



LA
BOUSSOLE
complice de votre information

Avril 2018 - Volume 4, numéro 2

LE JOURNAL INTERNE DU CISSS DES LAURENTIDES



Santé psychologique
au travail

Édition hors-série

Québec 



Mot du PDG

Ensemble pour la santé psychologique

Le respect, l'intégrité, la bienveillance, l'engagement et la collaboration. Nos valeurs organisationnelles, simples à première vue, dénotent la vision que nous partageons, tous ensemble, de notre grande organisation. Je parle d'« ensemble », car ces valeurs, nous les avons choisies et définies ensemble. Et au quotidien, nous les appliquons et les incarnons ensemble.

Par le choix de ces cinq valeurs, nous partageons une même vision : celle d'une organisation où il sera évident et indéniable que le travail a des effets positifs sur notre santé, et non pas l'inverse. Et quand je parle de santé, cela inclut évidemment la santé psychologique des personnes.

Dans l'édition actuelle de La Boussole, vous retrouverez une panoplie d'articles à ce sujet. Cette édition spéciale est réalisée parce que l'organisation croit fermement que nous devons en parler souvent, voire sans cesse, et que nous devons être à l'affût pour nous assurer du bien-être de nos collègues de travail.

Votre bonne santé psychologique est dans notre intérêt à tous! Nous vous voulons en bonne santé : d'abord pour votre propre bien-être, mais également parce que nous sommes conscients

que cela contribuera à assurer une continuité dans la qualité de nos services à la population. Je vous confirme donc que l'équipe de direction partage la ferme intention de faire de la santé psychologique du personnel du CISSS une priorité.

N'oublions pas que nous avons également tous nos propres responsabilités envers nous-même, particulièrement envers notre propre santé. En tout temps, si vous vivez une situation difficile, il est déterminant d'agir afin de trouver des solutions. Il peut être aidant d'en parler à une personne de confiance, comme un collègue, un ami, votre supérieur immédiat ou toute autre personne.

Comme organisation, nous avons aussi l'opportunité de compter sur un Programme d'aide aux employés (PAE), par l'entremise d'une entente avec la firme Homewood Santé. Vous pouvez joindre ce programme à tout moment et en toute confidentialité, au 1 866 398-9505, et avoir gratuitement accès à des professionnels qui vous soutiendront, selon vos besoins.

Ensemble, soyons porteurs de nos valeurs envers nous-mêmes et envers les autres, et faisons en sorte qu'au CISSS des Laurentides, le travail n'ait que des effets positifs sur notre santé.

Nous vous voulons en bonne santé...



Comité éditorial

- **Rédactrice en chef** : Suzanne Séguin
agente d'information, suzanne_seguin@ssss.gouv.qc.ca
450 562-3761, poste (IP) 72164
- **Comité de rédaction** : les agentes d'information
Nicole Blouin, nicole_blouin@ssss.gouv.qc.ca
450 436-8622, poste (IP) 70313
et
Jacqueline Le Poidevin
jacqueline_lepoidevin@ssss.gouv.qc.ca
450 473-6811, poste (IP) 47407
- **Collaboration spéciale** : Brigitte Farly et Sophie Perras,
agentes de gestion du personnel, Sébastien Duvergé,
préventionniste, et Sylvie Boucher, coordonnatrice,
santé, sécurité et mieux-être
- **Conceptrice visuelle** : Louise Dubois, technicienne
en communication
- **Éditeur** : Hugo Morissette, chef du Service des
communications internes et du soutien aux pratiques
de mobilisation, hugo.morissette.peh@ssss.gouv.qc.ca
450 436-8622, poste (IP) 70728

La Boussole est disponible dans toutes les installations
du CISSS des Laurentides, sur son intranet et sur le site Web
santelaurentides.gouv.qc.ca.

Publics cibles : personnel, médecins, sages-femmes
et bénévoles

La Boussole

Journal interne du CISSS des Laurentides
290, rue De Montigny, Saint-Jérôme (Québec) J7Z 5T3

Prochaine parution : 6 juin 2018

Dates de tombée

Sujets : 8 mai

Textes/photos : 22 mai

Comme la métaphore du canard qui reste calme en surface, une personne, sous un extérieur très détendu, peut vivre des problématiques de santé psychologique comme le stress ou l'épuisement, en silence par peur d'être rejetée, incomprise ou jugée.

Cette édition de La Boussole vise à ouvrir la discussion sur la santé psychologique avec vous, pour réduire la stigmatisation, offrir des outils et du soutien aux collègues ainsi que trouver des solutions, ensemble.



ÉDITION HORS-SÉRIE
La santé psychologique au travail

Sommaire

- 2** Mot du PDG
- 5** La santé psychologique au travail
- 6** Mai, Mois de la santé psychologique : agir pour donner du sens
- 8** Nos bons coups
 - L'histoire d'un agent du bonheur à Rivière-Rouge
 - Totem... le jeu qui fait du bien!
- 9** Tous ensemble pour un sain climat de travail
- 10** 20 trucs pour être heureux et en santé au travail
- 11** Prenons soin de nous!
- 12** La maladie mentale : en parler pour mieux aider
- 14** Comprendre la dépression
- 15** Évaluation de l'état mental
- 16** Notre bien-être et nos relations interpersonnelles
- 17** Soutenir un collègue en difficulté
- 18** Pause santé... psychologique
- 19** Un itinéraire pour reprendre du pouvoir sur sa vie malgré la maladie
- 20** Le stress en quelques questions
- 21** En savoir plus sur la santé psychologique au travail
- 22** Nos fondations
- 24** Des ressources à portée de main



Pour connaître toutes nos actualités
CONSULTEZ également L'INFOLETTRE
du CISSS des Laurentides
publiée toutes les deux semaines.



Les employés du CISSS des Laurentides peuvent compter sur le Programme d'aide aux employés (PAE)

Pour faire face aux défis de la vie...

- Problèmes familiaux
- Difficultés conjugales
- Problèmes relationnels
- Dépendances
- Anxiété
- Dépression
- Stress
- Périodes de transition ou de changements importants dans votre vie
- Deuil
- Autres difficultés personnelles

En cas d'urgence :
consultations personnelles
en quelques heures

Soutien immédiat :
en tout temps
par téléphone

Service gratuit et confidentiel



Homewood
Health | Santé

1 866 398-9505

www.homewoodhealth.com/sante

Consultez notre page
intranet PAE pour plus
d'information



La santé psychologique au travail

En 2017, le CISSS des Laurentides décréait le mois de mai « Mois de la santé psychologique ». Cette édition hors-série de La Boussole s'inscrit donc dans l'importance accordée à ce volet fondamental de la santé par notre CISSS. Rappelons que les problématiques de santé psychologique représentent l'une des plus grandes causes de mal-être dans nos milieux de travail, selon le Mouvement santé mentale Québec.

Les prochaines pages regorgent d'informations, de conseils, de suggestions de lecture et de ressources à consulter en cas de besoin. Nous espérons que ce numéro hors-série aura permis de démystifier un peu plus les problèmes de santé psychologique et, surtout, qu'il donnera lieu à des discussions avec vos collègues et dans vos réunions d'équipe, de manière à ce que la santé psychologique ne soit pas le sujet de l'heure, mais bien celui d'une préoccupation constante.

Mais, avant d'aller plus loin, le texte ci-dessous dresse, à l'aide de quelques données, un portrait sommaire de la santé mentale de la population des Laurentides, bien représentée au sein du CISSS des Laurentides.

Comment se porte la santé mentale de la population des Laurentides?

Par Marie-Pier Brisson Sylvestre, agente de planification, de programmation et de recherche
Équipe de surveillance, recherche et évaluation (SRÉ)
Direction de santé publique

Telle que définie par l'Organisation mondiale de la santé, la santé mentale est « un état de bien-être permettant à chacun de reconnaître ses propres capacités, de se réaliser, de surmonter les tensions normales de la vie, d'accomplir un travail productif et fructueux et de contribuer à la vie de sa communauté » et ne consiste donc pas uniquement à ne pas avoir de maladie.

Voici un bref portrait de la santé mentale de la population de la région des Laurentides réalisé à partir des principaux indicateurs de santé disponibles.

Une perception positive

Les trois quarts de la population de la région perçoivent leur santé mentale comme étant très bonne ou excellente¹. Toutefois, cette proportion a diminué légèrement dans les dix dernières années.

La détresse psychologique

La proportion de personnes dans les Laurentides se situant à un niveau élevé à l'échelle de détresse psychologique n'est pas plus importante qu'ailleurs au Québec (29 % c. 28 %)².

Des troubles mentaux

Dans la région, on estime à 12 % la proportion de la population ayant reçu un diagnostic au cours d'une année, ce qui représente environ 68 500 personnes³. Le trouble mental le plus souvent diagnostiqué est le trouble anxio-dépressif. Ce dernier touche environ 39 700 personnes, soit 7 % de la population de la région des Laurentides³.

