



Octobre 2025



Une communauté au rendez-vous

En septembre dernier, notre thème a suscité un vif intérêt. Vous avez été nombreux à y participer : **225 membres** de la communauté ont pris le temps de se connecter pour approfondir leur compréhension de la réalité socio-économique actuelle.

Merci pour votre présence et votre engagement

À venir en novembre 2025

Vous avez reçu des invitations Teams pour les deux prochaines rencontres de la communauté de pratique. Comme à l'habitude, veuillez accepter uniquement la date à laquelle vous souhaitez participer.

Les **4 et 5 novembre** prochains, nous aborderons un sujet sensible : « **Prévenir et intervenir en matière de violence sexuelle** ». Nos invités du Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel (CALACS) viendront partager leur expertise et présenter leur offre de services.

Parce que la violence sexuelle existe aussi en milieu de travail, il est essentiel d'en parler et d'agir ensemble.

Notre équipe est là pour vous soutenir



Dominique Aubin
Dominique Dufour
Stéphanie Lemay

S'afficher au travail en tant que capteur

N'oubliez pas de porter fièrement votre lanière et de changer votre [fond d'écran](#) Teams pour celui des capteurs.

Vous pouvez également vous identifier en tant que capteur en utilisant [l'accroche porte](#) si vous êtes en présence au bureau ou encore en vous identifiant dans le bottin des employés. Vous pouvez en faire la demande en complétant ce [formulaire](#).

Félicitations à notre gagnante

Brigitte Bisailon, ICASI

pour sa participation à l'une des rencontres de la communauté de pratique du mois de septembre dernier. Grâce à un partenariat du CISSS, elle se mérite deux billets pour assister au match du **Rocket de Laval samedi 18 octobre 2025**.

Faire du repos son allié automnal

Le changement d'heure est à nos portes et avec lui, une baisse des heures d'ensoleillement. C'est le moment idéal pour équilibrer votre emploi du temps et identifier vos zones de repos. En voici [sept types](#) qui démontrent que se reposer ne veut pas nécessairement dire ne rien faire. Référence : *CHU de Québec, Université Laval*

Les 7 types de Repos

Le repos physique

Le sommeil, les siestes, la relaxation



Le repos mental

La méditation, la musique



Le repos émotionnel

Parler à un proche, temps pour soi, thérapies



Le repos social

Passer du temps seul et aussi avec des personnes bienveillantes et positives.



Le repos créatif

Ecrire, Lire, peindre, jouer de la musique...



Le repos sensoriel

Eteindre les appareils électroniques et les écrans, couper les réseaux sociaux, être dans le calme



Le repos spirituel

acceptation de soi, prendre le temps de respirer, la nature, la religion...

