly dose of workplace wellness support



Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD

Men's mental health is often referred to as a "silent crisis", with the mental health challenges men face often going unacknowledged and unaddressed. Men's mental health also remains one of the most overlooked and under-discussed areas of workplace well-being. Despite high rates of stress, burnout, and even suicide among men, stigma and cultural norms often prevent them from speaking up or seeking support.

This month, we're turning the spotlight on this critical issue, equipping HR leaders with tools to break the silence, foster psychologically safe spaces, and promote healthier coping strategies among all employees.

"Ask an Expert" Events

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 Mental Health

"I'm a dedicated father and husband, but lately I've been feeling like I'm letting everyone down. I just lost my father to an illness, my finances are in bad shape, and I'm struggling to keep up at work. I don't want to worry my partner, and my friends and I don't talk about this kind of stuff. I've been treading water for a while now, and I don't know where to turn."

These are the registration pages for the event on **September 10th**. Share the links to these pages in employee communications.

[REGISTER EN >](#)

[ENREGISTREMENT FR >](#)



Webinar Recording: Personal Planning/ Getting Back into Routine

In our August *Ask an Expert* webinar, we focused on strategies to transition into the busy fall season while prioritizing well-being, including essential time management strategies and how to create routines that align with your workflow.

[If you missed the event, watch the video here.](#)

September: Men's Mental Health

Trusted, expert-approved content to share with your employees through your newsletters, intranets, e-mails, and more. We offer this content in a copy/paste format so you can easily share it across your internal channels.

Workless, Not Worthless: Navigating Job Insecurity

Job insecurity is among the most stressful and distressing experiences that we can have, and it's one that a lot of us have been having recently. Political and economic uncertainty, along with rapid technological change, have many organizations trimming, restructuring, and automating their workforces. Newsfeeds are chock full of cautionary tales and horror stories about layoffs and an especially difficult job market, fueling anxiety for both job seekers and those still employed. The result is a lot of folks reeling and scrambling to update their resumes, refresh their LinkedIn profiles, and rebuild their self-confidence.

Few things are as genuinely and profoundly destabilizing as job loss and job insecurity. Let's talk about how and why that is, and how you can navigate that uncertainty or support someone going through it.

How and Why Job Insecurity Hits Hard

Job loss can do a number on our bank accounts, which can domino into other negative effects like strained relationships, sleepless nights, disrupted plans, and compromised physical and mental well-being. It's not solely the financial hit that contributes to these things. For many of us, work isn't just a source of income; it's a source of meaning, purpose, self-esteem, identity, and social connection.

Unsurprisingly, then, research suggests that job loss and job insecurity can be associated with increased stress, loneliness, and substance use, as well as increased risk of physical health issues (especially cardiovascular issues), depression, anxiety, and suicide.

Job insecurity can hit particularly hard for men, which can be partly explained by differences in social and cultural expectations related to gender. While norms are certainly shifting, research suggests that men may tie more of their self-worth to work – experiencing a particular sense of purpose, duty, and pressure around being employed, self-sufficient, and able to provide for their loved ones. Especially when

job insecurity is prolonged, the weight of these expectations can make them more likely to:

- Experience more pronounced feelings of shame, anger, and despair
- Feel like they've lost a sense of control, status, and worth
- Become more distant from friends and family
- Attempt to cope using alcohol and other substances
- Be at even higher risk of depression and suicide.

At its core, job insecurity rattles the ground under our feet and threatens our ability to meet our basic survival needs. It makes sense to feel unsteady on the uncertain ground between the end of one role and the start of another or between the start of a new role and finally feeling secure in it, but there are things that can help ease the transition.

Tips for Navigating Job Insecurity

If you're navigating job loss, a significant career change that's shaking your confidence, or grappling with current or lingering past effects of job insecurity, consider these tips:

- **Don't chase the bears:** In the wake of a loss or the middle of instability, it's natural to experience a range of different emotions. Emotions are automatic physiological signals and not dangerous, bad, or things you necessarily need to get rid of.
 - Ask yourself: Is this signal telling me something I can and need to act on? If yes, take steps.
 - If no, wait. Emotions have a pretty short shelf-life and will typically rise, peak, and fade on their own (if you don't feed them).
- **...But don't feed them either:** Identify the concrete behaviours within your control that might be keeping intense emotions and distress going.
 - Are you doomscrolling? Put a time limit on your social media use.

