



Mars 2025



Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

Le 13 mars prochain, la Journée mondiale de la santé mentale positive sera célébrée sous le thème « Se ressourcer ». Cette journée met en lumière l'importance de la santé mentale positive, qui consiste à ressentir, penser et agir de manière à profiter pleinement de la vie tout en surmontant les défis. La santé mentale positive est liée au bien-être et se construit au fil du temps, s'adaptant à l'évolution des différentes étapes de la vie.

En tant que capteurs, nous vous encourageons vivement à prendre soin de vous, à écouter vos besoins et à adopter des pratiques qui favorisent votre équilibre mental et émotionnel.



**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



En janvier 2025, le CISSS des Laurentides déployait la campagne Tous unis pour la santé mentale. Le but premier de cette initiative de sensibilisation était de poursuivre nos efforts dans la lutte contre la stigmatisation des troubles de santé mentale au travail. Si vous n'en avez pas encore eu la chance, nous vous invitons à consulter les ressources mises à votre disposition. Elles sont d'actualité toute l'année!

[Outil Activités de réconfort](#)
[Informations sur les troubles de santé mentale](#)
[Des questions et réponses pour mieux comprendre](#)
[Questionnaire Mythes et réalités](#)
[Capsules vidéos](#) en santé mentale

Parlez-en à vos collègues, en duo ou en équipe.

Communauté de pratique : mars 2025

Comme à l'habitude, vous avez reçu des invitations Teams pour nos prochaines dates des rencontres de la communauté de pratique.

Mercredi 12 mars 2025, de 8 h 30 à 9 h 30

Jeudi 13 mars 2025, de 14 h 30 à 15 h 30

Mardi 18 mars 2025, de 12 h à 13 h

Soyez des nôtres pour comprendre et échanger sur **les impacts des blessures de stress post-traumatique.**

Disponible en cette période de changement

L'équipe de soutien psychosocial est composée d'intervenantes psychosociales prêtes à offrir aide et écoute aux membres du réseau des capteurs. Le contexte actuel de transformation, lié aux changements engendrés par l'intégration à Santé Québec, peut entraîner une hausse du stress, un sentiment d'isolement, de découragement ou des deuils divers.

N'attendez pas que ces sentiments s'intensifient pour en parler avec votre supérieur immédiat, à des proches de confiance ou au besoin, à l'équipe de soutien psychosocial. Vous n'êtes pas seuls : ouvrir le dialogue peut faire toute la différence. N'hésitez pas à solliciter le soutien disponible pour traverser ces changements plus sereinement.

Cultiver l'une des sept astuces pour votre bien-être

La fierté
d'être
capteur

Journée nationale
**promotion
santé mentale
positive** / 13 mars

Le 13 mars 2025, nous souhaitons une bonne *Journée nationale de la promotion de la santé mentale positive* à tous nos capteurs. Elle souligne l'importance d'accroître et de maintenir le bien-être personnel et collectif et de soutenir la résilience.

La **santé mentale positive**, c'est ressentir, penser et agir pour profiter de la vie et relever les défis rencontrés. Elle réfère au bien-être et est en évolution tout au long de la vie.

Cultiver le bien-être en Sept astuces

- 1 Favoriser des relations saines et positives**
Entretenir les relations qui font du bien, briser l'isolement, oser faire de nouvelles rencontres.
- 2 Reconnaître ce qu'il y a de bon dans sa vie**
Trouver une chose qu'on apprécie dans sa journée, tirer profit de ses expériences.
- 3 Être actif**
Passer du temps à l'extérieur, explorer de nouvelles activités, marcher régulièrement, et ce, peu importe la durée.
- 4 S'impliquer dans sa communauté**
Aider ses proches, faire du bénévolat, participer à des activités collectives.
- 5 Composer avec le stress**
Reconnaître ses signaux et sources de stress, en parler, agir sur ce qu'il est possible de changer.
- 6 Faire ce qui nous fait du bien**
Revoir ses priorités, prévoir des moments pour se reposer, faire une activité plaisante.
- 7 Avoir une bonne connaissance de soi**
Reconnaître ses forces, ses limites, se fixer des objectifs réalistes, diminuer les exigences envers soi-même et exprimer ses besoins.



inspiré Menu santé mentale positive, Semaine de prévention suicide 2023, CISSSLAU



Notre équipe est là pour vous soutenir

Dominique Aubin
Dominique Dufour
Stéphanie Lemay