

JOURNAL LE MAILLON

 ÉDITION SPÉCIALE 

SEMAINE DE LA SANTÉ MENTALE
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE

Dans le cadre de la **démarche** *Entreprise en santé* du Centre de services scolaire des Chênes, le Comité santé globale vous présente ce journal Le Maillon | Édition spéciale, rédigé en collaboration avec plusieurs professionnel.le.s en psychologie de l'organisation, dans le cadre de la Semaine de la santé mentale de l'ACSM.

Divers trucs et astuces sont ainsi répertoriés, afin de bien vous accompagner au quotidien dans la saine gestion de votre santé mentale.



**UN DOSSIER BIEN-ÊTRE
À NE PAS MANQUER!**

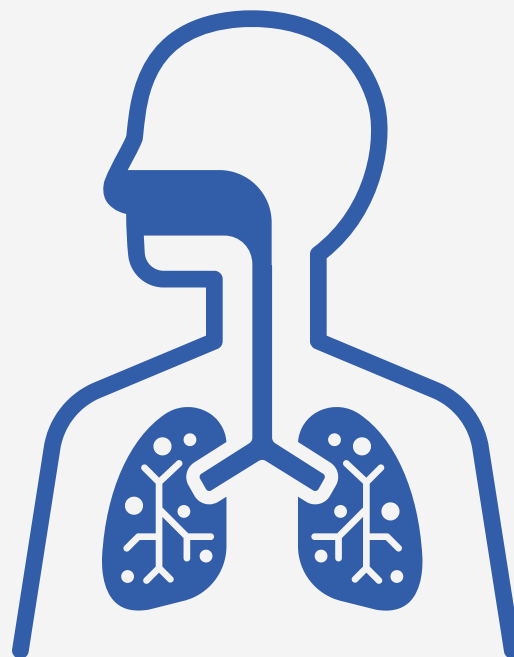
DES RECOMMANDATIONS QUI POURRAIENT AVOIR UN IMPACT IMPORTANT SUR VOTRE VIE!

La respiration profonde

Le fait de pratiquer la respiration profonde plusieurs fois par jour peut vous aider à augmenter votre attention, et à diminuer vos sentiments d'anxiété et de stress. Elle peut également aider à amplifier les sentiments positifs, à promouvoir un comportement positif et à créer une sensation de calme.

Exemples :

- Exercices de cohérence cardiaque;
- Exercices de respiration diaphragmatique;
- Exercices de respiration carrée.



L'imagerie mentale dirigée

L'imagerie mentale dirigée permet de tourner notre attention vers des pensées positives plutôt que sur des inquiétudes. Elle peut aider à se détendre tout en visualisant une image qui incite une sensation de calme et de détente.

Exemple :

- Visualisation et méditation par le balayage corporel.





Pauses apaisantes

Les activités de cette catégorie aident à apaiser l'esprit des personnes qui se sentent tendues, dépassées ou anxieuses au travail. Elles peuvent aider à recentrer ses pensées par la tenue d'un journal, la méditation ou autre.

Exemples :

- **Mettre de l'ordre.** Un espace de travail bien rangé donne une impression d'ordre et de contrôle qui a une influence positive et qui apporte un sentiment de calme;
- **Faire le ménage de vos réseaux sociaux.** Rendez visible sur votre fil de nouvelles que des pages qui vous apportent du plaisir;
- **Se laisser inspirer par des affiches, des tableaux ou des photos.** Prendre quelques minutes pour penser aux personnes, aux endroits et aux souvenirs qui vous sont chers vous permet en quelque sorte d'échapper un peu à la réalité, d'abaisser votre niveau de stress et de vous concentrer sur la tâche à accomplir une fois votre pause terminée;
- **Méditer.** La méditation permet de détendre les muscles et de réduire le stress et les tensions;
- **Se laisser inspirer.** Les citations inspirantes peuvent aider à remonter le moral, à accroître la motivation et à avoir une vision plus positive de la journée.

Pauses énergisantes

Ces activités s'adressent aux personnes dont le travail est répétitif ou sédentaire. Elles peuvent énergiser le corps et l'esprit, et aider à changer les idées, notamment par le mouvement, le jeu et les rapports sociaux.

Exemples :

- **Livraison du courrier en main propre.** Cela vous permet de bouger et d'interagir avec vos collègues de travail;
- **Étirements au poste de travail.** Cela contribue à demeurer concentrer, productif et positif.