- Are the algorithms feeding you headline after headline about the dire state of the job market and the economy? Stop reading them. Actively curate your content.
- Are your conversations with friends or colleagues focused on what ifs and worst cases? Change the subject or steer toward problem solving.
- Are you overworking to escape an anticipated axe, panic applying, or beating yourself up? Slow down. Set limits. Apply with intention. Talk to yourself like you're someone you want to uplift and see succeed.
- Are you frozen and avoiding everything? Take a deep breath, identify one small, five-minute thing you can do, and do it.
- Are you isolating yourself? Call someone you love. Don't skip the family dinner. Go on the group hike.
- **Choose your narrative:** The things we tell ourselves affect how we feel and what we do.
 - Ask yourself: Who am I outside of work? What else do I bring to the table? Are my expectations for myself reasonable? Where do they come from?
 - Tell yourself: I'm more than what I do for work. I have value outside of producing, providing, or achieving.
- **Choose coping strategies with staying power:** Some ways of coping bring quick relief from difficult feelings and situations. Consuming alcohol, seeking comfort in food, and numbing out can feel like they help in the moment, but they come with costs to our long-term well-being.
 - Instead, try healthy strategies that may require an initial investment of effort but ultimately pay off: go for a walk or run, cook something healthy, talk to a friend, talk to a career counsellor, do a guided meditation or breathing exercise, or set up a consistent daily routine that gives you back a sense of control.

Tips for Providing Support

If someone you know is going through a job loss or navigating job insecurity, consider these tips:

- **Validate first:** Grief is a valid response to job loss; fear is a valid response to job insecurity. Anger, shame, and frustration are all natural responses. Start by validating them and trying to empathize. While reassurance and advice often feel good to those of us doing the reassuring and advising, they can sometimes feel invalidating and dismissive to the person receiving them.
 - Instead of: “Don’t worry, you’ll land on your feet,” or “You should apply to at least X jobs a week,” or “Your job is safe.”
 - Try: “I get that. It’s a stressful situation. How are you dealing with it?” or “I’ve been there; it can be tough. It did eventually get better.”
- **Reach out and stay in touch:** Many people pull away when they’re having a hard time. Don’t hound them, but show up and support them in a consistent, low-pressure way.
 - Send a text. Invite them for a coffee. Involve them in activities. Keep the door open for meaningful conversation (without dragging them through it).
- **Offer practical support:** If you’re able to help, make the offer. Not only does this help logistically, but it also services as a vote of confidence.
 - Connect them with relevant people in your network. Offer to write them a recommendation.
- **Remind them of their strengths and all the reasons you value them:** While the core of our self-worth needs to come from within, other people’s feedback can really bolster it when it’s taken a knock.
 - Give colleagues honest, meaningful, positive feedback about their character, skills, and impact.
 - Give loved ones the same and remind them they’re not in it alone and are loved and respected for who they are beyond their resume.

And finally, if you’re struggling to remember your worth outside of work, there are resources that can help remind you. Don’t hesitate to reach out for support from a therapist, career counsellor, or financial advisor through your EFAP or other services.

Dr. Kayleigh-Ann Clegg is a Clinical Psychologist and Clinical Content Specialist.

FR

Sans emploi, mais pas sans mérite : faire face à l'insécurité professionnelle

L'insécurité professionnelle est l'une des expériences les plus stressantes et angoissantes que nous puissions vivre. Beaucoup d'entre nous l'ont récemment vécue. L'incertitude politique et économique, associée à l'évolution rapide des technologies, pousse en effet de nombreuses organisations à réduire, restructurer et automatiser leurs effectifs. Les fils d'actualité regorgent d'histoires alarmantes et d'anecdotes effrayantes sur les mises à pied et la difficulté d'accéder au marché de l'emploi, ce qui alimente l'anxiété des personnes en recherche d'emploi comme de celles qui ont encore un emploi. De nombreuses personnes sont ainsi désorientées et s'empressent de mettre à jour leur CV, d'actualiser leur profil LinkedIn et de retrouver confiance en elles.

Peu de choses sont aussi déstabilisantes que la perte d'un emploi ou l'insécurité professionnelle. Examinons les raisons et les conséquences de cette situation, ainsi que les moyens de la gérer ou de soutenir quelqu'un qui la vit.

Comment et pourquoi l'insécurité professionnelle frappe-t-elle si durement ?