Certains enjeux chez les travailleurs

Les travailleurs de la région des Laurentides (peu importe la région qu'ils habitent) font face à certains défis. On estime que 12 % d'entre eux, c'est-à-dire près de 28 000 travailleurs, vivent de la tension au

travail (tensions liées à des exigences psychologiques)². De plus, 20 % auraient subi du harcèlement psychologique au travail, ce qui représente plus de 47 500² personnes.

La consultation d'un professionnel de la santé

Consulter un professionnel de la santé au sujet de sa santé émotionnelle ou mentale est une démarche que seulement 12 % de la population de la région a faite⁴. Les femmes sont plus sujettes à consulter pour ce type de soutien que les hommes (16 % c. 8 %). Par ailleurs, on estime que, dans l'ensemble du Québec, 58 % des personnes atteintes d'un trouble mental ont été hospitalisées ou ont consulté au moins un professionnel de la santé⁵.

Le suicide

La problématique du suicide est toujours préoccupante. Dans la région, la proportion de personnes ayant songé sérieusement au suicide est estimé à 3 %⁶, ce qui représente près de 15 000 personnes. Le taux régional de mortalité par suicide est plus élevé que celui du Québec (15,8 c. 14 pour 100 000 personnes). On compte, en moyenne, 91 suicides par année dans les Laurentides⁷.

De la connaissance vers l'action

Ce portrait sommaire mais non exhaustif de la santé mentale de la population de la région des Laurentides est fondé sur les données sociosanitaires disponibles les plus à jour. Il permet de poser un premier regard sur notre situation régionale afin de soutenir le développement en termes de prévention et de promotion d'une bonne santé mentale.

Pour en savoir plus...

Consultez nos publications sur l'état de santé de la population des Laurentides via le www.santelaurentides.qc.ca dans la section Santé publique.

¹ Statistique Canada, Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC) 2015-2016.

² Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015.

³ Pour l'année donnée, Institut national de santé publique, Système intégré de surveillance des maladies chroniques du Québec (SISMACQ) 2015-2016.

⁴ Dans l'année précédant l'enquête, Statistique Canada, Enquête sur la santé des collectivités canadiennes (ESCC) 2013-2014.

⁵ Dans l'année précédant l'enquête, Statistique Canada, Enquête sur la santé dans les collectivités canadiennes (ESCC) – Santé mentale 2012.

⁶ Dans l'année précédant l'enquête, Institut de la statistique du Québec, Enquête québécoise sur la santé de la population (EQSP) 2014-2015.

⁷ Ministère de la Santé et des Services sociaux, Fichier des décès 2010-2014.

Agir pour donner du sens

Par Brigitte Farly, agente de gestion du personnel

Direction adjointe, formation service aux cadres et développement organisationnel

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Le Mois de la santé psychologique sera de retour en mai 2018. Pour cette occasion, vos comités locaux Branchés santé vous proposent d'agir pour donner du sens.

« Les problématiques de santé psychologique représentent actuellement l'une des plus importantes causes de mal-être dans nos milieux de travail. On dit que la souffrance est souvent liée à l'impuissance. Mais on n'est jamais trop petit pour agir avec les moyens dont on dispose, pour faire partie de la solution plutôt que du problème, pour attendre le bon moment, pour proposer ou effectuer un changement, pour choisir ses batailles. Au travail, comme dans les autres sphères de notre vie, il est essentiel de trouver un sens à ce que nous faisons afin de nous redonner le pouvoir d'agir. » (Mouvement santé mentale Québec, 2018).

Vous aider à retrouver le pouvoir d'agir!

En mai 2018, de nombreuses activités ainsi que des kiosques de sensibilisation seront organisés dans l'ensemble des installations du CISSS pour faire la promotion des actions à venir et pour échanger avec vous sur les pistes de prévention en matière de santé psychologique. Les membres des comités santé et mieux-être locaux Branchés santé en profiteront pour se présenter à vous et pour vous donner plus d'information sur les priorités de la démarche dans la prochaine année.



Dans le cadre du Mois de la santé psychologique, plusieurs activités vous seront proposées* :

- Conférences sur le bien-être au travail, par Dominique Morneau, psychologue
- Promotion de la campagne « Agir pour donner du sens » et distribution d'outils pratiques
- Activités locales : ateliers découvertes, murales de gratitude et spectacles d'humour

Consultez le calendrier complet des activités de votre secteur sur l'intranet du CISSS des Laurentides et restez à l'affût des communications à venir.

**Les activités peuvent varier en fonction des installations.*

Tirage

Participez à l'une de nos activités durant le mois et courez la chance de remporter une paire de billets pour un spectacle d'humour. Pour toutes questions en lien avec le Mois de la santé psychologique, veuillez communiquer avec Sophie Perras au 450 432-2777, poste 70054.

AGIR

POUR DONNER DU SENS



Promouvoir. Soutenir. Outiller.

etrebiendanssatete.ca



Campagne
annuelle de
promotion de la
santé mentale
2018-2019

Comment agir pour donner du sens?

Même si ce n'est pas toujours facile, on peut apprécier ce qu'il y a de bon au travail. La première étape pour retrouver un sens à notre travail, c'est d'amorcer une réflexion. En voici quelques exemples :

Mon travail me permet...

Au travail, ce qui est important pour moi, c'est...

Ce que j'aime au travail, c'est...

Ce que j'apporte d'unique au travail, c'est...

Il est essentiel de s'occuper de soi pour préserver une bonne santé psychologique. Afin de conserver cet équilibre, il est primordial de s'accorder du temps pour construire des fondations solides à l'aide des sept astuces** étant reconnues comme indispensables pour une bonne santé mentale.

S'accepter

Je cherche à mettre en valeur mes forces et à me développer. Je reconnais que je suis unique. C'est reconnaître mes capacités, mes limites et exprimer mes besoins.

Découvrir

Je découvre de nouveaux horizons, je cherche à apprendre, à comprendre, à explorer et à me dépasser. C'est s'ouvrir à la vie.

Choisir

Je fais des choix, j'en suis responsable, et lorsque je me trompe, j'apprends de mes erreurs.

Créer des liens

Je développe des amitiés, j'en prends soin et je respecte les autres.

Agir

Je pose des actions qui correspondent à mes valeurs, m'aident à développer mes talents et à me rapprocher de mes rêves.

Ressentir

J'écoute ce que mes émotions ont à me dire pour mieux me comprendre et m'exprimer.

Se ressourcer

Je fais de la place à ce qui me fait du bien, en solo ou avec les autres.

**Ces astuces proviennent du guide 2018 réalisé par Mouvement santé mentale Québec, 2018.

L'histoire d'un agent du bonheur dans les couloirs de Rivière-Rouge

Par Caroline Perreault, attachée de direction
Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte

Et vous?
Quel rôle souhaitez-vous jouer dans votre équipe pour cultiver un bon climat?



William Nichol, praticien

William Nichol est natif de Vancouver et travaille pour le CISSS des Laurentides, au Centre de services de Rivière-Rouge, depuis deux ans comme assistant en réadaptation. Il œuvre principalement auprès des personnes ayant une déficience intellectuelle. De son initiative personnelle, William s'est transformé en agent du bonheur en distribuant des mots d'encouragement au personnel de tous les étages, allant du 2^e sous-sol au 7^e étage, et ce, toutes les semaines!

Cette initiative découle d'une rencontre, alors qu'il a 17 ans, avec une travailleuse sociale, au moment où surviennent 3 décès de jeunes dans son village. Il se met aussitôt à distribuer des mots d'encouragement dans la rue.

Faire plaisir aux autres, voir leur joie et leur surprise lorsqu'ils reçoivent ses mots, voilà ce qui anime la démarche de William. Il sait que souvent il leur apporte soutien et réconfort, simplement par ce petit geste.

« Il faut d'abord savoir s'autoféliciter, ensuite reconnaître que les gens ont besoin de se faire dire qu'on les apprécie », fait observer notre agent du bonheur.

Son initiative pourrait bien donner des suites, car plusieurs personnes se concertent actuellement pour la mise en place d'un comité du bonheur équipe volante!

Merci à William de semer du bonheur dans son milieu de travail!

Encouragé par Branchés santé

Totem... le jeu qui fait du bien!

Par Sophie Perras, agente de gestion du personnel
Direction adjointe, formation service aux cadres et développement organisationnel
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Saviez-vous que l'équipe Branchés santé du CISSS met à votre disposition un jeu innovateur qui permet notamment de reconnaître les forces et les qualités des membres des différentes équipes?

Jeu de création québécoise, Totem repose sur le principe de reconnaissance des qualités d'une personne et de communication positive.

L'effet Totem, c'est quoi?

Imaginez vos collègues, tous réunis, qui vous disent ce qu'ils apprécient le plus de vous... C'est ce que le jeu Totem vous permettra de vivre!

À tour de rôle, chaque joueur assiste à la construction d'un totem à son image. Celui-ci est constitué d'une carte Animal, associée à une force, et d'une carte Qualité, toutes deux choisies et décrites par les autres joueurs à partir des cartes qu'ils ont en main.

