

Capsule spéciale pour le mois de la santé psychologique

Mardi le 5 mai 2020



Une image ou une musique relaxante, un bon repas, une marche en nature, une méditation, un moment de répit, de la gratitude envers soi-même et envers les autres. Nombreuses sont les actions qui font plaisir, nous apaisent et rendent notre vie plus agréable. Cependant, en situation de stress, notre état d'urgence nous amène souvent à les oublier ou à les négliger.

Le mois de mai, dédié à notre santé psychologique, est donc tout indiqué pour nous rappeler de prendre au moins 15 minutes par jour pour ajouter une de ces actions dans notre quotidien. Nous diminuons ainsi notre niveau de stress et cela nous revigore.

Le mandat de la démarche Branchés santé est de promouvoir le mieux-être organisationnel et prend tout son sens dans un contexte où le niveau d'inconfort et de détresse est palpable. Pour cette raison, nous redoublons d'effort afin de vous offrir encore plus d'initiatives apaisantes et positives.

Nous vous invitons à explorer notre nouvelle page web conçue spécialement pour le [mois de la santé psychologique](#). Nous alimenterons la page de nouveautés tout au long du mois de mai. Vous y retrouverez des mots de reconnaissance, un brin d'humour, des séances de méditation virtuelle, du soutien psychologique, un calendrier spécial et bien plus encore.

De plus, nous tenons à rappeler l'importance, dans la situation actuelle, de partager vos pensées et vos réactions émotives ne serait-ce que pour savoir qu'elles sont normales. Le fait de partager cela avec des personnes de confiance ou un psychologue est un geste de prévention qui peut faire toute la différence et éviter que votre état de santé psychologique ne se dégrade. Nous vous invitons à échanger avec nos collègues psychologues et ce, en toute confidentialité, en faisant une demande par courriel au pratiques.gestion.cissslau@ssss.gouv.qc.ca.

Pour plus d'informations, vous pouvez consulter la page web [Aller mieux en contexte de pandémie](#) qui présente également divers moyens pour aider à votre mieux-être émotionnel et psychosocial.

Votre équipe Branchés santé

Service des pratiques de gestion

Direction des ressources humaines, des communications et des affaires juridiques