

Avril 2026

Mois de la santé psychologique: 10^e anniversaire

En mai prochain, nous célébrerons la **10^e édition** du Mois de la santé psychologique sous le thème :

« **Un pas, un geste, un mouvement... Ensemble pour une bonne santé mentale !** »

Cette campagne vise avant tout à **cultiver le sens et l'espoir**. Elle nous rappelle que ce sont souvent nos petits gestes quotidiens qui, une fois unis, ont le pouvoir de transformer durablement nos milieux de vie et de travail.

Voici un avant-goût de la programmation :

- ✓ Conférence virtuelle inspirante sur la motivation de Sylvain Boudreau: 7 mai 2026 12 h à 13 h
- ✓ Séance(s) de présentation du programme d'aide aux employés Telus santé (PAE).
- ✓ Déploiement d'outils sur la santé mentale au travail.
- ✓ **Tournée dans plusieurs installations** : des rencontres avec vous pour faire des pas dans la bonne direction.

Restez à l'affût ! Les détails complets de la programmation et des inscriptions suivront sous peu.



Questionnaire: Est-ce que ça se fait ?

QUIZ EST-CE QUE ÇA SE FAIT?

Dans le cadre de la campagne *On a tous un rôle à jouer*, tous les employé(es) sont invités à remplir le questionnaire **Est-ce que ça se fait?** L'objectif : tester les croyances et soulever des réflexions visant à améliorer le bien-vivre ensemble. Certaines situations peuvent survenir au travail et créer des divergences d'opinion. Il n'est pas toujours évident de s'y retrouver entre les obligations au travail, les perceptions individuelles et les réalités distinctes de chaque équipe.

- Remplissez le [questionnaire Est-ce que ça se fait?](#)
- Découvrez des réponses sommaires sur les questions soulevées à l'aide de [la fiche réponse](#)

Défi Tous en action - RAPPEL

Défi tous en action

Nos équipes unies par le mouvement.

Inscrivez-vous
dès maintenant!

3^e édition

16 mars au 10 avril 2026

Branchés santé

propulsion



Il ne reste que quelques jours pour bouger ensemble dans le cadre du Défi Tous en action! **Jusqu'au 10 avril**, continuons de cumuler nos minutes d'activité physique pour booster notre bien-être et renforcer notre esprit d'équipe.

Comment s'inscrire ?

- Téléchargez ou mettez à jour [l'application Propulsion](#)
- Entrez le code **BOUGE** (nouveaux utilisateurs)
- Rejoignez le Défi et votre direction dans l'onglet « **Défis** »

Stress : des outils pour vous soutenir

Le stress fait partie du quotidien, mais lorsqu'il s'accumule, il peut affecter notre concentration, notre énergie et notre bien-être.

Prenez un moment pour vous arrêter : respirez une minute, identifiez votre stressor principal et planifiez l'utilisation d'une ressource.

Des ressources sont là pour vous aider :

- Formation [Autogestion du stress](#) (ENA)
- [Programme d'aide aux employés \(PAE\)](#)
- [Réseau de pairs-aidants](#) (Capteurs)
- [Outils](#) et applications de mieux-être
- Ressources en [santé financière](#)





Avril 2026

Sondage de mobilisation – À venir

Parce que votre engagement et votre bien-être au travail sont au cœur de nos priorités, le sondage sur la mobilisation, santé et mieux-être sera de retour en **mai prochain**.

Pourquoi ce sondage ?

- ✓ Pour que **vos besoins** réels soient le moteur de notre prochain **plan d'action Branchés santé** et nous aident à cibler des actions concrètes qui feront une réelle différence dans votre quotidien.
- ✓ Pour maintenir notre certification **Entreprise en santé**. Cet engagement du CISSS des Laurentides permet d'améliorer durablement votre santé globale, de bâtir une culture de prévention et de qualité de vie au travail et de favoriser la mobilisation et la rétention de nos équipes au sein de l'organisation.

En tant qu'ambassadeurs, contribuons à un taux de réponse élevé le temps venu.

Bougez au printemps : des idées pour tous

Avec le retour du beau temps, l'importance de bouger prend tout son sens. C'est d'ailleurs l'esprit qui anime le Défi Tous en action qui bat son plein jusqu'au 10 avril. Pour soutenir vos bonnes habitudes, n'hésitez pas à consulter la [page Branchés santé, section Activité physique](#). Vous y trouverez une multitude d'idées pour bouger au travail, des conseils pour former des groupes de marche ou des applications pour rester motivé, peu importe votre secteur.

🔊 **À l'attention des employés du secteur Saint-Jérôme**

La session de printemps 2026 des Centres d'activités physiques Rivière-du-Nord (CAPRDN) est une excellente opportunité pour passer à l'action. Un rabais corporatif de 15% pour le forfait cours illimités en salle vous est offert au tarif membre de 125,80 \$ (taxes incluses), et ce, peu importe votre lieu de résidence.

- **Session du printemps** : 6 avril au 1er juin 2026 (8 semaines).
- **Inscriptions** : Contactez le 450 436-1560 dès maintenant (paiement par déduction à la source).

S'activer malgré la douleur chronique

Même avec des limitations ou de la douleur chronique, il n'est jamais trop tard pour bouger. L'objectif est votre bien-être, et non la performance.

Consultez la [boîte à outils – Clinique de la douleur : Activation](#). À travers une courte vidéo, découvrez le programme interdisciplinaire qui vous accompagne pour mieux gérer la douleur et regagner en mobilité, un petit pas à la fois.

Cet outil concret vous aidera à :

- ✓ Rétablir les capacités fonctionnelles afin de les réintégrer dans votre quotidien;
- ✓ Favoriser l'autonomie dans vos activités;
- ✓ Favoriser la gestion optimale de la douleur et le retour à une vie active et épanouissante.

Peu importe où vous en êtes dans votre parcours, chaque petit pas compte pour améliorer votre qualité de vie.

