



Édition Septembre 2025

FORMATION SUR LE STRESS

Pour prendre soin de sa santé mentale dans un environnement en pleine transformation et rempli de nouveaux défis, le personnel a accès, sur l'ENA, à la [formation *Autogestion du stress et de la santé mentale au travail*](#). Il s'agit d'un parcours d'apprentissage de sept thématiques pour prendre soin de sa santé mentale. Ce parcours de 35 minutes vise à :

- prendre conscience de l'état de votre moral et de votre santé psychologique;
- avoir accès à de nombreux trucs et astuces;
- mieux gérer le stress et favoriser votre bien-être au travail.



Parlez-en, partagez le lien et incitez vos collègues à suivre cette formation. Ensemble, développons nos connaissances et nos compétences en gestion du stress.

FORMATION RÉTROACTION

En 2024-2025, en réponse aux résultats du dernier sondage sur la mobilisation, le service de développement organisationnel et soutien psychosocial a offert des formations sur la rétroaction aux gestionnaires.

Afin de bien répondre aux besoins de développement, plusieurs modifications ont été apportées à l'offre de formation 2025-2026. Par exemple, les personnes en soutien de supervision sont invitées (ex : ICASIS, chef d'équipe, ASAC, etc.) et des activités de transfert des apprentissages ont été ajoutées.

Surveillez les communications à venir pour les inscriptions.

DÉFI SANS AUTO SOLO

En septembre, participez au *Défi sans auto solo* et contribuez à réduire vos déplacements en automobile individuelle et l'empreinte carbone du CISSS des Laurentides. Initiative du comité de mobilité durable, il s'agit d'une belle occasion de promouvoir de saines habitudes de vie en **encourageant l'activité physique** (vélo, marche, etc.) comme moyen alternatif pour vos déplacements quotidiens.

⇒ **Inscrivez-vous dès maintenant** avec le code de notre organisation : **CIS4534**.



PROLONGATION – APPEL DE CANDIDATURE

Bien que nous ayons déjà reçu de belles candidatures, il a été décidé de prolonger la période de recrutement au **19 septembre prochain** afin d'avoir suffisamment de membres pour nos quatre comités locaux santé et mieux-être.

Qui peut déposer sa candidature? Tous les membres du personnel de tous les secteurs et titres d'emploi motivés par la santé et le mieux-être.

- **Prenez part au défi : Parlez-en à 3 personnes de votre secteur afin de nous appuyer dans le recrutement.**

Partagez l'information grâce à l'affiche ou aux liens utiles suivants: [Affiche promotionnelle](#), [mandat](#), [personnes impliquées](#) et [démarche Branchés santé](#).

- **Vous avez envie d'aller plus loin dans votre rôle d'ambassadeur** et de participer plus activement au plan d'action Branchés santé? [Posez votre candidature](#).