

* LE MOIS DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE *

Plusieurs conférenciers invités dont :

Chantal Lacroix

Marthe Laverdière

Consultez le calendrier pour connaître toute la programmation !

Branchés santé

Parce que quand on met les mots, on apaise les maux !

Pour la cinquième année consécutive, le mois de mai est dédié à la santé psychologique au CISSS des Laurentides. Avec les différents enjeux que nous amènent cette pandémie liée à la COVID-19, encore cette année, plus que jamais, les besoins sont immenses.

Vous êtes invités à prendre connaissance du [calendrier du mois](#) de la santé psychologique et à prendre part aux différentes initiatives offertes durant tout le mois de mai.

Au programme :

- Sept conférences, dont plusieurs offertes par des employés de notre CISSS, ainsi que par Chantal Lacroix, Marthe Laverdière, etc. ;
- Quatre ateliers de méditation ;
- Deux ateliers d'activités physiques ;
- Service du PAE ;
- LifeSpeak, notre nouvelle plateforme numérique de santé et de mieux-être ;
- Une tonne d'outils, dont la clinique virtuelle ;
- Une semaine de la reconnaissance ;
- Plusieurs prix de participation !

Diffusez l'information à tous vos collègues !

[Mois de la santé psychologique](#)



LIFESPEAK – VOTRE BIBLIO VIRTUELLE SANTÉ MIEUX-ÊTRE



LIFESPEAK

Avez-vous pris quelques minutes pour consulter ce nouvel outil permettant de favoriser sa santé globale, soit la :

[Plateforme de santé et de mieux-être LifeSpeak.](https://cisslau.lifespeak.com)

Près de 500 formations vidéo (d'une durée de 4 à 8 minutes chacune) regroupées sous différents thèmes, tels que *la santé physique ou mentale, la nutrition, la gestion du stress, les finances, les relations, le perfectionnement professionnel, etc.*

Ce service est totalement confidentiel et disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7.

Comment accéder à la plateforme? À partir d'un ordinateur, d'un cellulaire ou d'une tablette :

Allez à l'adresse : <https://cisslau.lifespeak.com>

- Optez pour l'accès avec le compte de groupe;
- Inscrivez le mot de passe client : **cisslau**

SEMAINE DE LA RECONNAISSANCE 23 AU 29 MAI 2021

L'organisation vous propose une [Semaine de la reconnaissance](#) où nombreuses actions seront déployées ! François Bellefeuille en spectacle ! Carte virtuelle pour dire "merci" Vidéos de reconnaissance des directeurs ! Outils distribués aux gestionnaires pour favoriser la reconnaissance en équipe ! Tirages de plus de 260 cadeaux !



OUTILS D'AIDE ET SANTÉ MENTALE



Consultez les [différents outils](#) mis à votre disposition dans le cadre du mois de la santé psychologique :

- LifeSpeak
- Prendre ses signes vitaux psychologiques (baromètre)
- Aller mieux à ma façon (plateforme de soutien à l'autogestion)
- Les troubles de l'anxiété : questions et réponses
- Comment incorporer la pleine conscience dans notre quotidien
- Ce que je peux contrôler ou non !
- Et plus encore ..Pleine conscience, échelle d'attention, équilibre de vie, perfectionnisme, fatigue, sommeil...



SONDAGE DE SATISFACTION DES EMPLOYÉS : TÉLÉTRAVAIL ET TRAVAIL À DOMICILE EN CONTEXTE DE LA COVID-19

Au cours de la dernière année, plusieurs membres du personnel ont fait du télétravail ou du travail à domicile dans le contexte de la COVID-19. Étant soucieux de favoriser les bonnes pratiques et de veiller au bien-être de son personnel, le CISSS des Laurentides souhaite connaître la satisfaction de ses employés face à ces deux modes d'organisation du travail.



Vous avez jusqu'au **26 mai 2021** pour répondre au sondage qui s'adresse à **tout le personnel**, que vous ayez ou non fait du télétravail ou du travail à domicile durant la pandémie. Nous vous invitons donc tous à remplir ce sondage de façon anonyme en cliquant sur [ce lien](#).