Relaxation

Les activités de cette série sont idéales pour ceux et celles dont le travail exige des efforts physiques. Elles favorisent la détente au moyen d'exercices d'étirement ou de respiration, ou encore, de travaux artistiques. Elles vous préparent à reprendre vos activités physiques d'une manière saine.

Exemples :

- **Pratique du yoga;**
- **Prendre une marche dans la nature;**
- **Pratique d'activités créatives;**
- **Pratique d'activités qui meublent vos pensées (exemples : coloriage de mandala, faire un casse-tête).**

Sourire

Le sourire vous aide à vous sentir bien, vous met de bonne humeur et remonte le moral des autres. Il semble également que le sourire procure certains bienfaits pour la santé, notamment évacuer le stress, abaisser la tension artérielle et même renforcer le système immunitaire.

Rire

En plus de nous aider à nous sentir mieux, le rire procure des bienfaits pour la santé. Il permet notamment d'abaisser la tension artérielle, de réduire les hormones du stress, de favoriser l'apprentissage et d'augmenter la mémoire, la vivacité d'esprit et la créativité.

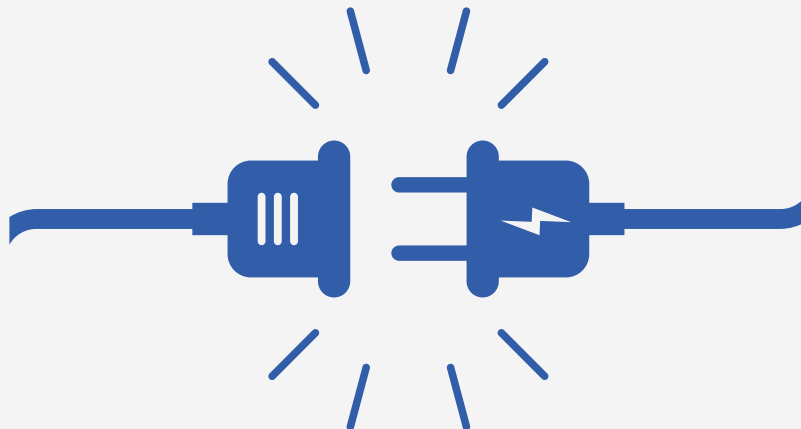
Exemples :

- **Pratiquer la rigolo-thérapie;**
- **Regarder des vidéos amusantes;**
- **Faire preuve d'autodérision : apprendre à rire de ses erreurs.**

Se débrancher

Prenez un moment pour vous éloigner de votre téléphone, de votre ordinateur ou de ce que vous êtes en train de faire. Mettez-les de côté et profitez simplement du moment!

Les notifications de téléphone et de courriel en lien avec le travail peuvent vous distraire même une fois votre journée terminée, et cela peut accentuer votre stress. Se débrancher vous donnera l'occasion d'explorer vos champs d'intérêt et vos passions en plus de vous donner un sentiment de contrôle et d'équilibre dans votre vie.



Se structurer pour réduire le stress

Votre organisation peut aider à réduire votre stress et à améliorer l'équilibre dans votre journée de travail.

En préparant une liste d'objectifs quotidiens et en fixant un ordre des priorités, vous augmenterez votre sentiment d'accomplissement.

Éviter les drames

Exemples :

- **Évitez les inférences.** Évitez les pensées négatives et les analyses excessives de ce que disent et font vos collègues.
- **Prenez du recul.** Il faut réussir à se centrer sur le moment présent et éviter d'imaginer le pire (faites attention aux anticipations futures).
- **N' imaginez pas le pire.** Évitez de vous laisser polluer par des pensées négatives. Dédramatisez plutôt les situations rencontrées.
- **Choisissez vos batailles.** Ayez des attentes réalistes.

S'exposer au beau, au grand et à l'inspirant

Abonnez-vous à des « pages » positives, écoutez des podcasts stimulants, faites des lectures inspirantes ou bien prenez tout simplement le temps d'apprécier le « beau » tout autour de vous.

Cultivez votre gratitude pour ce qui vous entoure!

S'oxygéner

Prenez le temps de marcher à l'extérieur, d'aller vous promener en montagne.

Saviez-vous que plus tôt vous vous exposez à la lumière du jour, meilleur sera votre sommeil?