Recevoir son totem, c'est entendre et découvrir le meilleur de soi à travers le regard des collègues qui nous entourent. C'est prendre conscience de ses forces et de ses qualités par le jeu.

Le jeu peut être utilisé pour favoriser la consolidation des relations entre collègues et aider à améliorer le climat de travail.



Vous souhaitez emprunter le jeu pour l'utiliser avec votre équipe? Communiquez avec Carole Hogue de l'équipe Branchés santé au 450 432-2777, poste 70056.

Témoignage d'Isabelle Robert, alias « Le Zèbre captivant », coordonnatrice continuum Déficience intellectuelle, trouble du spectre de l'autisme (DI-TSA)

« J'ai décidé de prendre du temps avec les membres de l'équipe des services professionnels du continuum DI-TSA pour faire en sorte que chacun ait un totem bien à lui. Moment magique et inoubliable! Faire l'exercice nous a permis, évidemment, de nous reconnaître des qualités et des forces pour ensuite les utiliser à bon escient, mais également de passer du temps ensemble à rigoler, à se détendre et à décrocher un peu de notre réalité professionnelle quotidienne. Ce moment a aussi permis de cultiver le climat de confiance entre nous et de favoriser le lien d'appartenance à l'équipe, tout en se faisant du bien! »

Tous ensemble pour un sain climat de travail

RESPECT ET CIVILITÉ :
je m'y engage!

Par Stéphanie Brunet Desforges, responsable de la politique en matière de promotion de la civilité et de prévention du harcèlement et de la violence en milieu de travail, Service des affaires juridiques Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

À l'aube du Mois de la santé psychologique qui se déroulera en mai, le CISSS des Laurentides rappelle son engagement à ce que toutes les personnes contribuant à la réalisation de sa mission puissent bénéficier d'un milieu de travail sain, empreint de civilité et de respect. Pour y arriver, la contribution de tous est nécessaire afin de maintenir de bonnes relations de travail.

Le CISSS des Laurentides encourage l'ensemble de son personnel à porter une attention particulière aux comportements favorisant un climat de travail soucieux du bien-être de tous. Parmi ceux-ci, le respect et la civilité sont d'une grande importance, d'autant plus qu'ils favorisent la résolution de conflits éventuels et aident à prévenir les cas de harcèlement et de violence verbale ou physique.

Le respect des personnes au travail s'illustre par de simples gestes de civilité et de politesse. Cela peut être aussi simple que de saluer ses collègues, de communiquer de manière à favoriser un climat d'ouverture et de confiance et d'utiliser un langage et un ton qui soient courtois et professionnel.

Dans cette optique, le CISSS suggère la démarche suivante advenant le cas où vous vivez un conflit en milieu de travail ou une situation qui s'apparente à du harcèlement.

Étape 1 : **Résoudre soi-même la situation conflictuelle ou de harcèlement présumé**

Vous êtes encouragé à informer la personne concernée afin de lui décrire le comportement considéré comme inacceptable ainsi que ses impacts sur l'environnement de travail. Au besoin, vous pouvez demander l'accompagnement de votre gestionnaire dans la préparation de cette rencontre.

Étape 2 : **Obtenir du soutien de son supérieur immédiat ou d'une personne en autorité**

Dans l'éventualité où la première étape n'a pas permis de résoudre la situation, vous pouvez demander à votre supérieur immédiat ou à une personne en autorité d'intervenir dans le processus de résolution du conflit.

Étape 3 : **Obtenir une intervention de la personne responsable de l'application de la politique ou la personne qu'elle désigne**

Si le supérieur immédiat n'est pas en mesure de corriger la situation ou si vous êtes insatisfait de la démarche, une demande d'intervention auprès de la personne responsable de l'application de la politique afférente peut être effectuée par vous-même ou par votre supérieur immédiat.

Si la démarche proposée est impossible, qu'elle ne suffit pas à résoudre le différend ou ne donne pas les résultats escomptés, une plainte officielle en matière de harcèlement ou de violence au travail peut être déposée conformément à la procédure en vigueur.

À titre d'illustration, voici ce qui peut être considéré ou non comme du harcèlement :

Ce qui peut être du harcèlement

- Empêcher une personne de s'exprimer
- Menacer, isoler, agresser verbalement ou physiquement une personne
- Déconsidérer une personne

Ce qui n'est pas du harcèlement

- Gestion courante de la discipline, du rendement ou de l'absentéisme au travail
- Attribution et réorganisation des tâches
- Stress relié au travail

Sachez que toute plainte est traitée avec diligence, impartialité et discrétion, dans le respect des règles de confidentialité.

Nous vous invitons à consulter l'intranet pour plus de renseignements en lien avec les outils disponibles pour favoriser la résolution des conflits et la prévention du harcèlement en milieu de travail, dans l'ESPACE EMPLOYÉ/Civilité, harcèlement et violence. Vous pouvez également consulter la Politique en matière de promotion de la civilité et de prévention du harcèlement et de la violence en milieu de travail. Au besoin, votre programme d'aide aux employés peut vous soutenir tout au long de votre démarche.

20 TRUCS POUR

être heureux
et en santé

Découper les problèmes en petites étapes

Demander des conseils

Poser ses limites

Questionner son niveau d'exigences

Nourrir ses relations avec son entourage

Déléguer

Avoir des projets

Prendre des pauses

Dire les choses honnêtement

Avoir des passions en dehors du travail

Agir pour avancer

Penser avant d'agir

Proposer des améliorations

Alimenter sa créativité

Prendre soin de son corps (alimentation-exercice-sommeil)

Formaliser ses tâches et ses objectifs

S'autoriser à dire « Je ne sais pas »

Participer aux activités et aux formations offertes

Expérimenter de nouvelles façons de faire

Apporter son aide à ses collègues

Ces trucs sont là pour vous aider dans votre travail. Certains d'entre eux vous semblent difficiles à mettre en pratique? Si c'est le cas, engagez le dialogue avec vos collègues, votre entourage ou, encore, votre supérieur immédiat.



**Politique de gestion intégrée de la prévention,
présence et qualité de vie au travail**

Prenons soin de nous!

*Par Sylvie Boucher, coordonnatrice santé, sécurité et mieux-être
et Brigitte Farly, agente de gestion du personnel
Service aux cadres et développement organisationnel
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques*

Offrir à tous un milieu sain, sécuritaire et valorisant, telle est l'essence même de la politique de gestion intégrée de la prévention, présence et qualité de vie au travail du CISSS des Laurentides.

Élaborée pour permettre une gestion efficace et propice à la santé et au bien-être du personnel, la politique se base sur des principes directeurs et cible des objectifs précis :

- Établir les rôles et responsabilités de chacune des personnes visées par son application.
- Identifier et gérer les risques et les déterminants ayant une incidence tant en matière de santé physique et psychologique que de sécurité des personnes.
- Reconnaître et soutenir l'engagement des personnes à développer et à maintenir des habitudes d'assiduité et de ponctualité.
- Établir des orientations favorisant le rétablissement et la réintégration au travail des personnes.

Des buts concrets

- Renforcer une culture de prévention et de promotion de la santé, de la sécurité et du mieux-être des personnes au travail.
- Privilégier des pratiques de gestion proactives, de l'embauche au départ d'un individu, favorisant un climat de travail respectueux ainsi qu'un environnement sain et sécuritaire.
- Prendre des orientations qui favorisent la santé organisationnelle, notamment par la présence active et continue de tous les employés.
- Assurer la gestion des risques et des déterminants de santé, de sécurité et de mieux-être, dans leur ensemble.

Une responsabilité partagée

Tous sont responsables de leur santé, de leur sécurité et de leur bien-être. Chaque personne est importante, offre une contribution spécifique à la réalisation de la mission de l'établissement et est garante des résultats obtenus en matière de prévention et de présence au travail.



**Chaque personne
est importante ...**

**La version intégrale
de la politique est
disponible
sur l'intranet du CISSS
dans la section
Politiques, lois et
règlements.**

La maladie mentale :

en parler pour mieux aider

Inspiré du document *Réduire la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale* de Homewood Santé

Saviez-vous que quels que soient son âge, son milieu culturel ou son revenu, au moins un Canadien sur cinq développera une maladie mentale au cours de sa vie¹? Que ce soit un collègue, un proche ou soi-même qui en souffre, les maladies mentales touchent tout le monde.

Pour plusieurs personnes, la santé se réduit à la santé physique. Pourtant, l'état mental est tout aussi important. La santé psychologique a un effet décisif sur la façon dont nous ressentons, percevons et interprétons le monde qui nous entoure ainsi que nos interactions avec lui.

La maladie mentale n'est pas une faiblesse, mais une réalité naturelle à laquelle nous devons faire face. Nous sommes des individus complexes qui réagissent chacun à leur manière aux défis quotidiens.

L'ouverture d'esprit, la sollicitude et la compassion sont de bonnes façons d'aider ceux et celles qui sont confrontés à des problèmes de santé mentale sur le lieu de travail. Pour ce faire, il est important de défaire les idées fausses sur la maladie mentale qui ont des impacts négatifs sur la personne qui en souffre.