La perte d'un emploi peut avoir des répercussions sur nos finances, ce qui peut entraîner d'autres effets négatifs comme des relations tendues, des nuits blanches, des projets perturbés, ainsi qu'une détérioration de notre bien-être physique et mental. Ce n'est pas seulement le coup dur sur les finances qui contribue à ces effets. Pour beaucoup d'entre nous, le travail est bien plus qu'une source de revenus : c'est une source de sens, d'estime de soi, d'identité et de liens sociaux.

Il n'est donc pas surprenant que les recherches suggèrent que la perte d'emploi et l'insécurité professionnelle peuvent être associées à une augmentation du stress, de la solitude, de la consommation de substances psychoactives, ainsi qu'à un risque accru de problèmes de santé physique (notamment cardiovasculaires), de dépression, d'anxiété et de suicide.

L'insécurité professionnelle peut particulièrement toucher les hommes, en raison des différences entre les attentes sociales et culturelles liées au genre. Bien que les normes évoluent, les recherches suggèrent que les hommes associent davantage leur estime de soi à leur travail, éprouvant un sentiment particulier d'utilité, de devoir et de pression liés au fait d'avoir un emploi, d'être autonome et de pouvoir subvenir aux besoins de leurs proches. Lorsque l'insécurité de l'emploi se prolonge, le poids de ces attentes peut les rendre plus susceptibles de :

- Ressentir davantage de honte, de colère et de désespoir
- Avoir l'impression d'avoir perdu le contrôle, son statut et sa valeur
- S'éloigner de ses amis et de sa famille
- Tenter de faire face à la situation en consommant de l'alcool ou d'autres substances
- Augmenter le risque de dépression et de suicide

Au fond, l'insécurité professionnelle ébranle nos certitudes et menace notre capacité à subvenir à nos besoins fondamentaux. Il est normal de se sentir instable durant cette période d'incertitude ; entre la fin d'un poste et le début d'un autre, ou entre le début d'un nouveau poste et le moment où l'on se sent enfin en sécurité. Il existe toutefois des moyens de faciliter cette transition.

Conseils pour faire face à l'insécurité professionnelle

Si vous êtes confronté à une perte d'emploi, à un changement de carrière important qui ébranle votre confiance ou aux effets actuels ou persistants de l'insécurité professionnelle, nous vous invitons à prendre en considération les conseils suivants :

- **Ne vous inquiétez pas si vous ressentez toute une gamme d'émotions différentes** après une perte ou en période d'instabilité. Les émotions sont des signaux physiologiques automatiques qui ne sont ni dangereux, ni mauvais, ni à éliminer nécessairement.
 - Demandez-vous : ce signal m'indique-t-il quelque chose sur quoi je peux et dois agir ? Si oui, prenez des mesures.
 - Sinon, attendez. Les émotions ont une durée de vie assez courte : elles apparaissent, atteignent leur paroxysme, puis s'estompent généralement d'elles-mêmes (à moins que vous ne les alimentiez).
- **... Mais ne les entretenez pas non plus** : identifiez les comportements concrets sur lesquels vous avez un contrôle et qui pourraient entretenir des émotions intenses et de la détresse.
 - Êtes-vous accro aux mauvaises nouvelles ? Limitez votre utilisation des réseaux sociaux.
 - Les algorithmes vous bombardent-ils de titres alarmistes sur la situation désastreuse du marché de l'emploi et de l'économie ? Cessez de les lire. Sélectionnez activement les contenus que vous consultez.
 - Vos conversations avec vos amis ou vos collègues tournent-elles autour de scénarios catastrophes ? Changez de sujet ou orientez la conversation vers la résolution des problèmes.
 - Travaillez-vous trop pour éviter une mise à pied, postulez de manière précipitée ou critiquez sans cesse ? Ralentissez. Apprenez à vous fixer des limites. Postulez de manière réfléchie. Parlez-vous comme si vous encouragiez et souhaitiez voir réussir quelqu'un que vous appréciez.
 - Êtes-vous paralysé et évitez-vous tout ? Respirez profondément, identifiez une petite tâche de cinq minutes que vous pouvez accomplir et faites-la.
 - Vous isolez-vous ? Appelez un proche. Ne ratez pas le souper de famille. Participez à la randonnée en groupe.

