



Retour sur la Grande marche

Les capteurs et les éclaireurs étaient réunis dans le cadre de la Grande marche 2023 du Grand défi Pierre Lavoie le 14 octobre dernier, à Saint-Sauveur. La marche, en plus d'être bénéfique pour la santé physique, est une stratégie efficace pour prendre soin de soi sur les plans mental et émotionnel. Elle offre un moment de détente et de réflexion permettant de se ressourcer.

Merci de votre présence !

Communauté de pratique Novembre 2023

Comme à l'habitude, vous avez reçu des invitations Teams pour les prochaines rencontres de notre communauté de pratique. Veuillez accepter uniquement la date à laquelle vous souhaitez participer.

- Mardi 7 novembre 2023, de **12 h à 13 h**
- Mercredi 8 novembre 2023, de **14 h 30 à 15 h 30**
- Jeudi 16 novembre 2023, de **8 h 30 à 9 h 30**

Nous avons hâte de vous y retrouver !

Invitée spéciale

Quand le temps devient plus gris, froid et sombre, 15 % des Canadiens connaissent une déprime marquée par une fatigue accrue, une diminution de l'envie de faire des activités et même, une légère tristesse.



Notre invitée de novembre, docteure **Louise Gendron**, a œuvré au CISSS des Laurentides à titre de psychiatre. Nouvellement à la retraite, elle viendra nous parler de la **dépression saisonnière**. Soyez présent pour en savoir plus sur les symptômes, les causes et les moyens de la prévenir et de la gérer.

Octobre 2023



Rappel

Nous vous invitons à visionner l'entièreté de la [Capsule de sensibilisation : Repérer et dépister la personne vulnérable au suicide \(14 ans et plus\) disponible](#) sur ENA.

Bienvenue

Nous souhaitons la bienvenue à nos nouveaux capteurs. Depuis le mois d'avril 2023, une centaine d'employés ont suivi la formation Capteurs: *De la détection à l'action*.

Prenez quelques minutes

Le **Test qui fait du bien** est un outil interactif conçu pour vous offrir la possibilité d'autoévaluer votre moral et votre énergie.

Grâce à cet instrument intuitif, vous pouvez prendre le pouls de votre bien-être mental, identifier les zones de stress et de préoccupation, et ainsi prendre des mesures pour améliorer votre qualité de vie. Disponible en tout temps !

[Test qui fait du Bien](#)