Comment?

- **En s'informant** : renseignons-nous afin de faire la part des faits et des mythes.
- **En étant conscient de notre attitude et de notre comportement** : faisons l'effort de voir les gens comme des individus et non comme des étiquettes ou des stéréotypes. Sachons voir la personne derrière le trouble de santé mentale; la maladie ne fait pas disparaître ses qualités.
- **En étant à l'écoute** : il faut du courage à une personne atteinte de maladie mentale pour en parler. La chose la plus utile que nous puissions faire est sans doute de l'écouter.
- **En demandant comment nous pourrions être utile** : n'agissons pas sur des suppositions; demandons à la personne comment nous pourrions l'aider. Cela pourra nous guider dans nos actions et notre capacité à lui apporter notre soutien.
- **En choisissant nos mots avec soin** : nos paroles exercent une influence sur la pensée des autres. Évitions les mots blessants ou désobligeants et rappelons-nous que c'est le jugement des autres que les gens craignent le plus.
- **En offrant notre soutien** : traitons tout le monde avec dignité et respect. Pensons à la façon dont nous souhaiterions qu'on se comporte envers nous dans la même situation.
- **En nous ménageant** : il peut être physiquement et émotionnellement exténuant d'aider une personne aux prises avec une maladie physique ou mentale. Préservons notre propre santé physique et psychologique.

Il peut être difficile de demander de l'aide lorsqu'on craint d'être jugé par ses collègues ou ses supérieurs.

¹ Rapport sur les premiers résultats du projet de recherche sous forme d'étude de cas, Commission de la santé mentale du Canada, 2015. Internet le 15 mars 2017.

Faisons tomber les mythes et les préjugés


Les troubles de santé mentale – troubles anxieux, troubles alimentaires, troubles de l’humeur, troubles de la personnalité – font l’objet d’idées erronées qui ont donné naissance à des préjugés et à des faussetés à l’endroit des personnes aux prises avec ces maladies.

Pour dissiper ces mythes, il est essentiel de comprendre de quoi il s’agit.

Voici six des mythes les plus répandus et les vérités qui les réfutent.

- 1. La maladie mentale est un trouble unique et rare.** Il existe plusieurs types de maladies psychologiques, chacune possédant ses propres particularités. Chaque trouble de santé mentale est lié à une chimie et à des fonctions défectueuses du cerveau et a ses propres causes, exigeant des méthodes de traitement particulières.
- 2. Les personnes atteintes de troubles de santé mentale ne s’en remettent jamais.** Les thérapies appliquées aux maladies psychologiques sont plus nombreuses et plus sophistiquées que jamais, avec comme résultat que beaucoup de gens se remettent complètement de leur maladie, tandis que d’autres acquièrent les compétences pour gérer et maîtriser leurs symptômes. Une guérison complète peut demander une médication et le traitement peut comprendre des activités sociales et physiques visant à ramener la personne à la vie normale.
- 3. Les troubles mentaux ne sont pas de « vraies » maladies.** Contrairement à une fracture à la jambe ou à une crise cardiaque, facilement détectables, les troubles de santé mentale ont toujours été des maladies « invisibles ». Malgré cette perception, ces troubles sont bel et bien des maladies et impliquent des processus physiologiques complexes ainsi que des changements ou des déséquilibres chimiques du cerveau.
- 4. Les enfants ne souffrent pas de troubles de santé mentale.** Les parents peuvent parfois sous-estimer les problèmes comportementaux et autres difficultés enfantines ou les expliquer comme étant des « crises de croissance ». Toutefois, de nombreuses maladies psychiatriques comme la dépression, les troubles de l’alimentation, le trouble obsessionnel-compulsif et les troubles anxieux peuvent se manifester dès l’enfance.
- 5. Les personnes atteintes de maladies mentales manquent d’intelligence.** L’intelligence n’a rien à voir avec les troubles de santé mentale.
- 6. Les personnes atteintes de maladies psychologiques ne devraient pas travailler.** Les personnes atteintes d’un trouble de santé mentale ne s’absentent pas davantage du travail que celles souffrant d’une affection physique chronique (ex. : diabète, maladie cardiaque) et leurs collègues ne remarquent généralement pas leur maladie. Par ailleurs, un milieu de travail stressant peut s’avérer un terrain propice au développement de troubles de santé mentale liés au stress, comme la dépression ou les troubles anxieux, et menacer l’équilibre travail-vie personnelle.

Retrouvez le texte
intégral sur l’intranet.



Comprendre la dépression

Tiré du texte *Comprendre la dépression*
Bulletin Homewood Santé Ligne de vie, numéro 9, septembre 2017

Les personnes souffrant de dépression voient et vivent les événements de leur vie différemment des autres.

Tout le monde connaît des hauts et des bas, mais les expériences normales de la vie ne doivent pas être confondues avec le trouble mental grave connu sous le nom de dépression. La dépression, l'un des troubles de l'humeur les plus courants, peut avoir des répercussions graves et durables sur la santé physique et mentale d'une personne.

Tristesse ou dépression?

La tristesse est une émotion humaine normale dont personne n'est à l'abri. Déclenchée souvent par une expérience ou une situation difficile, elle est généralement liée à un événement particulier. Ainsi, lorsque la situation finit par s'arranger ou par passer, notre bien-être émotionnel s'améliore et revient à son état normal.

La dépression, par contre, est un trouble mental qui rend mélancolique ou indifférent aux situations ou aux événements vécus. Aucun facteur particulier (situation, perte ou changement) ne provoque les symptômes dépressifs; il s'agit simplement d'un perpétuel état de malaise psychologique.

Les personnes souffrant de dépression voient et vivent les événements de leur vie différemment des autres.

Gérer les symptômes

Si vous-même ou un proche vivez une période pouvant s'apparenter à une dépression, cherchez à obtenir le soutien d'un professionnel de la santé qualifié. Celui-ci pourra émettre le bon diagnostic et vous offrir une diversité de médicaments, d'options de thérapie psychologique ou de modifications à apporter à votre mode de vie afin de soulager vos symptômes de dépression.

Approches non médicales pour soulager les symptômes de la dépression

L'exercice : pratiqué régulièrement, à raison de vingt à trente minutes par jour, il peut aider à soulager les symptômes d'une dépression bénigne à modérée. L'activité physique libère des endorphines qui stimulent et remontent le moral.

La pleine conscience : le fait de prendre conscience de ses pensées négatives peut aider à s'en dissocier et à en recadrer l'expérience d'une manière constructive. La pratique régulière de la « pleine conscience » permet de reconnaître les pensées négatives, de changer la façon dont on perçoit une expérience et de penser plus positivement.

Le sommeil : un horaire régulier de sommeil peut aider à programmer son corps de façon à ce que celui-ci sache à quel moment il est temps de se reposer. Plusieurs personnes dépressives présentent des symptômes d'insomnie; leur sommeil perturbé aggrave souvent leurs symptômes. Faire de l'exercice et développer un rituel du coucher peut aider à s'endormir et à permettre de mieux se préparer mentalement et physiquement aux défis du lendemain.

L'alimentation : consommer des aliments riches en vitamines et en minéraux régule la sérotonine, ce qui aide à réduire les sautes d'humeur et les symptômes de la dépression.

Il est important de toujours consulter un médecin ou un autre professionnel de la santé qualifié afin d'obtenir un traitement approprié pour soigner votre dépression.



