



## Prenez soin de vous avec l'outil Dose de bonheur

Ce mois-ci, Caroline Fleury ambassadrice de la démarche Branchés santé vous propose [l'outil « As-tu ta dose de bonheur? »](#). Conçu par l'intervenante psychosociale Caroline Quarré (Pas-à-pas service psychosocial), cet outil explique de façon simple le rôle des hormones et des neurotransmetteurs liés au bonheur, tout en proposant des idées d'activités concrètes pour les stimuler.



Prendre soin de soi et de sa santé mentale, c'est essentiel, nous seulement pour se sentir bien, mais aussi pour mieux prendre soin des autres.

⇒ Explorez l'outil dès aujourd'hui et partagez-le autour de vous pour semer encore plus de bien-être!

## Du nouveau dans l'équipe responsable de la démarche Branchés santé

C'est avec beaucoup d'enthousiasme que nous vous présentons officiellement Amélie Henri, agente de gestion du personnel, qui travaillera désormais à la coordination de la démarche Branchés santé en remplacement de Bianca Madore. Nous tenons à remercier chaleureusement cette dernière pour son dévouement et son implication des dernières années.



« Je suis heureuse de poursuivre cette belle mission et d'y apporter ma couleur. Ensemble, continuons à faire vivre Branchés santé, à saisir les occasions d'amélioration et à renforcer notre milieu de travail pour le bien-être de toutes et de tous. Au plaisir de vous rencontrer prochainement lors de futures rencontres de comités, d'ambassadeurs ou d'événements ». *Amélie Henri.*

## Merci et bienvenue aux nouveaux membres des comités santé et mieux-être locaux

Au cours du mois d'octobre, plusieurs d'entre vous se joindront aux comités locaux Branchés santé. Votre engagement à promouvoir la santé, le mieux-être et la mobilisation dans nos milieux de travail est précieux et porteur de changement.

Un grand merci à tout le personnel qui nous a aidé à identifier et à recommander des membres, ainsi qu'aux ambassadeurs qui ont choisi de s'impliquer encore davantage en devenant membres à leur tour. Ensemble, grâce à vos idées, vos initiatives et votre collaboration, nous continuerons de bâtir des milieux de travail encore plus sains, motivants et inspirants. Merci de contribuer à faire la différence!

Pour connaître les membres, restez à l'affut de la page Internet Branchés santé qui sera mise à jour sous peu: [Comités et équipes](#).

**Bienvenue aux nouveaux membres !**