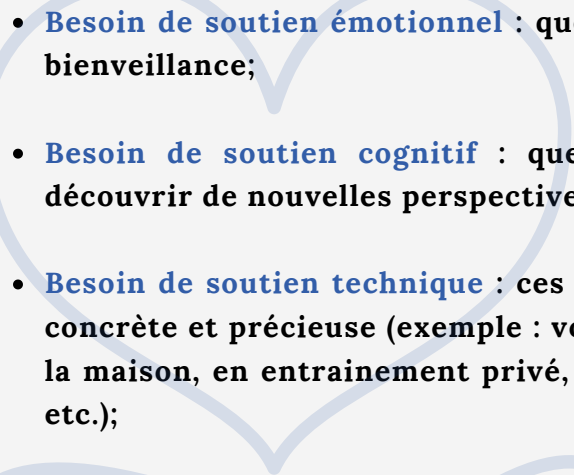
Entretenez votre réseau de soutien



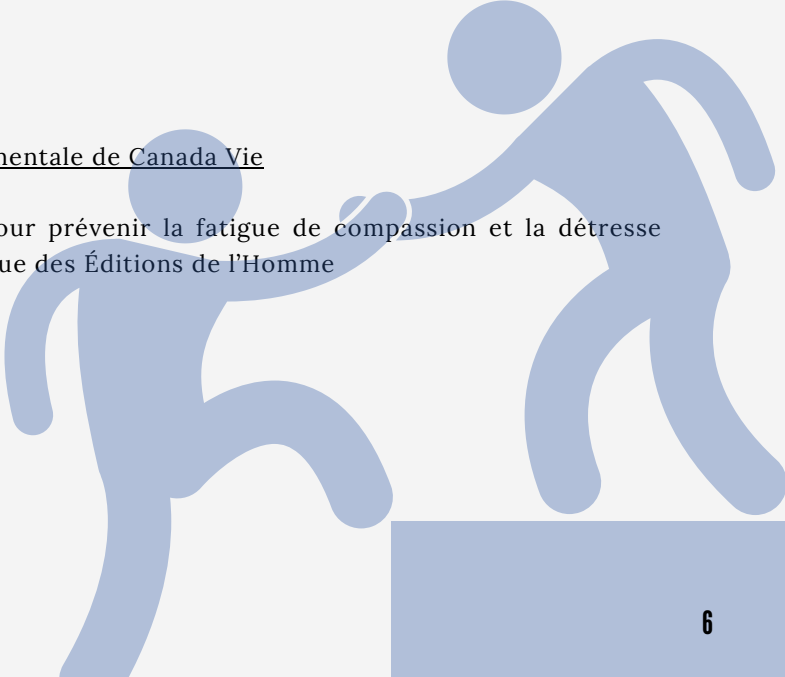
Le soutien que nous recevons de nos êtres chers, de notre entourage et de notre équipe de travail est intimement lié à notre bien-être physique et mental.

Prenez le temps d'entretenir votre réseau, de passer du temps de qualité avec les gens qui en font partie.

Sachez vous entourer de personnes pouvant répondre à vos différents besoins :

- **Besoin de soutien émotionnel** : quelqu'un qui sait vous écouter avec empathie et bienveillance;
 - **Besoin de soutien cognitif** : quelqu'un qui sera à même de vous amener à découvrir de nouvelles perspectives ou des solutions potentielles;
 - **Besoin de soutien technique** : ces personnes qui peuvent vous apporter une aide concrète et précieuse (exemple : vous donner un coup de main avec l'entretien de la maison, en entraînement privé, quelqu'un pouvant faire le « lift » des enfants, etc.);
 - **Besoin de soutien vivifiant** : les personnes avec qui on peut « lâcher son fou »;
 - **Besoin de soutien professionnel** : parfois, on a besoin d'aide extérieure pour se sentir mieux (exemple : réunion d'équipe ou mentorat, supervision ou consultation professionnelle en relation d'aide).
- 

Références :

- [Site | Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale de Canada Vie](#)
 - Livre | Entretien ma vitalité d'aidant : guide pour prévenir la fatigue de compassion et la détresse professionnelle de Dre Pascale Brillon, psychologue des Éditions de l'Homme
- 

