

### PÉRIODE ESTIVALE / VACANCES / RALENTIR / SOURIRE



### BRANCHÉS SANTÉ À LE VENT DANS LES VOILES !

À la recherche de nouveaux défis? Vous avez à cœur la santé de vos collègues, de votre équipe et de votre organisation? Nous avons besoin de vous, de vos idées et de votre influence pour faire rayonner la santé et le mieux-être dans notre milieu de travail. Aidez nous à faire la différence !

#### LANCEMENT DE LA NOUVELLE PÉRIODE DE MISE EN CANDIDATURE

##### OPTION 1 : MEMBRE DE COMITÉ (sur sélection seulement)

À chaque deux ans, une nouvelle période de candidature est lancée ! C'est à votre tour de poser votre candidature pour devenir *membre d'un comité santé et mieux-être local*. En tant que membre de comité, vous aurez la chance de contribuer au *déploiement de notre plan d'action* en cours et les prochaines étapes de la démarche. Afin de permettre à la démarche Branchés santé de continuer à se déployer avec succès au sein du CISSS des Laurentides, il y a quatre comités d'une douzaine de places qui sont répartis comme suit : Nord, Centre-Nord, Centre et Sud.

Pour en savoir plus, [consultez notre page Web Branchés santé](#) et prenez connaissance de la fiche [« Mon implication en tant que membre d'un comité local »](#).

Intéressé ? Complétez [ce formulaire de mise en candidature](#) avant le 9 août 2021.

##### OPTION 2 : AMBASSADEURS

Savez-vous que les 18 000 employés du CISSS des Laurentides peuvent devenir ambassadeur actif de la démarche Branchés santé ? Nous sommes à la recherche de nouveaux ambassadeurs dans tous les secteurs pour *transmettre des informations clés* à leurs collègues et *aider à faire vivre Branchés santé au quotidien*. Plus ou moins 4 rencontres annuelles d'une heure en virtuelle et quelques initiatives ici et là pour faire connaître les actions en cours. Peu d'implication et beaucoup d'avantages! Joignez-vous à la centaine d'ambassadeurs déjà actifs en soumettant votre intérêt par courriel.

Pour plus d'information, consultez la [fiche sur le rôle de l'ambassadeur](#).



### UN SURVOL DES ACTIONS BRANCHÉS SANTÉ 2020-

Le plan d'action Branchés santé 2020-2021 est en cours de déploiement depuis octobre dernier. Plusieurs actions ont été mises de l'avant, faisant en sorte que le plan a maintenant atteint un taux d'avancement de 62 %. En attendant le bilan annuel complet, Branchés santé est fier de partager quelques **bons coups** :

#### SEMAINE DE LA RECONNAISSANCE (DU 23 AU 29 MAI 2021)

Nombre de vues pour le spectacle de François Bellefeuille : 1700  
Appréciation globale des tirages durant la semaine : **91,4%**

#### NOMBRE DE VUES TOTALES DES PAGES BRANCHÉS SANTÉ (WEB ET INTRANET)

2019-2020 : 48 275  
2020-2021 : 61 609

Une augmentation de **13 334** vues

#### MOIS DE LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE (MAI 2021)

877 participants. Taux global de satisfaction : **87,7%**

#### MOIS DE LA NUTRITION (MARS 2021)

708 participants Taux global de satisfaction : **93%**

#### FORMATION CAPTEUR, DE LA DÉTECTION À L'ACTION

Cette année : 320 employés formés  
Total : 630 capteurs au sein du CISSS

Quatre rencontres de communauté de pratique des capteurs

#### CLUB DE COURSE VIRTUELLE

Été 2020 : Deux cliniques de course Branchés santé en collaboration avec Kinoption  
42 participants taux de satisfaction **87%**

Printemps 2021 : Club de course de 7 semaines Branchés santé en collaboration avec Kinoption

50 participants

#### MÉDITATIONS VIRTUELLES 2020-2021

7 séances gratuites  
offertes par des employés du CISSS

Participation: 150 employés

Satisfaction: **89%**

#### FORMATION GESTION INTÉGRÉE DE LA PRÉSENCE AU TRAVAIL

Au total, environ 350 gestionnaires ont été formés

Taux de satisfaction général: **94%**

#### FORMATION DES CADRES DÉJOUER LA DÉTRESSE

##### PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL

232 gestionnaires formés

Taux de satisfaction : **89 %**

#### CLINIQUE VIRTUELLE BRANCHÉS SANTÉ

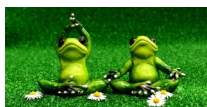
Service de téléconsultations PAR ET POUR les employés

« axées sur la santé globale »

Mise en place : le 14 mai 2020

Plus de 20 professionnels divers ont offert leur aide et leur expertise.

Plus de 200 employés ont reçu du soutien individualisé sur une période de 12 mois



Taux global de satisfaction : **93,5 %**

Un taux de maintien au travail à **95 %**

#### CAPSULES BRANCHÉS SANTÉ

Plus de 70 articles écrits par l'équipe Branchés santé et ses collaborateurs depuis avril 2020 sur des sujets inspirant la résilience et autres sujets, trucs et astuces santé !

### RETOUR RENCONTRE BILAN

Bilan rencontre Branchés santé 2021 qui s'est tenu de façon virtuelle le **17 juin dernier** où étaient invités les membres des comités locaux ainsi que du comité stratégique. Merci aux 50 participants qui recevront tous une chaise de camping comme cadeau de présence !



### NOUVEAUTÉ ! UN SEUL CLIC

Depuis le 7 juillet 2021, tous les employés ont maintenant accès à la page web *externe* Branchés santé en un seul clic à partir de la [page d'accueil Santé Laurentides](#) !!