Homewood
Health | Santé

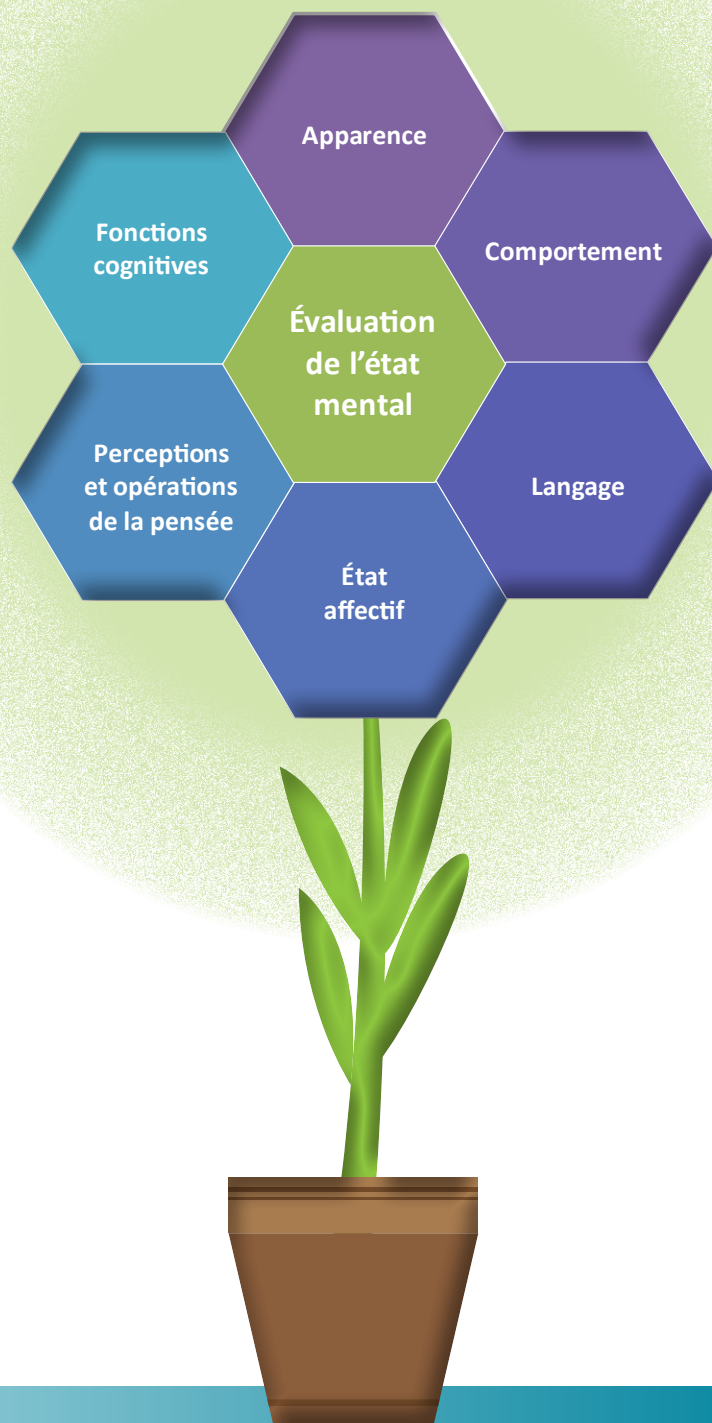
Consultez l'article
intégral sur l'intranet
pour plus de détails.

La marguerite

Par Christelle Saint-Louis, conseillère en soins infirmiers en santé mentale et Carole Cordeau, conseillère cadre santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte
Direction des soins infirmiers et de l'éthique clinique

Au CISSS des Laurentides, plusieurs professionnels allient leurs compétences afin d'évaluer l'état mental des usagers. Divers outils sont utilisés dont « la marguerite » illustrée ci-contre. Cette structure est un rappel de ce que doit comprendre une évaluation complète de l'état mental. En regroupant les sujets à évaluer en six catégories, il est ainsi plus aisé de ne rien oublier. La marguerite est utilisée principalement à l'Unité de psychiatrie de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme, mais pourrait être très utile dans tous les secteurs et dans toutes les régions, car les problèmes de santé mentale peuvent toucher tout le monde.

L'évaluation de l'état mental est la principale tâche de l'infirmière travaillant en santé mentale; elle fait partie intégrante de ses responsabilités quotidiennes. La marguerite a surtout été utile pour soutenir les infirmières novices qui entraient dans le domaine de la santé mentale.



Townsend, M. C., Soins infirmiers - Psychiatrie et santé mentale, 2^e édition. ERPI, 2010. P. 743-744

Fortinash, K. M., Holoday Worret P. A., Santé mentale et psychiatrie, coll. Soins infirmiers, 2^e édition. Chenelière éducation, 2016. P. 78-80

Phaneuf, M., Communication, entretien, relation d'aide et validation. Chenelière éducation, 2002. P. 265-266



À consulter sur l'intranet :
**le modèle complet
d'évaluation de l'état mental**

Notre bien-être et nos relations interpersonnelles

Entrevue réalisée par Nicole Blouin, agente d'information
Service des communications internes
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Les relations interpersonnelles occupent une grande place dans notre vie de tous les jours.

Et si elles avaient une influence sur notre bien-être?

Et sur notre santé psychologique?



Dominique Morneau travaille dans le domaine du développement organisationnel depuis 2000. Conférencier et enseignant, il a réalisé différents mandats portant sur des diagnostics organisationnels, des résolutions de conflits et des consolidations d'équipes de travail.

Nicole Blouin :

Comment les relations interpersonnelles peuvent-elles favoriser la prévention de la santé psychologique?

Dominique Morneau :

La recherche scientifique démontre que le bien-être est essentiellement relié à quatre dimensions :

1. **La génétique biologique** : à près de 50 %.
2. **Nos façons de penser** : certaines personnes sont plus positives que d'autres.
3. **Nos agissements** : le bien-être n'est pas indépendant des actions qu'on pose. La littérature dévoile que chaque fois qu'on accomplit des actions nourrissant nos relations interpersonnelles, ces actions sont habituellement favorables au bien-être.
4. **Les conditions de vie dans lesquelles on évolue** : si on a la chance d'être près de personnes qu'on apprécie, c'est favorable au bien-être. Chaque action dans laquelle on nourrit nos relations, par exemple, des actions de bienveillance, si on est généreux pour des collègues de travail, si on se soucie d'eux, si on est tourné vers l'autre, c'est favorable au bien-être. Et si, autour de soi, on a des gens qu'on apprécie, cela favorise également le bien-être.

N.B. : Vous dites que nos agissements influencent nos relations interpersonnelles. Comment peut-on les améliorer?

D.M. : En fait, il y a cinq trucs pour développer et améliorer les relations interpersonnelles :

1. **Le partage du pouvoir** : à partir du moment où il y a des conflits dans les milieux familiaux puis organisationnels, c'est souvent le pouvoir qui se négocie. Dès qu'on accepte de négocier le pouvoir, c'est-à-dire de le laisser aller un peu, dans toutes les dimensions de nos vies, c'est une des façons d'améliorer nos relations.
2. **La connaissance de l'autre** : à un moment donné, on a l'impression de tout savoir au sujet de l'autre et on ne pose plus de questions, et l'autre ne nous en pose plus. N'oublions pas de nous parler, cela favorise la connaissance de l'autre et, en même temps, le dévoilement de soi.
3. **Une culture favorable à la création de sens** : une culture commune, partagée et qui relie les gens entre eux. Avoir des rituels, des buts communs, des valeurs qui sont partagées. Être en appui au rôle de chacun « Voici comment je me verrais assumer mon rôle et voici comment je pense que tu pourrais m'aider à le faire ».
4. **L'échange** : au moment où l'autre m'adresse la parole, suis-je complètement disponible à ce qu'il est en train de me dire? Quand on est avec l'autre et qu'il sent qu'on l'écoute, on marque des points.
5. **Éviter le mépris** : l'un des grands dangers qui menacent les relations interpersonnelles, c'est le mépris. Il y a trois antidotes au mépris : le respect, la considération et l'admiration.

Soutenir un collègue en difficulté

Par Brigitte Farly, agente de gestion du personnel
Direction adjointe, formation service aux cadres
et développement organisationnel
Direction des ressources humaines,
des communications et des affaires juridiques

Travaillant dans une organisation qui prône la bienveillance, il est normal de se préoccuper du bien-être de ses collègues, de ses collaborateurs et de son gestionnaire. Lorsque nous percevons des signes ou des changements qui surviennent dans l'attitude, l'humeur, les comportements ou l'état de santé d'une personne, nous nous posons souvent des questions sur le soutien que nous pouvons lui apporter.

Malgré nos hésitations, il est juste de dire que ce n'est pas la responsabilité des employés d'intervenir lorsque des collègues éprouvent des problèmes de santé ou de la détresse psychologique. En même temps, il est important de faire preuve de soutien afin de réduire les risques qu'une situation s'aggrave. Parfois, le soutien peut se traduire par des collègues qui partagent les tâches, se répartissent le travail en période de pointe ou qui prennent du temps pour améliorer les façons de faire. Parfois, le soutien se veut davantage social ou émotionnel.



Principes clés pour aider une personne en difficulté

1. Intéressez-vous à la personne et posez-lui des questions sur les signes que vous avez observés. Par exemple, « Est-ce que ça va? Tu ne sembles pas être dans ton assiette depuis quelque temps. Tu sembles distrait, est-ce que quelque chose te préoccupe? »
2. Soyez à l'écoute en invitant la personne à parler de la situation ou de ses émotions. Respectez son rythme. Évitez de porter des jugements et de tirer des conclusions hâtives.
3. Ne fournissez pas de conseil sur les actions à entreprendre. Vous n'êtes pas un thérapeute. Continuez plutôt à offrir votre écoute ou à demander ce que vous pouvez faire pour la soutenir.
4. Si la personne semble prête à agir, encouragez-la à passer à l'action et à se concentrer sur les solutions plutôt que sur les problèmes, et ce, une étape à la fois.
5. Suggérez à la personne de faire appel à du soutien additionnel. Vous pouvez référer cette personne aux diverses ressources proposées à la page 24.
6. Ne prenez pas les difficultés de cette personne sur vos épaules au détriment de votre propre santé. N'hésitez pas à faire appel à d'autres personnes ou à votre supérieur.

