



MAI 2022: LE MOIS DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE EST À NOS PORTES

Pour une 6^e année consécutive, le CISSS des Laurentides déploie de nombreuses initiatives de sensibilisation à la santé psychologique au travail durant le mois de mai 2022.

Inspirés du thème **Choisir, c'est ouvrir une porte** du Mouvement santé mentale Québec, les comités santé et mieux-être Branchés santé vous proposent des moyens de protéger votre santé mentale et celle des personnes qui vous entourent.

Participez en grand nombre aux initiatives pour améliorer, vous aussi, votre autodétermination!



Au programme:

- ♥ Outils
- ♥ Capsules
- ♥ Conférences
- ♥ Retour des formations *Capteur, de la détection à l'action*

[Consultez le calendrier](#) Et partagez l'information!

UN NOUVEAU

PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS

Solutions Mieux-être
LifeWorks

DEPUIS LE 1ER AVRIL

En effet, le programme Solutions mieux-être LifeWorks, qui est une solution confidentielle et qui répond au besoin de **soutien psychologique du personnel**, remplace Homewood Santé qui était en place jusqu'à maintenant.

Le service est confidentiel et gratuit. Les rencontres peuvent se faire en personne, au téléphone et même en ligne sur une plate-forme sécurisée.

Comment puis-je avoir accès à Solutions mieux-être LifeWorks ?

1. En visitant le login.lifeworks.com (entrez votre code d'invitation (lau-) suivi de votre numéro d'employé (exemple : lau-099999))
2. En téléchargeant l'appli mobile LifeWorks. Disponible pour téléchargement à partir de votre boutique d'application (entrez votre code d'invitation (lau-) suivi de votre numéro d'employé (exemple : lau-099999))
3. En composant le 1 855 612-2998

[Consultez la section sur le sujet](#)

AVRIL: DÉFI TOUGO



En avril, on s'aide à mieux manger, à bouger plus et à se sentir bien.

Le **Défi Santé** a subi une importante transformation... en commençant par son nom! **Ainsi, le Défi Santé devient TOUGO**, un nom

souriant qui annonce la promesse de la marque: « tout pour se donner un go santé ».

TOUGO, c'est la source accessible et crédible d'informations, d'outils et d'invitations qui inspire les Québécois à poser au quotidien des gestes simples pour trouver le plaisir de vivre plus sainement.

Au cœur de l'offre de TOUGO se trouve une toute nouvelle plateforme Web: montougo.ca;

- ⇒ Écoutez les [balados](#);
- ⇒ Trouvez de [nouvelles recettes](#);
- ⇒ Visionnez les [vidéos](#) de nutrition et d'entraînement;
- ⇒ Découvrez des [articles inspirants](#).



PROCHAINES ÉTAPES MENANT AU PLAN D'ACTION TRANSVERSAL BRANCHÉS SANTÉ



À ce jour plus de 220 employés ont été rencontrés dans l'un des 18 groupes de travail organisés pour recueillir les pistes d'action prometteuses reliées aux enjeux ressortis par les résultats du sondage sur la mobilisation, la santé et le mieux-être au travail. Nous sommes à l'étape d'analyser et prioriser ces actions afin d'élaborer le plan d'action Branchés santé pour les deux prochaines années. Restez à l'affût pour consulter le prochain plan d'action!

RETOUR DE LA FORMATION CAPTEUR!



Depuis 2019, un grand nombre d'employés ont été formés sur l'importance de prendre soin de soi et de ses collègues. Nous comptons présentement près de 300 capteurs dans l'organisation et souhaitons doubler ce nombre afin d'augmenter notre force de prévention en santé psychologique au travail.

Nous sommes heureux de vous annoncer que la formation *CAPTEUR: de la détection à l'action* d'une durée de trois heures est de retour! Cette formation vous permettra de rejoindre la grande communauté des capteurs.

[En savoir plus sur la formation capteur](#)

Inscription et calendrier disponibles [sous peu!](#)

Un capteur c'est quoi? Un CAPTEUR est une personne formée à l'identification hâtive, pour elle-même et les autres, des signes et symptômes de détresse psychologique. Cette initiative vise à favoriser le soutien et la demande d'aide des personnes souffrant de détresse psychologique.

LIFESPEAK BIBLIOTHÈQUE DES CAPSULES THÉMATIQUES

Thème d'avril : S'épanouir dans un monde numérique

Développer un rapport sain et équilibrer avec la technologie, c'est possible en consultant ces capsules:

- [Gérer le temps passé devant un écran](#)
- [Réduire le stress](#)
- [Créer des relations hors ligne](#)
- [Optimiser ses habitudes technologiques](#)

Pour y accéder:

⇒ Allez à l'adresse <https://cissslau.lifespeak.com>
Optez pour l'accès avec le compte de groupe;
Inscrivez le mot de passe client : cissslau

Le CISSS vous encourage à bouger

Vous êtes invités à la première édition de l'événement [Les courses de la Coulée](#) le samedi 11 juin 2022, à Prévost, organisé par des employés du CISSS et ambassadeurs de la démarche Branchés santé. En prenant part à cet événement, les employés du CISSS recevront gratuitement un chandail Branchés santé

(en écrivant à cette adresse : Scott.Durocher@ssss.gouv.qc.ca).
Tous les détails [ici](#).

