



## Décembre 2023

À l'aube de la période des congés, l'équipe de soutien psychosocial vous souhaite de très joyeuses fêtes. Que la magie des Fêtes illumine vos cœurs et que chaque instant soit empreint de joie et de bonheur. Puissiez-vous partager des moments précieux avec vos proches, créant ainsi des souvenirs inoubliables. Que l'année nouvelle vous apporte santé, succès et bonheur. Nous vous remercions pour votre engagement tout au long de l'année 2023 et nous attendons avec impatience de vous retrouver dès janvier 2024. Prenez soin de vous!

## Joyeuses fêtes

### Maintenant disponible

Suite à de nombreuses demandes, l'accès à la présentation de Docteur Louise Gendron, psychiatre, sur la dépression saisonnière animée lors des rencontres de la communauté de pratique de novembre est désormais disponible en ligne. Vous pouvez la retrouver sur la page Internet, dans la section Branchés santé - Santé psychologique/Réseau de soutien des capteurs - Boîte à outils. Bon visionnement!

### [La dépression saisonnière, Docteur Louise Gendron, Psychiatre - YouTube](#)

### Disponible en cette période de changement

L'équipe de soutien des capteurs est formée d'intervenantes psychosociales qui sont disponibles pour offrir leur aide et leur soutien aux membres du réseau des capteurs. Le contexte actuel lié aux grèves peut engendrer une augmentation du stress, du sentiment de découragement et une perte de motivation. Ne restez pas seuls et n'attendez pas pour ouvrir le dialogue.



### Contactez-nous!

Dominique Aubin  
Dominique Dufour  
Josée St-Gelais

[capteurs.cissslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:capteurs.cissslau@ssss.gouv.qc.ca)

### Communauté de pratique

Vous avez reçu des invitations Teams pour nos prochaines dates des rencontres de la communauté de pratique. Veuillez accepter uniquement la date à laquelle vous souhaitez participer.

En janvier prochain, les capteurs employés et les capteurs gestionnaires se réuniront pour discuter de la santé mentale chez les hommes. Nous avons hâte de vous retrouver lors de l'une ou l'autre des dates suivantes:

**Mardi 9 janvier 2024, de 15 h 30 à 16 h 30**

**Mercredi 10 janvier 2024, de 8 h à 9 h**

**Jeudi 18 janvier 2024, de 12 h à 13 h**

**Au Canada,  
seulement 30 %  
des personnes  
qui ont recours à  
des services de  
santé mentale  
sont des  
hommes  
(2023)**