Cliquez sur le logo au bas de la page et vous accéderez directement à notre page web complète que vous soyez à la maison ou au travail ! Merci au service des communications pour leur soutien précieux dans cette démarche.



Les 18, 19 et 20 juin dernier a eu lieu l'événement *1 000 000 de KM Ensemble du Grand Défi Pierre Lavoie* ! Un total de 220 893 participants à travers le Québec qui ont accumulé un spectaculaire 3 054 264 km ! Nous remercions nos 105 participants Branchés santé qui ont contribué à faire un Québec plus en santé en bougeant pour 1173 km !

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides



### Questions et commentaires

[marianne.champagne.cissslau@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marianne.champagne.cissslau@ssss.gouv.qc.ca)

Pour en savoir davantage sur *Branchés santé*, [consultez ce lien](#).

### VOTRE BIBLIO VIRTUELLE

### SANTÉ MIEUX-ÊTRE

#### LIFESPEAK



Vidéo vedette du mois de juillet : [Faisons le point sur les relations](#).

Cette campagne vous donnera accès à du contenu exclusif du 5 au 30 juillet 2021 sur ces sujets :

- ♥ La relation avec soi-même
- ♥ Les relations de couple
- ♥ Les relations avec sa famille
- ♥ Les relations avec ses amis et ses collègues

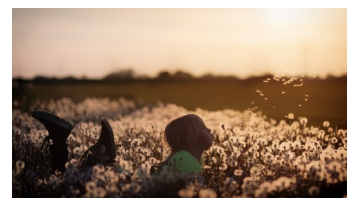
Prenez quelques minutes pour consulter ce nouvel outil permettant de favoriser votre santé globale.

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

Optez pour l'accès avec le compte de groupe;

Inscrivez le mot de passe client : **cissslau**

### SUGGESTION DE LECTURE



Voici nos trois dernières capsules Branchés santé !

- ♥ 8 juillet : [Les bains de forêt](#)
- ♥ 31 mai : [Du soutien à l'arrêt tabagique](#)
- ♥ 19 mai : [Le mois de L'ouïe et de la communication](#)
- ♥ 13 mai : [La nature vue par une employée](#)

Pour lire toutes les capsules de la dernière année, cliquez sur les [Éditions Branchés santé](#)



### FORMATION DÉJOUER LE STRESS

*Déjouer le stress au travail et préserver sa santé psychologique.* Cette formation est offerte en virtuelle depuis décembre dernier à tous les employés

- ♥ Définir ce qu'est le stress et souligner l'importance de prendre soin de sa santé psychologique;
- ♥ Reconnaître les signes et symptômes du stress;
- ♥ Comprendre les mécanismes du stress, les conséquences et les impacts du stress au travail;

Sous forme *d'échanges interactifs* entre les participants, des stratégies individuelles et en équipe.

- ⇒ Cette formation est offerte en ligne (durée 2h)
- ⇒ Consultez le [calendrier des formations](#)

**Inscription :** Votre gestionnaire ou la personne attitrée dans votre service doit procéder à votre inscription dans SAGE FORMATION. Faites vite, les places sont limitées.

Durant l'été, deux dates vous sont proposées:

- Jeudi 22 juillet 2021: 8 h 30 à 10 h 30
- Jeudi 5 août 2021: 13 h à 15 h

### SONDAGE DE MOBILISATION

Restez à l'affût !

Un sondage de mobilisation du personnel sera en vigueur du 13 septembre 2021 au 13 octobre 2021. Vous serez invité à répondre à ce sondage qui vise à répondre à la fois aux exigences associées à la démarche d'Agrément et aux points de la norme Entreprise en santé (Branchés santé).

On compte sur vous ! Ce sondage est important. Il permettra aux employés de s'exprimer sur leur besoin en matière de santé et mieux-être

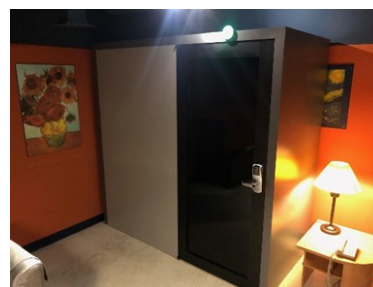
au travail\*\*\*

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides



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

### LA NOUVELLE CABINE DE DÉTENTE RECHARJME



Grâce à sa participation au fonds pancanadien «The Frontline Fund» en 2020, La Fondation de l'Hôpital Saint-Eustache est heureuse d'annoncer l'installation et de la mise en marche d'une cabine RecharjME visant à offrir des pauses énergisantes aux employés exclusivement, et ce gratuitement.

Cette *cabine de détente* est disponible pour utilisation dès maintenant. Elle est installée dans la salle de repos du personnel située au sous-sol.

### CLINIQUE VIRTUELLE BRANCHÉS SANTE

[Offrez-vous la santé](#) en prenant rdv avec l'un de nos différents professionnels ! Gratuit et confidentiel !

Ergothérapie, **inhalothérapie**, intervention en soins spirituels, **kinésiologie**, nutrition, **orthophonie**, physiothérapie, **psychoéducation** et psychothérapeutes (soutien psychosocial)



Pour prendre un rdv: . [clinique.virtuelle.ciSSLau@SSSS.gouv.qc.ca](mailto:clinique.virtuelle.ciSSLau@SSSS.gouv.qc.ca)

Téléconsultations réservées aux employés, gestionnaires et médecins du CISSS des Laurentides. Service rapide ! Délai 2 jours ouvrables.

Pour en savoir plus,  
visitez notre [page web Branchés santé !](#)