



PRENDRE SOIN DE SOI  
PRENDRE SOIN DES AUTRES  
PRENDRE SOIN DU TRAVAIL

Janvier 2024

Direction des ressources humaines  
Développement organisationnel et  
du soutien psychosocial

## Présentation des membres du comité santé et mieux-être local Centre



**Bianca Madore, agente de gestion du personnel  
Responsable des différents comités**



## Centre



**Amélie Calvé, chef de programme SAD, dossiers transversaux  
CLSC Lafontaine**

En tant que gestionnaire, mon souci de favoriser le bien-être au travail c'est ce qui motive mon implication au sein du comité local de Branchés santé. Par mon engagement et mon dynamisme, je compte contribuer au plan d'action afin d'améliorer et de maintenir la santé physique et psychologique de tous.



**Ariane Charron-Bigras, spécialiste en activités cliniques (nutritionniste)  
Hôpital de Saint-Jérôme**

Nutritionniste de formation, la santé et les saines habitudes de vie ont toujours fait partie de mes priorités. Travaillant activement depuis plusieurs années auprès de la clientèle vulnérable, j'ai eu envie de travailler davantage en amont à la promotion des saines habitudes de vie auprès de mes collègues. J'ai pour mon dire que pour prendre soin des autres, il faut en premier lieu prendre soin de soi, sa santé et son mieux-être. Je suis très fière de pouvoir faire partie du comité Branchés santé et de pouvoir amener de nouvelles idées pour faire un réel changement dans la santé de notre organisation. Au plaisir de vous rencontrer !



**Laurence Daigle, agente de gestion du personnel  
et conseillère en prévention  
Hôpital de Saint-Jérôme - Pavillon Marie-Berthe Thibault**

Enthousiaste de la santé depuis que je suis toute petite, la démarche Entreprise en santé est directement sur mon X. Passionnée d'activités physiques, de saines habitudes de vie et de recherche de solutions pour favoriser la santé de tous, je me sens privilégiée et très motivée d'être impliquée auprès de Branchés santé.



**Stéphanie Deschênes-Quenneville, technicienne en administration  
Galeries des Laurentides**

Par mon écoute active et mon désir d'implication au sein de ma vie professionnelle, mon passage dans le comité Branchés santé rimera avec bonne humeur, participation et travail d'équipe. J'ai à cœur le bien-être de mes collègues et les défis me motivent à faire une différence dans l'organisation du CISSS des Laurentides.





## Centre



### **Julie Fortin, technicienne en éducation spécialisée Centre de réadaptation en DI-TSA, Saint-Jérôme**

Ma santé et celle des autres me tiennent à cœur. Je considère que prendre soin de soi nous permet de préserver notre bien-être physique et psychologique. Il est primordial, dans le contexte de travail, d'avoir des possibilités pour prendre soin de soi. Je trouvais que la démarche de Branchés santé me permettait de partager et de mettre en action un plan pour le bien-être de tous et chacun.



### **Julie Gauthier Hargray, conseillère en soins infirmiers Santé au travail**

Étant dans le domaine de la santé et sécurité du travail de plus de 10 ans, je désire mettre à contribution mes connaissances et mon expertise au sein du comité Branchés santé puisque cette démarche touche des sujets qui me passionnent. Dans le cadre de mon travail, j'effectue de la promotion et prévention de la santé des travailleurs dans les Laurentides (externes aux CISSS) et je désire m'impliquer pour les employés du CISSS.

Prendre soin de soi est essentiel. La démarche Branchés santé contribue à transmettre des informations pertinentes et des outils nous permettant d'améliorer et maintenir une bonne santé physique et psychologique. Tous ensemble, c'est plus facile d'y arriver !



### **Mélanie Gebauer, préposée aux bénéficiaires Hôpital de Saint-Jérôme**

Je me définis comme une personne qui adore se surpasser et qui aime relever des nouveaux défis. Étant une personne qui se soucie des gens et de mes collègues, ça ne tenait qu'à moi à faire partie de ce comité. J'aime m'impliquer dans mon travail pour le bien-être de mon entourage. Je suis fière de faire partie de cette équipe et en espérant de tout cœur que cela nous mène à plusieurs choses positives !



### **Patrick Messier, ergonomiste Santé au travail**

En tant qu'ergonome, ma devise est "un esprit sain dans un corps sain". Je suis ravi de pouvoir m'impliquer dans la démarche Branchés santé pour agir en prévention et améliorer la qualité de vie au travail de mes collègues. Je crois fermement que notre bien-être mental et physique sont interconnectés, et qu'il est essentiel de prendre soin des deux aspects pour mener une vie épanouissante. En travaillant ensemble, nous pouvons créer une communauté qui valorise la santé globale et encourage chacun à prendre soin de son esprit et de son corps. Je m'engage à soutenir et inspirer mes coéquipiers dans notre quête d'un mode de vie sain et équilibré.





## Centre



**Sophie Perras, chef de secteur risques biologiques - Service prévention des risques professionnels  
Galeries des Laurentides**

La santé et le mieux-être au travail ont toujours été une priorité dans les différents rôles que j'ai joués au CISSS des Laurentides. J'ai la croyance sincère que nous devons tous être un acteur et contribuer activement au bien-être collectif de notre organisation. Dans mes actions au quotidien, j'ai le souci de prendre soin de mes employés, de mes collègues, de mon organisation et de moi-même. Être membre du comité Branchés santé me permet d'y contribuer d'une plus grande façon en partageant mes idées, mes valeurs et en mettant de l'avant le plan d'action en santé et mieux-être développé par l'organisation. J'éprouve une satisfaction de pouvoir contaminer notre CISSS avec des actions concrètes qui, mises tous ensemble, ont un impact sur la santé de notre organisation.



**Mina Roberge, agente administrative  
Galeries des Laurentides**

Nouvelle employée dans le CISSS des Laurentides. Ancienne sportive de haut niveau. Le sport et l'activité physique font partie intégrante de ma vie depuis ma plus tendre enfance. Enjouée, facile d'approche et extravertie sont les qualités qui me décrivent le mieux. De plus, j'ai un grand cœur, toujours prête à aider mon prochain.



**Christine Rousseau, agente de planification, de programmation et de recherche  
CLSC Lafontaine**

Je m'implique dans la démarche Branchés santé car j'ai à cœur l'amélioration de la santé en général. Étant kinésiologue de formation, je fais la promotion de saines habitudes de vie dans le plaisir et l'équilibre. La promotion d'une santé mentale positive me tient à cœur et cela a guidé mon parcours vers le Réseau d'éclaireurs en santé psychologique. J'ai envie de contribuer à la mise en place de pratiques qui maintiendront un climat de travail optimal et agréable, et qui supporteront nos équipes dans la réalisation de leurs projets et défis. Je crois sincèrement que des employés motivés arrivent à faire plus et mieux.