Pour toutes questions relatives à ce sondage, vous pouvez vous référer à la documentation disponible sur l'intranet ou communiquer avec le Service des pratiques de gestion par courriel au : teletravail.ciSSLau@ssss.gouv.qc.ca

Courir à notre santé | 10^e édition du 3 au 6 juin 2021

Amassez des fonds pour l'Hôpital régional de Saint-Jérôme ou l'Hôpital d'Argenteuil

Les Fondations de l'Hôpital régional de Saint-Jérôme et de l'Hôpital d'Argenteuil maintiendront leur activité-bénéfice très populaire *Courir à notre santé 2021*. En conformité avec les recommandations et exigences de la santé publique en matière de distanciation sociale, cet événement ne pourra se tenir sur le site de Premium Outlets de Montréal comme par les années antérieures. Cette édition toute spéciale se fera donc avec la collaboration des participants, **chacun dans son quartier**, seul ou en équipe, tout en gardant ses distances. Rejoignez dès maintenant l'équipe *Branchés santé CISSS des Laurentides* en cliquant [ici](#).



Tous les employés qui joindront l'équipe recevront un chandail sport du CISSS des Laurentides à porter durant l'événement !



MERCI

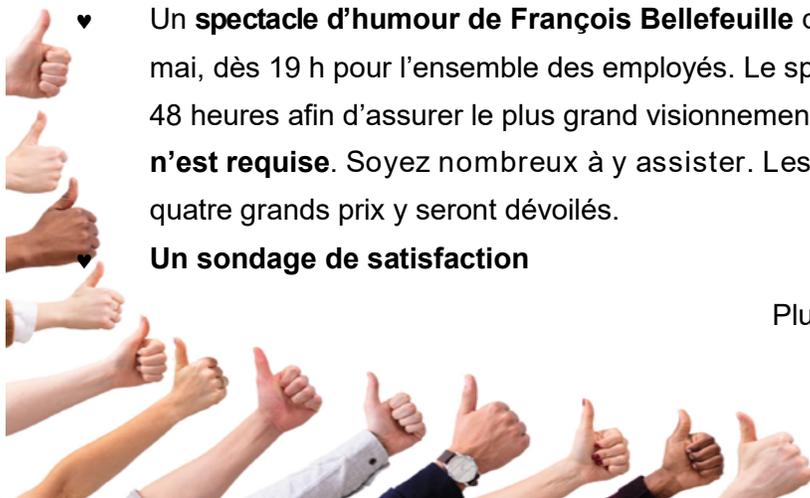
ENSEMBLE, cultivons la reconnaissance!

Au cours de la semaine du **23 mai au 29 mai 2021**, l'organisation vous propose de nombreuses actions:

- ♥ Des **vidéos** remerciant l'ensemble des employés et des gestionnaires.
- ♥ Des **outils** distribués aux gestionnaires pour **favoriser la reconnaissance** dans les équipes.
- ♥ Une carte virtuelle pour dire « Merci » à vos collègues.
- ♥ Plus de **260 cadeaux** qui seront remis par le biais de tirages parmi tous les employés du CISSS des Laurentides chaque jour de la semaine.
- ♥ Un **spectacle d'humour de François Bellefeuille** qui sera présenté virtuellement le jeudi 27 mai, dès 19 h pour l'ensemble des employés. Le spectacle sera disponible durant 48 heures afin d'assurer le plus grand visionnement possible. **Aucune inscription n'est requise.** Soyez nombreux à y assister. Les gagnants du tirage de nos quatre grands prix y seront dévoilés.

Un sondage de satisfaction

Plus de détails [ici](#).



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides
Québec

NOUVELLE SESSION ACTIVITÉ PHYSIQUE

2^e session printemps — CAPRDN (cours en virtuel)

[SUPER PROMOTION Branchés santé](#)

Pour les 50 premiers employés qui s'inscriront en ligne à un cours virtuel ou au Forfait illimité, Branchés santé bonifiera le rabais à 50% du coût d'inscription pour un cours. Session printemps : **Du 25 mai au 15 juin 2021**

Période d'inscription : Du 14 au 24 mai 2021



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

Questions et commentaires

marianne.champagne.cissslau@ssss.gouv.qc.ca

Pour en savoir davantage sur Branchés santé, consulter ce lien intranet:

[Branchés santé](#)