

Direction des ressources humaines,
des communications et des affaires juridiques

DESTINATAIRES : Membres du personnel, gestionnaires et médecins du CISSS des Laurentides

EXPÉDITRICE : Kathleen Halpin
Chef du Service des pratiques de gestion

DATE : 13 mai 2020

OBJET : **Mois de la santé psychologique**

Lancé officiellement le 4 mai dernier, le mois de la santé psychologique se poursuit et revêt un caractère tout particulier en cette année 2020. La pandémie de coronavirus qui s'est installée dans nos vies joue sur deux tableaux : notre santé physique et notre santé mentale.

L'équipe *Branchés santé* a donc redoublé d'efforts pour vous aider à affronter ces petits démons que sont l'anxiété, le stress, l'angoisse, voire la peur qu'engendre ce nouveau virus. Regroupés dans [une page](#) vous étant entièrement dédiée, des capsules, des articles, des ressources, bref un arsenal d'outils ont été développés spécialement pour vous.

De plus, vous pouvez visionner des vidéos d'artistes connus, publiées dans l'INFO COVID à raison de deux fois par semaine, soit le lundi et le vendredi, et ce, pour toute la durée du mois de la santé psychologique. Nous vous invitons à les regarder, il s'agit d'une belle reconnaissance à votre endroit qui est d'ailleurs grandement méritée.

N'hésitez pas à faire appel aux services disponibles. Mettez en pratique les trucs et astuces proposés. Consultez régulièrement la [page Branchés santé](#). Nous espérons que cet espace vous permettra de vous ressourcer dans ce contexte difficile.