Offrir son soutien ou reconnaître une personne qui vit des difficultés peut faire une grande différence pour la personne aidée. Cependant, si une personne émet des idées suicidaires ou si vous êtes inquiet concernant la sécurité de celle-ci ou de son entourage, agissez sans tarder en appelant le service de crise Urgence-Détresse, un centre de prévention du suicide, au 1 866 APPELLE (277-3553).

Références

2018. *Soutenir un proche et Les maladies mentales au travail*, Association canadienne pour la santé mentale
2018. *Comment aider une personne en détresse*, Centre d'aide 24/7
2016. *Fiche synthèse sur les risques psychosociaux : soutien social des collègues*, INSPQ
2011. *Aider les collègues en difficulté*, Centre pour la santé mentale en milieu de travail, La Great-West

Pause santé... psychologique

Par Jacqueline Le Poidevin, agente d'information, Service des communications internes
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

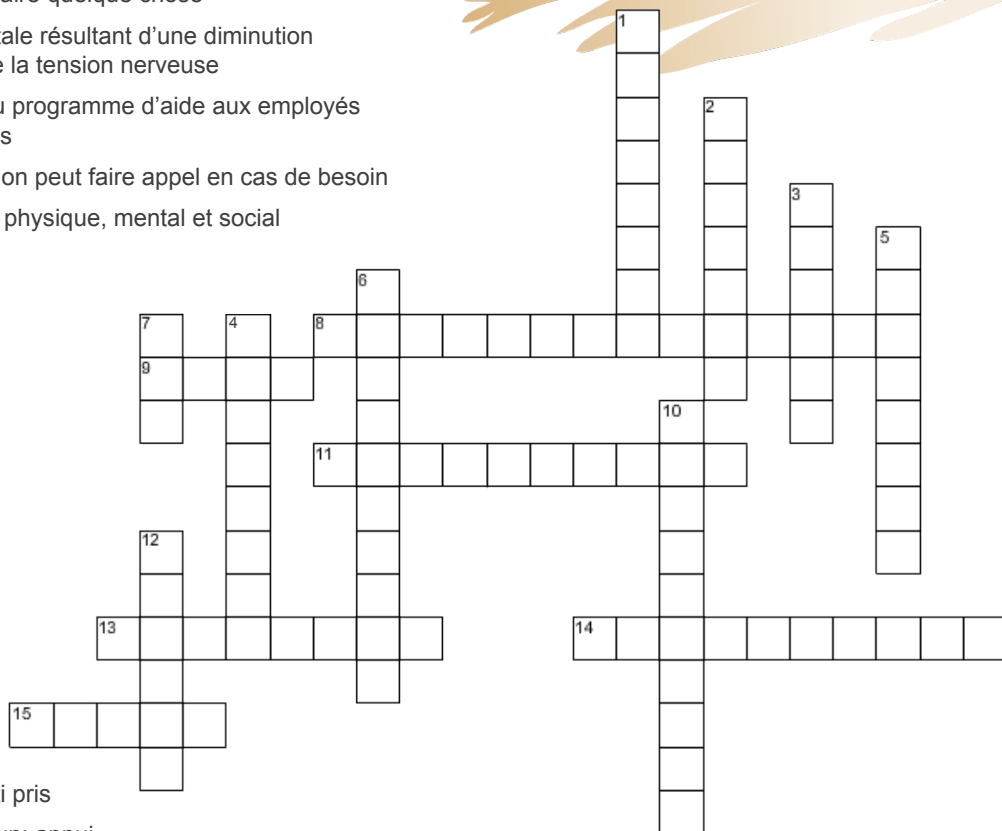
Dans les 20 trucs pour être heureux et en santé au travail, que l'on retrouve en page 10 du présent numéro, on rappelle l'importance de prendre des pauses. Nous vous invitons donc à vous offrir une pause santé « psychologique ». Les mots entrecroisés que nous vous suggérons aujourd'hui sont tous en lien avec cette édition hors-série.



Illustration : <http://crechecabanis>

HORIZONTAL

8. Retour à la santé; processus d'évoluer vers un nouveau moi
9. Entrer ou être en action; faire quelque chose
11. Détente physique et mentale résultant d'une diminution du tonus musculaire et de la tension nerveuse
13. Fournisseur de service du programme d'aide aux employés du CISSS des Laurentides
14. Services d'aide auxquels on peut faire appel en cas de besoin
15. État de complet bien-être physique, mental et social



VERTICAL

1. Opinions préconçues, parti pris
2. Action de soutenir quelqu'un; appui
3. État de perturbation provoqué par la confrontation avec un danger, une menace physique ou psychique, un environnement difficile
4. Un comportement nécessaire afin de maintenir de bonnes relations de travail
5. Angoisse causée par une situation très pénible; désarroi
6. État pathologique caractérisé par une grande lassitude, de la mélancolie, du découragement
7. Sigle du programme d'aide aux employés
10. Sentiment qui rend sensible aux souffrances d'autrui
12. Capacité à écouter autrui, à être attentif et réceptif à sa parole

La solution de cette grille de mots entrecroisés est disponible sur l'intranet et sera publiée dans La Boussole de juin 2018.

Un itinéraire pour reprendre du pouvoir sur sa vie malgré la maladie

Par Christelle Saint-Louis, conseillère en soins infirmiers en santé mentale
Direction des soins infirmiers et de l'éthique clinique

Depuis quelques années déjà, le secteur de la santé mentale travaille à développer la philosophie du rétablissement en santé mentale. Les initiatives cliniques sont maintenant dictées par cette philosophie qui facilite d'ailleurs le projet actuel d'implantation du partenariat de soins et de services et du plan d'intervention interdisciplinaire, en collaboration étroite avec la Direction de la performance, de l'amélioration continue et de la qualité.

Compte tenu que les intervenants en santé mentale reconnaissent déjà l'usager comme étant l'expert de la vie avec la maladie (savoir expérientiel), il allait de soi qu'il fallait apprendre à travailler en interdisciplinarité avec l'usager partenaire vers l'atteinte des objectifs fixés par ce dernier. Le tableau ci-dessous oriente nos interventions cliniques selon l'étape du processus de rétablissement dans lequel l'usager se retrouve.

L'impact du trouble mental : choc et déni	La vie est limitée : renoncement et désespoir	Le changement est possible : espoir et remise en question	L'engagement à changer : volonté d'agir et courage	Les actions pour changer : responsabilisation et pouvoir d'agir
La personne est anéantie par le pouvoir du trouble mental sur sa vie	La personne a cédé au trouble mental le pouvoir de contrôler sa vie	La personne remet en question le pouvoir du trouble mental de contrôler sa vie	La personne défie le pouvoir qu'elle a donné au trouble mental de contrôler sa vie	La personne se réapproprie le pouvoir sur sa vie

La personne s'interroge sur...

Son état	Ses possibilités	Ses risques à prendre	Son besoin de soutien	Ses responsabilités
----------	------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------

Le rôle de l'accompagnateur

Les interventions doivent aider à diminuer la détresse émotionnelle en contribuant à réduire les symptômes	Les interventions doivent instiguer l'espoir, laisser voir à la personne ses possibilités et la revaloriser	Les interventions visent à aider la personne à voir les possibilités qui s'offrent à elle et à l'encourager à reprendre le pouvoir sur sa vie	Les interventions doivent conduire la personne à identifier ses forces et ses besoins en ce qui a trait à ses habiletés, à ses ressources et au soutien qu'elle peut obtenir	Les interventions visent à responsabiliser la personne quant à l'utilisation de ses forces, à l'amélioration de ses habiletés et à l'obtention du soutien et des ressources nécessaires à son rétablissement
--	---	---	--	--

« Le rétablissement prend d'abord racine dans la souffrance incommensurable d'un univers devenu chaotique, puis il germe à partir de rêves et de désirs qui surgissent.

Il se développe souvent sans bruit à partir d'actions posées quotidiennement avec détermination et combativité et il est soutenu par les compagnons rencontrés sur la route.

Il atteint sa maturité avec la paix qui s'installe graduellement à l'intérieur de la personne qui ose alors, malgré ses peurs, être à nouveau elle-même, c'est-à-dire une personne – merveilleusement ordinaire. »

Quintal M.-L., Vigneault L., et coll., 2013.
Je suis une personne, pas une maladie!

(Référence : Programme québécois Pairs Aidants Réseau, AQRP)

QUIZ

Par Brigitte Farly, agente de gestion du personnel
 Direction adjointe, formation service aux cadres et développement organisationnel
 Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques

Le stress en quelques questions

La notion du stress fait partie du vocabulaire populaire depuis des décennies. Toute personne a déjà entendu parler, vécu ou ressenti du stress dans sa vie personnelle ou professionnelle. Le stress n'est ni bon ni mauvais, c'est l'exposition répétée au stress qui est néfaste pour la santé.

Mais que savez-vous réellement sur le stress au travail? Pour le découvrir, un jeu questionnaire a été développé pour ouvrir le dialogue sur le sujet.