- **Choisissez votre discours** : ce que nous nous disons influence nos sentiments et nos actions.
 - Posez-vous les questions suivantes : qui suis-je en dehors du travail ? Qu'est-ce que j'apporte d'autre ? Mes attentes envers moi-même sont-elles raisonnables ? D'où viennent-elles ?
 - Dites-vous : « Je ne suis pas seulement ce que je fais au travail. » J'ai une valeur qui dépasse ma capacité à produire, fournir ou accomplir.
- **Optez pour des stratégies d'adaptation durables** : certaines permettent de soulager rapidement les sentiments et les situations difficiles. Consommer de l'alcool, chercher du réconfort dans la nourriture ou s'engourdir peuvent sembler aider sur le moment, mais ces stratégies nuisent à notre bien-être à long terme.
 - Essayez plutôt des stratégies saines qui nécessitent un effort initial, mais qui finissent par porter leurs fruits : allez marcher ou courir, cuisinez un repas sain, parlez à un ami, consultez un conseiller d'orientation professionnelle, faites une méditation guidée ou des exercices de respiration, ou établissez une routine quotidienne cohérente qui vous redonnera le sentiment de maîtriser votre vie.

Conseils pour apporter un soutien

Si l'un de vos proches perd son emploi ou est confronté à l'insécurité professionnelle, voici quelques conseils à suivre :

- **Commencez par valider** : le chagrin est une réaction légitime à la perte d'un emploi, et la peur est une réaction légitime à l'insécurité professionnelle. La colère, la honte et la frustration sont également des réactions naturelles. Validez ces émotions et faites preuve d'empathie. Si les paroles rassurantes et les conseils font souvent du bien à ceux qui les donnent, ils peuvent parfois être perçus comme invalidants et dévalorisants par ceux qui les reçoivent.
 - Au lieu de : « Ne t'inquiète pas, tu t'en sortiras. » ou de « Tu devrais postuler à au moins X emplois par semaine. » ou de « Ton emploi est sûr. ».

- Essayez plutôt : « Je comprends. C'est une situation vraiment stressante. Comment vis-tu cela ? » ou « Je suis passé par là, eh oui, cela peut être difficile. Mais les choses se sont finalement améliorées. »
- **Restez en contact** : de nombreuses personnes se referment sur elles-mêmes lorsqu'elles traversent une période difficile. Ne les harcelez pas – montrez-leur plutôt que vous êtes là pour les soutenir de manière cohérente et sans pression.
 - Envoyez-lui un texto. Invitez-la à prendre un café. Proposez-lui de participer à des activités. Gardez la porte ouverte à une conversation constructive (sans forcer).
- **Offrez une aide pratique** : si vous êtes en mesure de le faire, proposez votre aide. Vous faciliterez non seulement les choses sur le plan logistique, mais vous témoignerez également de votre confiance.
 - Mettez la personne en relation avec des personnes pertinentes de votre réseau. Proposez de rédiger une recommandation à leur intention.
- **Rappelez-lui ses points forts et toutes les raisons pour lesquelles vous l'appréciez.** Même si l'estime de soi doit avant tout venir de soi-même, les retours positifs des autres peuvent vraiment l'aider à se renforcer lorsqu'elle est mise à mal.
 - Donnez à votre collègue une rétroaction honnête, significative et positive sur sa personnalité, ses compétences et son impact.
 - Faites de même avec vos proches et rappelez à cette personne qu'elle n'est pas seule, qu'elle est aimée et respectée pour ce qu'elle est et pour qui elle est au-delà d'un CV.

Enfin, si vous avez du mal à vous rappeler votre valeur en dehors du travail, sachez qu'il existe des ressources pour vous aider à vous en souvenir. N'hésitez pas à demander l'aide d'un thérapeute, d'un conseiller en orientation professionnelle ou d'un conseiller financier par l'intermédiaire de votre programme d'aide aux employés (PAEF) ou d'autres services.

La Dre Kayleigh-Ann Clegg, psychologue clinicienne et spécialiste du contenu clinique.

