



MEILLEURS Vœux

Alors que débute cette nouvelle année, nous tenons à vous adresser nos vœux les plus chaleureux pour 2025. Que cette année soit synonyme de santé, de succès et d'épanouissement, tant sur le plan professionnel que personnel.

Votre engagement, votre créativité et votre dévouement sont la clé de la réussite collective du réseau des capteurs et nous vous en remercions sincèrement. Bonne année à vous et à vos proches !

Nouveauté

L'équipe de soutien psychosocial est fière de vous annoncer, en primeur, l'ajout d'une toute nouvelle section sur la page Internet, intitulée **Parlons santé mentale**. Ce contenu, inspiré de la littérature, a été conçu par notre équipe pour vous aider à mieux comprendre les troubles de santé mentale au travail.

La sensibilisation à la santé mentale est essentielle pour contrer les perceptions négatives et l'exclusion liées aux troubles de santé mentale. En abordant ces enjeux ouvertement, nous renforçons la compréhension et contribuons à un milieu de travail respectueux pour tous.

[Tous unis pour la santé mentale](#)



Tous unis pour
la santé mentale
22 janvier 2025

Consultez les outils et participez au jeu-questionnaire Mythes et réalités
S'informer afin de créer de vrais changements



Campagne de sensibilisation

Le **22 janvier prochain**, l'organisation déploie la campagne de sensibilisation **Tous unis pour la santé mentale** en alignement avec la journée *Bell cause pour la cause*.

Parlons souvent santé mentale au travail

Cette initiative vise à améliorer les connaissances sur la santé mentale et ses troubles. Mieux informés, nous pourrions mieux prévenir et repérer ces troubles, favoriser des attitudes positives et réduire la stigmatisation. Ensemble, contribuons à promouvoir l'utilisation optimale des ressources d'aide pour un environnement de travail sain.

Participer en tant que capteur

- [Apposez l'affiche dans votre secteur](#) et prenez connaissance [des informations](#)
- Proposez la liste d'[auto-soins](#) à un pair
- Visionnez l'un des [témoignages-vidéos](#) et partagez vos impressions en équipe
- Testez vos croyances sur les troubles de santé mentale à l'aide du [jeu questionnaire](#)
- Portez fièrement votre lanière capteur



Consultez la page Internet
des capteurs régulièrement pour
profiter de toutes les ressources.

MIEUX VAUT PRÉVENIR

OseParlerDuSuicide.com



Semaine
de prévention
du suicide

du 2 au 8 février
2025

Du 2 au 8 février 2025, la 35^e Semaine de prévention du suicide se déroulera sous le thème **Mieux vaut prévenir que mourir**. Cette initiative vise à sensibiliser sur l'importance de la prévention et à inciter chacun à aborder ouvertement le sujet, malgré les peurs ou l'inconfort. En discutant du suicide avec nos proches et dans nos milieux, nous aidons à briser les tabous et à prévenir des tragédies. Parler, c'est agir pour faire une différence et offrir un soutien crucial à ceux qui en ont besoin.



Notre équipe est là pour vous soutenir

Dominique Aubin
Dominique Dufour
Stéphanie Lemay