

## COMPTE-RENDU

| <b>Responsable (s)</b>   | Dominique Aubin et Dominique Dufour | <b>Sujet</b>  | La santé mentale des hommes<br>Invité spéciale : Monsieur Sylvain D'Auteuil |  |
|--|-------------------------------------|---|---|--|
| <b>Équipe</b>  | Capteurs employés et gestionnaires  | <b>Lieu</b>   | Conférence TEAMS  |  |
| <b>Groupe 1 :</b><br>Date & heure :09-01-2024, 15 h 30 à 16 h 30   |                                     | <b>Groupe 2 :</b><br>Date & heure :10 janvier 2024, 8 h à 9 h |   | <b>Groupe 3 :</b><br>Date & heure :23-01-2024, 12 h à 13 h |
| Nbr de Participants : 42   |                                     | Nbr de Participants : 82                                      |   | Nbr de Participants : 67                                   |
| Sujet  |                                     |   | Responsable   | Échéancier   |
| <p><b>Ouverture de la Communauté de pratique :</b></p> <p>Bienvenue à notre communauté de pratique de janvier. Merci d'être avec nous, d'être assidus à nos rencontres. Nous sommes réunis capteurs employés et capteurs gestionnaires pour la prochaine heure. Notre invité spécial, monsieur Sylvain D'Auteuil, a développé au cours des 20 dernières années une importante expertise auprès des hommes. Il vient nous parler de la « <b>Santé mentale des hommes</b> ». Il a notamment été DG du Réseau des Hommes Québec, DG du Centre de Ressources pour Hommes de Montréal, mis sur pied le 1<sup>er</sup> réseau de Sentinelles en prévention du suicide chez les hommes à Gatineau-Hull, formés des intervenants des CLSC sur la demande d'aide des hommes. Il a été conférencier, fait des animations, donner des entrevues sur le thème de la masculinité et la santé des hommes. Il a été membres de regroupements pour hommes et bien plus encore.</p> |                                     |   | Dominique Aubin   |  |
| <p><b>1. Points d'informations</b></p> <p><b>1.1 Santé, bien-être des hommes</b></p> <p>En lien avec notre thème d'aujourd'hui, vous trouverez sur la page Web du CISSS des Laurentides, section Santé bien-être des hommes, des informations liées aux signes du stress et de l'anxiété, à la dépression et la détresse des hommes. Vous trouverez également des outils, beaucoup d'informations sur les hommes ainsi qu'une liste de références.</p> <p><a href="https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-et-bien-etre-des-hommes/">https://www.santelaurentides.gouv.qc.ca/soins-et-services/sante-et-bien-etre-des-hommes/</a></p>  |                                     |   | Dominique Aubin   |  |

|   |                         |  |
|---|-------------------------|--|
| <p><b>1.2 Semaine nationale de la prévention du suicide</b><br/> La Semaine nationale de prévention du suicide 2024 se déroulera du 4 au 10 février 2024. Encore cette année sous le thème, « <b>Mieux vaut prévenir que mourir</b> ». Aborder la problématique du suicide avec nos proches et dans vos milieux est une façon de prévenir le suicide. Malgré les craintes ou l'inconfort, nous vous invitons à <b>oser parler du suicide</b>, puisqu'agir peut faire toute la différence. En parler n'augmente pas le risque de passage à l'acte.</p> <p><b>1.3 En exclusivité pour les capteurs</b><br/> L'équipe de soutien psychosocial est ravie de vous offrir une activité exclusive pour les capteurs du CISSS des Laurentides : une session de développement axée sur le bien-être personnel. Intitulée « Techniques de relaxation antistress », cette activité a pour objectif de vous enseigner des méthodes pratiques pour vous détendre, gérer le stress et maintenir un équilibre déterminant pour votre santé globale. Ne manquez pas cette occasion de prendre soin de vous et d'explorer des moyens efficaces pour cultiver la détente dans votre vie quotidienne.</p> <p><b>1.4 Équipe psychosocial</b><br/> Nous vous rappelons que l'équipe de soutien psychosocial est là pour vous, pour vous soutenir en tant qu'employés, gestionnaires ou capteurs envers vos collègues. Vous pouvez nous rejoindre via notre adresse courriel : <a href="mailto:capteurs.ciessler@ssss.gouv.qc.ca">capteurs.ciessler@ssss.gouv.qc.ca</a></p> |                         |  |
| <p><b>2. Présentation, Invité spécial</b><br/> Au Canada, seulement 30% des personnes qui ont recours à des services de santé mentale sont des hommes. Comment se manifestent les signes de détresse psychologique chez les hommes ? Comment peut penser un homme qui est capté ? Quels sont les défis et enjeux rencontrés face aux hommes ? Monsieur D'Auteuil aborde le sujet de la Santé mentale chez les hommes.</p>   | M. Sylvain<br>D'Auteuil |  |
| <p><b>3. Conclusion</b><br/> La prochaine rencontre de la Communauté de pratique aura lieu au mois de mars 2024. Tous les détails, ainsi que les sujets abordés, vous seront communiqués dans l'Info-capteurs du mois de février 2024. Merci de votre présence et de votre habituelle participation.</p>  | Dominique<br>Aubin      |  |