Trois questions pour tester vos connaissances

- Lesquelles de ces affirmations sont vraies?**
 - A. Il existe du bon stress.
 - B. Le stress est un phénomène physiologique normal.
 - C. Une personne compétente n'est pas stressée.
 - D. Le stress n'est pas vécu de la même manière d'une personne à l'autre.
- Oui ou non. Y a-t-il plus de stress aujourd'hui qu'avant?**
- Vrai ou faux. Attendre les vacances pour que le stress diminue, est-ce une bonne solution?**

Déjouez le stress

Employés et gestionnaires, nous vous lançons le défi de « jaser » du stress dans votre prochaine rencontre d'équipe. Téléchargez le jeu complet « Les signes précurseurs du stress » à imprimer, disponible sur l'intranet, dans le coffre à outils de la section Branchés santé.

Envie d'aller plus loin? Un atelier interactif pour les équipes de travail a été développé dans le but de discuter des stratégies efficaces pour déjouer le stress. Offert sur demande, cet atelier d'une demi-journée est un premier pas concret pour comprendre les mécanismes du stress et identifier des pistes d'action pour le gérer au quotidien.

Contactez Brigitte Farly au 450 432-2777, poste 70051 pour en savoir plus sur cet atelier.

Ce questionnaire a été développé en collaboration avec Jean-Pierre Brun professeur à l'Université Laval et expert-conseil chez Empreinte Humaine.

Faux. Plus le stress se prolonge dans le temps, plus il est néfaste pour la santé. Il est important d'y remédier rapidement. Les vacances agissent sur la personne stressée et non sur les stressés. Or, on sait qu'il est fondamentalement d'agir à la source.

Question 3

Oui. Depuis les 20 dernières années, on observe généralement une augmentation croissante du stress. Les derniers chiffres indiquent que la plupart de leurs journées étaient « assez stressantes » ou « extrêmement stressantes » (Statistique Canada, 2014). Par ailleurs, les stressés changent avec les époques. Par exemple, le stress lié aux technologies et au terrorisme est plutôt récent.

Question 2

D. Vrai. Ce qui est stressant pour un individu peut ne pas l'être du tout pour un autre. Chaque personne réagit différemment à un stress et possède un niveau de résistance variable.

C. Faux. Le stress ne dépend pas des compétences, mais plutôt de la situation et de la capacité d'adaptation de la personne face au stress.

B. Vrai. À la base, il s'agit d'une réaction naturelle qui nous permet de faire face à un événement stressant.

A. Faux. Il n'existe pas de bon ou de mauvais stress. C'est surtout l'intensité et la durée du stress qui entraînent des effets négatifs.

Question 1

En savoir plus sur la santé psychologique au travail

Par Sophie Perras, agente de gestion du personnel
Direction adjointe, formation service aux cadres et développement organisationnel
Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques
en collaboration avec Jonathan Roussel, technicien en documentation
Direction de l'enseignement et de la recherche



Vous êtes curieux?

Vous désirez en apprendre davantage sur la santé psychologique au travail?

Nous avons répertorié pour vous une liste de sites Web et d'ouvrages que nous vous invitons à consulter.

Sites incontournables

Maintenir une bonne santé mentale - MSSS

Le travail et la santé mentale - MSSS

Centre d'étude et de recherche en santé mentale et travail -
Chaire de recherche

Commission de la santé mentale du Canada -
Santé mentale en milieu de travail

Mouvement Santé mentale Québec - Travail

Ouvrages et articles* en 7 thématiques

Lisez sur la gestion du changement

- **La philosophie de l'iceberg : découvrez le potentiel caché en vous**, Stéphanie Milot
- **Qui a piqué mon fromage?** ou Comment s'adapter au changement au travail, en famille et en amour, Spencer Johnson
- **Prendre en main le changement : stratégies personnelles et organisationnelles**, Marcel Alain
- **Le temps de l'incertitude : du changement personnel au changement organisationnel**, Raymond Vaillancourt

Lisez sur la gestion de soi et la gestion des émotions

- **On gère sa vie, on ne la subit pas**, Phillip McGraw
- **Soyez heureux, pensez autrement**, Martin Légaré et Sébastien Mailhot
- **Pensouillard le hamster : petit traité de décroissance personnelle**, Serge Marquis
- **Techniques d'impact pour grandir**, Danie Beaulieu
- **Découvrez le bonheur au boulot**, Tremblay et Plourde
- **Changez d'attitude! Osez agir, osez réagir!**, Carol Allain

- **Ayez une attitude positive : un atout inestimable pour réussir**, Elwood N. Chapman
- **Cultiver ses émotions pour s'épanouir dans son travail**, Daniel Goleman
- **Article - 10 ingrédients pour être heureuse au travail - Coup de pouce**, 8 février 2017

Apprenez à communiquer efficacement

- **Heureux qui communique : pour oser se dire et être entendu**, Jacques Salomé
- **Arrosez les fleurs pas les mauvaises herbes! Une stratégie qui révolutionne les relations professionnelles, amoureuses, familiales**, Fletcher Peacock

Osez la résilience

- **Se reconstruire après un burn-out : les chemins de la résilience professionnelle**, Sabine Bataille
- **L'adaptation humaine : un processus biopsychosocial à découvrir**, Monique Tremblay

Déjouez le stress

- **Par amour du stress**, Sonia Lupien
- **Vaincre le stress personnel et organisationnel**, Denis Boucher
- **Blogue - Gestion du Temps et Gestion du Stress**

Restez zen!

- **Zen! La méditation pour les nuls**, 2^e éd., Stephan Bodian
- **Le pouvoir du moment présent : guide d'éveil spirituel**, Eckhart Tolle
- **La relaxation au quotidien : l'art du bien-être**, Geneviève Manent
- **J'apprends le yoga**, Andre Van Lysebeth
- **Vaincre les ennemis du sommeil**, Charles M. Morin

Le coin du gestionnaire

- **Gestionnaires inspirants : les 10 règles de communication des leaders**, Isabelle Lord
- **J'ai perdu ma montre au fond du lac : retrouver la tranquillité pour mieux gérer, mieux vivre**, Rémi Tremblay, Diane Bérard
- **Les fous du roi : il n'y a pas de crise de leadership, il n'y a que des leaders en crise**, Rémi Tremblay, Diane Bérard
- **Prendre en main le changement : stratégies personnelles et organisationnelles**, Marcel Alain
- **Article - La santé psychologique au travail : des pratiques simples au quotidien**
- **Article - Santé psychologique au travail : l'influence des gestionnaires**

*Disponibles au Centre de documentation du CISSS des Laurentides

Fondation des CHSLD de la Rivière-du-Nord Information pour tout le personnel du CISSS

Par Ronald Ratelle, président



Depuis quelque temps, il est très difficile pour la Fondation des CHSLD de la Rivière-du-Nord de recevoir des dons afin de continuer à financer des activités qui améliorent la qualité de vie de nos résidents.

Afin de pouvoir continuer sa mission, le 4 janvier dernier, la Fondation a demandé et obtenu, de la Régie des alcools, des courses et des jeux, un permis lui permettant de procéder à un tirage moitié-moitié.

Des bénévoles des trois centres d'hébergement (Youville, L'Auberge et Lucien-G.-Rolland) étaient sur place afin d'offrir des billets aux employés, aux parents et aux amis pour le premier tirage qui a eu lieu le 23 février. Les billets seront ainsi en vente chaque mois et le tirage aura toujours lieu le dernier vendredi du mois.

Il est à noter qu'à compter du mois de mai 2018, les résidents des centres d'hébergement Youville et L'Auberge seront regroupés dans le nouveau CHSLD de Saint-Jérôme, situé près de l'hôpital. Donc, en mai, il y aura deux établissements, soit le CHSLD de Saint-Jérôme et le Centre d'hébergement Lucien-G.-Rolland.

Nous vous remercions à l'avance pour votre encouragement afin de permettre à la Fondation de continuer à améliorer la qualité de vie de nos résidents.

Fondation de l'Hôpital d'Argenteuil



Troisième édition de la Loterie FHA

Faites vite!

- 1000 billets en vente
- 20 \$ chacun
- 7500 \$ en prix (7 prix allant de 240 \$ à 3000 \$)
- Tirage prévu le 20 juin 2018

Disponibles à nos bureaux, à la boutique Au coin du cadeau du CMSSS d'Argenteuil et en ligne sur Facebook : @fondationha.



Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut

1 M\$ par année en achat d'équipements, de 2018 à 2020

Le plus grand investissement de l'histoire de la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut! Que des gagnants!

Médailles de l'Assemblée nationale – En guise de reconnaissance, des médailles ont été décernées aux fondateurs et au président actuel de la Fondation, médailles remises par Claude Cousineau, député de Bertrand.

Un plan stratégique pour la Fondation – Ce nouveau plan vient s'articuler autour du slogan « S'engager pour la santé! » L'objectif visé? Maintenir et développer la capacité d'avoir un impact sur les soins de santé dispensés auprès de nos communautés.

