



Janvier 2024

Une nouvelle année

L'équipe de soutien psychosocial vous souhaite une année 2024 simplement exceptionnelle. Que chaque jour soit l'occasion de réaliser des défis, d'accomplir des projets et de cultiver bonheur et bienveillance.

Ravies de vous retrouver, nous sommes déjà engagées dans la planification et l'exécution de projets stimulants pour les mois à venir. Restez à l'affût de nos communications pour suivre de près nos initiatives.



**MIEUX VAUT
PRÉVENIR
QUE MOURIR.**

OseParlerDu**Suicide**.com



**Semaine
de prévention
du suicide**

Du 4 au 10
février 2024

Une activité juste pour les capteurs!

Notre santé mentale et physique exige des pauses et du repos pour se détendre et diminuer le stress. L'accumulation de travail et le stress chronique nuisent à notre bien-être, augmentant le risque de troubles de santé graves. Il est essentiel de reconnaître l'importance de se ménager, d'apprendre à gérer le stress et de trouver un équilibre pour maintenir une bonne santé globale. Des techniques de relaxation et des pauses conscientes peuvent grandement contribuer à améliorer notre qualité de vie.

L'équipe de soutien psychosocial offre à tous les capteurs la possibilité de participer gratuitement à un séminaire qui enseigne des « **Techniques de relaxation antistress** », à la fois proactives et réactives. Cette activité vous permettra d'ajouter des techniques à votre coffre à outils personnel et en tant que capteur.

Techniques de relaxation antistress

Judi 15 février 2024, de 12 h à 13 h, TEAMS

Mardi 20 février 2024, de 16 h à 17 h, TEAMS

Restez à l'affut, vous recevrez prochainement les invitations pour y participer.

Une semaine importante

Du 4 au 10 février 2024, la 34^e semaine de Prévention du suicide sera lancée avec un message clair : "Mieux vaut prévenir que mourir." Cette initiative cruciale vise à mettre en lumière l'importance de la prévention du suicide. Elle encourage chacun à briser le silence et à engager des conversations ouvertes sur ce sujet souvent tabou. La campagne met l'accent sur la sensibilisation et la promotion d'actions préventives soulignant que parler et agir sont essentiels pour faire une réelle différence.

Rejoindre le CPS Faubourg

Ligne Locale : 450-569-0101

Ligne Régionale : 1-866-277-3553

Ligne Partenaire : 450-565-0490 option 1

Dépliant et offres de services :

<https://cps-le-faubourg.org/>

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec