



Janvier 2026

Résolutions pour la nouvelle année



Bonne année 2026 !

Que cette année soit remplie de douceurs, de petits plaisirs quotidiens, d'harmonie et d'amitié ... mais surtout de santé et de bien-être dans toutes les sphères de votre vie.

Profitez de cette nouvelle année pour prendre de nouvelles résolutions afin d'atteindre vos objectifs tels que la nutrition, l'activité physique, la gestion financière, la cessation tabagique, la déconnexion, etc.

Pour vous soutenir dans cette démarche, restez à l'affût de nos initiatives et actions en cours en consultant la [page internet Branchés santé](#), qui regorge de contenus et de capsules utiles.

Groupes de soutien à la cessation du tabagisme et vapotage : inscriptions

Programme de cessation du tabagisme et du vapotage – RESPIRER LA SANTÉ

Inscris-toi aux groupes de soutien, d'ici le 29 janvier 2026.



En collaboration avec la Direction de la santé publique, nous sommes fiers de vous annoncer le lancement de groupes de soutien dédiés au personnel du CISSS des Laurentides intéressé, avec des **séances débutant dès février 2026**.

Ces groupes, accessibles à travers le territoire, visent à sensibiliser et soutenir le personnel dans leur démarche pour tenter de cesser ou diminuer leur consommation de produits du tabac.

C'est l'occasion idéale de profiter de la nouvelle année pour encourager vos collègues ou vous-même à agir concrètement pour des vies sans fumée. Les détails seront disponibles dès le 15 janvier sur la [page Branchés santé](#) et les inscriptions se dérouleront **du 15 au 29 janvier 2026**.

Audit de certification Entreprise en santé

Le CISSS des Laurentides fera l'objet d'un audit pour la certification *Entreprise en santé* dans la **semaine du 26 janvier 2026**.

L'audit concernera un échantillon de questionnaires provenant de huit (8) installations, ainsi que certains membres de comités santé et mieux-être impliqués, tous sélectionnés de façon indépendante par l'auditeur. Ces personnes auditées seront questionnées au cours d'un entretien téléphonique de 15 minutes en lien avec la démarche Branchés santé. Des rencontres préparatoires sont prévues pour les personnes concernées.

Cette démarche essentielle démontre l'engagement du CISSS des Laurentides envers le bien-être de son personnel. Elle permet de valider les efforts en matière de prévention, de promotion et d'adoption de pratiques favorables à la santé au travail.

C'est l'occasion d'y contribuer à votre façon.

- Prendre connaissance des installations visées par l'audit et consulter l'[aide-mémoire](#);
- Connaître [la démarche Branchés santé](#) et ses [quatre sphères](#) sur le bout des doigts;
- Vous approprier [les actions en cours](#).



Quelle est la valeur ajoutée de se certifier?

- Un engagement et une volonté de prendre soin du personnel
- Le renforcement de la confiance de la population envers la qualité des soins et services offerts
- L'inspiration de joindre et rester dans une organisation qui met l'humain au cœur de ses priorités
- Des moyens de progresser et une vision d'amélioration continue et durable de la santé et du mieux-être au travail
- La reconnaissance de nos efforts collectifs en prévention





De saines pratiques numériques

Depuis le 6 novembre, le CISSS des Laurentides déploie sa campagne « Ensemble, on a tous un rôle à jouer » pour renforcer la civilité et la bienveillance dans l'ensemble des milieux et réduire les situations d'incivilité, de violence et de harcèlement.

En continuité avec cette campagne, des outils sur le cybercivisme (civilité numérique) sont disponibles pour sensibiliser l'ensemble des membres du personnel à des **courriels bienveillants** et des **rencontres respectueuses**.

Nous vous invitons à consulter ces outils et à porter attention à vos comportements et pratiques numériques afin qu'ils soient responsables, respectueux et éthiques lorsque vous utilisez les technologies numériques et l'Internet.

- [Code de conduite](#) sur la gestion des courriels
- Fiche sur le [cybercivisme](#)
- [Guide](#) des rencontres virtuelles
- Fiche sur le [cyberharcèlement](#)

PARLER À LA BONNE PERSONNE, AU BON MOMENT, C'EST AGIR RAPIDEMENT

Le savais-tu?

Consultez la version révisée du document « *Le savais-tu?* » et faite-le circuler pour diffuser sur les actions, services et ressources de soutien pour votre santé, votre sécurité et votre bien-être.

- Saviez-vous qu'il y a des mécanismes pour favoriser la réintégration du personnel lors de leur retour au travail suite à une invalidité ou une absence prolongée?
- Connaissez-vous réellement les quatre sphères Branchés santé?
- Saviez-vous qu'il y a un document qui identifie les risques présents dans votre milieu de travail? Les connaissez-vous?
- Connaissez-vous les ressources de soutien à l'interne?



Consultez le document « [Le savais-tu?](#) » dès maintenant pour tout savoir et passer le mot.

Autogestion de la douleur chronique

Nouveau

Ateliers d'enseignement en matière d'autogestion de la douleur chronique



Branchés santé

Participez au projet pilote

Dans le cadre du plan d'action 2024-2026 de la démarche Branchés santé, l'organisation a à cœur de soutenir votre mieux-être et votre qualité de vie au travail. Si vous vivez avec des douleurs chroniques (douleurs persistantes depuis plus de trois mois), deux options s'offrent à vous selon votre secteur :

- **Ateliers d'enseignement (projet-pilote s'adressant au personnel de la DSAPA - Soutien à domicile)**
Des ateliers virtuels d'autogestion de la douleur chronique, animés par des professionnels, débuteront en février 2026.

Période d'inscription : 12 au 23 janvier 2026

- **Boîte à outils et ressources (accessibles à TOUS)**
Peu importe votre direction ou votre service, nous vous invitons à consulter les ressources complémentaires disponibles pour vous soutenir au quotidien :

- Boîte à outils clinique de la douleur: conseils pratiques et des stratégies de gestion
- Plateforme TELUS Santé (PAE): articles spécialisés

Consultez la [page internet Branchés santé : Douleur chronique](#) pour tous les détails.