Accès Wi-Fi illimité dans plusieurs secteurs de l'Hôpital Laurentien – Grâce à une entente entre Cogeco Connexion, le CISSS des Laurentides et la Fondation médicale des Laurentides et des Pays-d'en-Haut, l'hôpital situé à Sainte-Agathe-des-Monts peut dorénavant offrir un réseau Internet sans fil à une grande partie de sa clientèle.



Fondation André-Boudreau



Un mot pour vous informer de mon départ prochain de la Fondation André-Boudreau à titre d'administrateur et de directeur général.

Mon engagement au sein de la Fondation s'est étalé sur 10 ans. Ensemble, membres du conseil d'administration et bénévoles ont su ériger une organisation qui, aujourd'hui, peut s'enorgueillir de ses succès et de sa réputation. Certes, il y a eu certaines déconvenues, mais celles-ci ont toujours été le socle sur lequel nous nous sommes appuyés pour devenir meilleurs. Mes responsabilités ont exigé de moi un dépassement continu. Je quitte heureux et serein quant à l'avenir.

J'ai trouvé en votre compagnie de sérieux collaborateurs qui ont toujours su élever l'entraide comme moteur de notre action. Je vous souhaite toujours autant de succès dans vos réalisations. En attendant mon remplacement, Pauline Cyr assurera l'intérim. Elle peut être jointe à l'adresse suivante: pauline_cyr@ssss.gouv.qc.ca

**Le directeur général,
Gilles Durand**

Fondation de la Résidence régionale de Lachute



La mission, la vision, les valeurs

La mission première de la Fondation de la Résidence régionale de Lachute est de développer des moyens pour amasser des fonds au profit exclusif des personnes vivant en permanence à la Résidence de Lachute du CISSS des Laurentides, et ce, en s'engageant dans des projets continus pertinents.

Sa vision est d'assurer une reconnaissance et une visibilité au sein de la communauté.

Ses valeurs se reconnaissent en ces termes : respect, engagement, dévouement, compassion et empathie.

Principalement anglophone, la Résidence de Lachute est le seul centre d'hébergement public qui offre un service bilingue en hébergement de soins de longue durée dans les Laurentides. Cinquante-deux personnes âgées en perte d'autonomie y sont hébergées.

Dernière nouvelle

Des fonds ont récemment servi à la réalisation de quatre murales, créées par une artiste-muraliste locale, sur lesquelles se profile un thème distinct. Ces œuvres permettent de raviver le salon central et de fournir aux résidents et aux résidentes un moyen de situer des quartiers connus ou de se remémorer des scènes spécifiques.

Tout prochainement, des fonds serviront à l'achat de chaises berçantes spéciales. Munies d'un dispositif thérapeutique de blocage automatique, ces chaises seront installées dans le salon central.



Fondation des CHSLD Drapeau Deschambault Maisonneuve



Fondation des CHSLD Drapeau Deschambault Maisonneuve
Pour leur bien être

Classique des Maires

24 mai 2018

Ne manquez pas ce grand rendez-vous de la scène politique!

Défi Vélo 2018

10 juin 2018

Quatre parcours : 65 | 100 | 125 | 150 km

Venez rouler avec nous!

Ascension du Mont Ventoux

Été 2018

Places limitées : 12 participants seulement



Réservez votre place!

Fondation de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme Courir à notre santé – 7^e édition



Plus de 1500 participants sont attendus encore une fois cette année aux Premium Outlets Montréal à Mirabel le 3 juin pour la 7^e édition de Courir à notre santé. Le lancement officiel a eu lieu le 14 mars dernier en présence de plusieurs commanditaires, de participants et de médias.

Quelques nouveautés cette année :

- Certification de parcours chronométrés par la Fédération québécoise d'athlétisme;
- Nouvelle distance : marche 2,5 km;
- Médaille originale à tous les participants!



C'est le département de la chirurgie bariatrique qui se verra attribuer le montant amassé par les coureurs. Comme le département est nouveau, le soutien de la Fondation est nécessaire pour « atteindre le plein débit ».

La Fondation de l'Hôpital d'Argenteuil s'associera à l'événement pour la 2^e année de suite et aura son projet distinct qu'elle dévoilera sous peu.

Comme chaque année, les organisateurs invitent tous les départements de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme à créer une équipe et à venir courir pour la santé de tous les Laurentiens.

Le tarif préférentiel est en cours jusqu'au 16 mai inclusivement. Dépêchez-vous de vous inscrire sur couriranotresante.com.

Plusieurs bénévoles sont recherchés pour aider dans l'organisation de cet événement. Vous êtes intéressés? Composez le 450 431-8484, poste 1.



Fondation-Soleil du Centre d'Accueil St-Benoît

Dates à retenir

17 avril 2018

Assemblée générale annuelle à 19 h 30

Centre d'hébergement de Saint-Benoît

10 juin 2018

Méchoui
Cabane à sucre Lalande à Saint-Eustache



Des ressources à portée de main

Par Sophie Perras, agente de gestion du personnel, Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques en collaboration avec Sarah Laberge, travailleuse sociale, Direction des programmes Santé mentale, dépendance et services psychosociaux généraux adulte, Info-Social et Véronique Daignault, technicienne en administration, Direction adjointe relations à la communauté et organisation communautaire

Demandez de l'aide maintenant. N'attendez pas si...

- Vous êtes inquiet au sujet de votre santé psychologique ou de celle d'un proche.
- Vous vous sentez déprimé, anxieux, confus, épuisé, agressif, en détresse...
- Vous percevez un changement important dans votre pensée, vos humeurs, vos comportements...
- Vous avez besoin d'aide à la suite d'un événement difficile (sinistre, crise familiale, séparation, perte d'un être cher, victime d'abus ou de violence).

Des ressources sont accessibles dans la région pour répondre à vos questions, et à celles de votre entourage, et vous offrir des services adaptés à vos besoins.

OÙ S'ADRESSER

- À Info-Santé/Info-Social : 811 (service gratuit 24 h sur 24 - 7 j sur 7)
- À l'accueil psychosocial de votre CLSC
- À votre médecin de famille
- Au programme d'aide aux employés
- À l'Ordre des psychologues du Québec

Autres organismes communautaires qui œuvrent auprès d'une clientèle vivant des difficultés :

Service de relation d'aide

Service de Relation d'Aide Laval-Laurentides

Organisme à but non lucratif qui offre un service de relation d'aide rapide, à prix abordable, aux populations de Laval et des Laurentides. 514 990-2619 ou <http://srall.ca/>

Service de crise

Soleil Levant

Le seul organisme sans but lucratif en santé mentale dans les Laurentides à offrir des services d'intervention de crise en hébergement à des adultes en état de détresse psychologique ou de crise d'adaptation.

Modalités d'accès : sous référence (811, accueil psychosocial ou autre)

Suicide

Centre de prévention du suicide le Faubourg

Organisme communautaire qui a pour mission de prévenir le suicide et ses impacts dans la région des Laurentides en assurant l'accès à des services de qualité aux personnes suicidaires, à leurs proches, aux personnes endeuillées à la suite d'un suicide ainsi qu'aux intervenants qui les côtoient.

Ligne d'intervention locale : 450 569-0101

Ligne d'intervention nationale : 1 866 APPELLE (277-3553)

<http://www.cps-le-faubourg.org/>

Lignes d'écoute

Première ressource

Service d'aide aux parents :

- Pour un besoin précis (un appel, au besoin);
- Pour une difficulté plus complexe nécessitant un suivi à court terme (de trois à quatre appels en moyenne);
- Pour une intervention étalée sur une plus longue période visant à favoriser le développement d'habiletés parentales.

1 866 329-4223 ou www.premiereressource.com/

Tel-jeunes

- Ligne d'écoute téléphonique et de soutien pour les jeunes
- Tous les sujets peuvent être discutés
- Service 24 h sur 24 - 7 j sur 7
- Possibilité de clavarder avec un intervenant

1 800 263-2266 ou www.teljeunes.com/Accueil

LigneParents

- Ligne d'écoute et de soutien professionnel aux parents
- Possibilité de clavarder avec un intervenant
- Service 24 h sur 24 - 7 j sur 7

1 800 361-5085

Groupes d'entraide et aide à l'entourage

Alpabem

- Soutien aux proches souffrant de maladie mentale;
- Échange avec des intervenants;
- Groupe d'entraide;
- Activités de formation;
- Conférences disponibles (site Web)

alpabem.qc.ca ou 1 888 688-0541

Phobie-Zéro (Saint-Jérôme et Sainte-Thérèse)

Groupe de soutien et d'entraide pour les personnes, jeunes et adultes, souffrant de troubles anxieux incluant le trouble obsessionnel compulsif. Les services s'adressent également à la famille et aux proches.

450 922-5964

Ligne d'écoute et d'information :

514 276-3105 ou 1 866 922-0002 (sans frais)

www.phobies-zero.qc.ca/

Vous trouverez l'ensemble des organismes communautaires de la région à l'adresse suivante : www.msss.gouv.qc.ca/repertoires.

Le bottin des ressources est également disponible sur l'intranet : APPLICATIONS/Répertoire des ressources.