Selected References / Références sélectionnées

- Amiri, S. (2022). Unemployment and suicide mortality, suicide attempts, and suicide ideation: A meta-analysis (trad. Chômage et mortalité par suicide, tentatives de suicide et idées suicidaires : une méta-analyse). *International Journal of Mental Health*, 51(4), 294-318.
- Arena, A. F., Mobbs, S., Sanatkar, S., Williams, D., Collins, D., Harris, M., ... & Deady, M. (2023). Mental health and unemployment: A systematic review and meta-analysis of interventions to improve depression and anxiety outcomes (trad. Santé mentale et chômage : revue systématique et méta-analyse des interventions visant à améliorer les résultats en matière de dépression et d'anxiété.). *Journal of affective disorders*, 335, 450-472.
- Bhattacharya, A. & Ray, T. (2021). Precarious work, job stress, and healthrelated quality of life (trad. Travail précaire, stress professionnel et qualité de vie liée à la santé.). *American journal of industrial medicine*, 64(4), 310-319.
- Boettcher, N., Mitchell, J., Lashewicz, B., Jones, E., Wang, J., Gundu, S., ... & Lam, R. (2019). Men's work-related stress and mental health: illustrating the workings of masculine role norms (trad. Stress lié au travail et santé mentale chez les hommes : illustration du fonctionnement des normes liées au rôle masculin.). *American journal of men's health*, 13(2), 1557988319838416.
- Choi, N. G., Marti, C. N. & Choi, B. Y. (2022). Job loss, financial strain, and housing problems as suicide precipitants: Associations with other life stressors (trad. La perte d'emploi, les difficultés financières et les problèmes de logement comme facteurs précipitants du suicide : associations avec d'autres facteurs de stress de la vie.). *SSM-Population Health*, 19, 101243.
- Eckhard, J. (2022). Gender differences in the social consequences of unemployment: How job loss affects the risk of becoming socially isolated (trad. Différences entre les sexes dans les conséquences sociales du chômage : comment la perte d'un emploi affecte le risque d'isolement social.). *Work, Employment and Society*, 36(1), 3-20.

- Gray, B. J., Grey, C. N. B., Hookway, A., Homolova, L., & Davies, A. R. (2021). Differences in the impact of precarious employment on health across population subgroups: a scoping review (trad. Différences dans l'impact de la précarité de l'emploi sur la santé selon les sous-groupes de population : une revue exploratoire.). *Perspectives in public health*, 141(1), 37-49.
- Morrish, N. & Medina-Lara, A. (2021). Does unemployment lead to greater levels of loneliness? A systematic review (trad. Le chômage entraîne-t-il une augmentation de la solitude ? Une revue systématique.). *Social science & medicine*, 287, 114339.
- Oddo, V. M., Zhuang, C. C., Andrea, S. B., Eisenberg-Guyot, J., Peckham, T., Jacoby, D. & Hajat, A. (2021). Changes in precarious employment in the United States: A longitudinal analysis (trad. Évolution de l'emploi précaire aux États-Unis : analyse longitudinale). *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(3), 171.
- Padkapayeva, K., Gilbert-Ouimet, M., Bielecky, A., Ibrahim, S., Mustard, C., Brisson, C., & Smith, P. (2018). Gender/sex differences in the relationship between psychosocial work exposures and work and life stress (trad. Différences entre les sexes dans la relation entre les expositions psychosociales au travail et le stress professionnel et personnel.). *Annals of work exposures and health*, 62(4), 416-425.
- Simard, A. A., Seidler, Z. E., Oliffe, J. L., Rice, S. M., Kealy, D., Walther, A., & Ogrodniczuk, J. S. (2022). Job satisfaction and psychological distress among help-seeking men: does meaning in life play a role? (trad. Satisfaction professionnelle et détresse psychologique chez les hommes en quête d'aide : le sens de la vie joue-t-il un rôle ?). *Behavioral Sciences*, 12(3), 58.
- Virgolino, A., Costa, J., Santos, O., Pereira, M. E., Antunes, R., Ambrosio, S., ... & Vaz Carneiro, A. (2022). Lost in transition: a systematic review of the association between unemployment and mental health (trad. Perdu dans la transition : examen systématique du lien entre chômage et santé mentale.). *Journal of Mental Health*, 31(3), 432-444.
- Walther, A., Grub, J., Tsar, S., Ehlert, U., Heald, A., Perrin, R., ... & Eggenberger, L. (2023). Status loss due to COVID-19, traditional masculinity, and their association with recent suicide attempts and suicidal ideation (trad. Perte de statut due à la COVID-19, masculinité traditionnelle et leur association avec

des tentatives de suicide récentes et des idées suicidaires.). *Psychology of Men & Masculinities*, 24(1), 47.

2025 Webinar Calendar

[Click here to download](#) our full webinar calendar for 2025, which also includes recordings from the 2025 webinars that have passed. We encourage you to register yourself and share with your employees to encourage them to participate in these insightful sessions.

2025 Content Calendar

Our 2025 content calendar is now available! [Click here to download it now](#). Please note this calendar is designed to support you with your internal communications and planning; it is not intended for distribution.

Brought to you by **Kii Health**
Formerly CloudMD