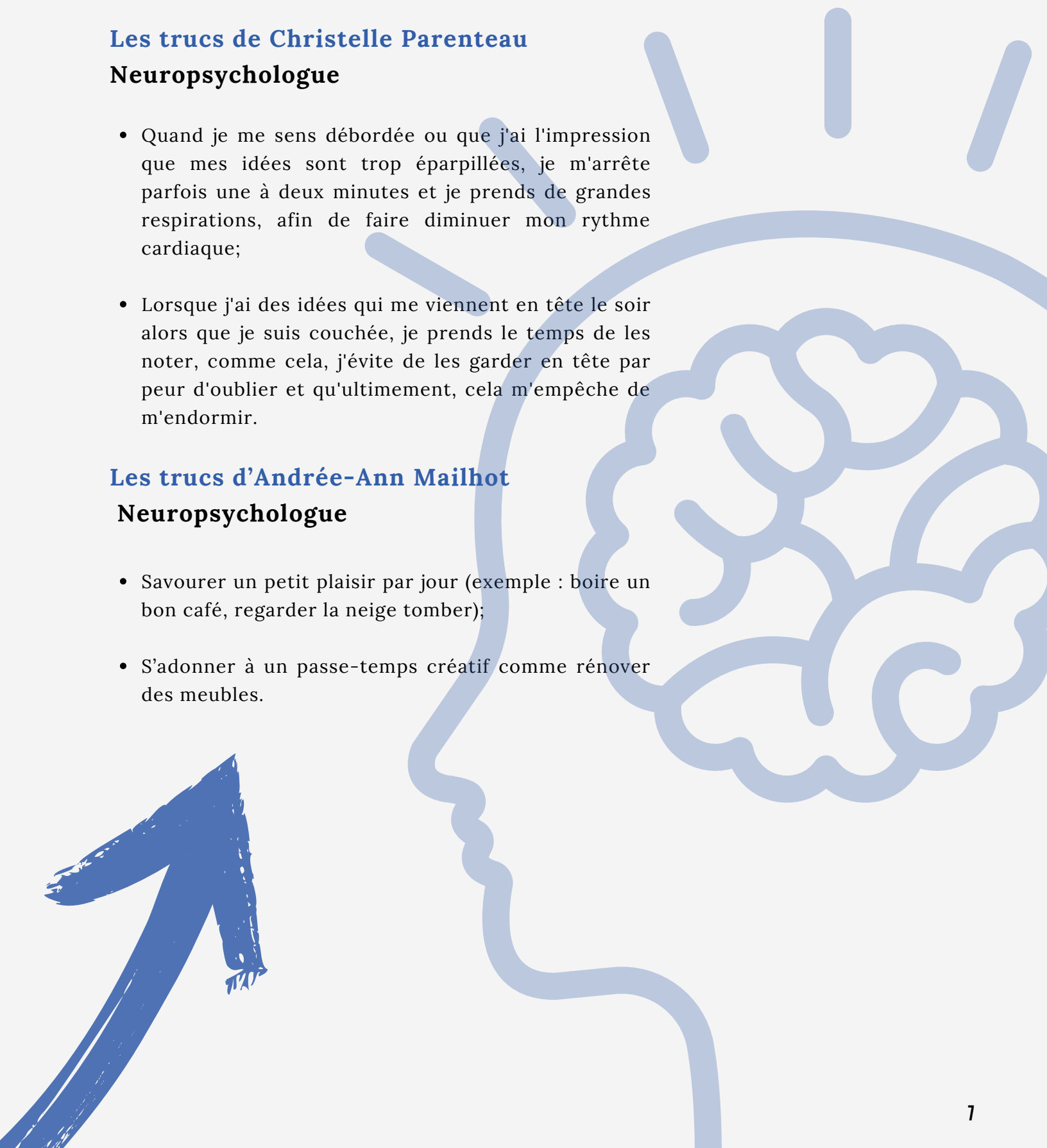
LES TRUCS BIEN-ÊTRE DE NOS PROS!

Les trucs de Christelle Parenteau Neuropsychologue

- Quand je me sens débordée ou que j'ai l'impression que mes idées sont trop éparpillées, je m'arrête parfois une à deux minutes et je prends de grandes respirations, afin de faire diminuer mon rythme cardiaque;
- Lorsque j'ai des idées qui me viennent en tête le soir alors que je suis couchée, je prends le temps de les noter, comme cela, j'évite de les garder en tête par peur d'oublier et qu'ultimement, cela m'empêche de m'endormir.

Les trucs d'Andrée-Ann Mailhot Neuropsychologue

- Savourer un petit plaisir par jour (exemple : boire un bon café, regarder la neige tomber);
- S'adonner à un passe-temps créatif comme rénover des meubles.



LES TRUCS BIEN-ÊTRE DE NOS PROS! (SUITE)

Les trucs d'Isabelle Lepage

Psychologue

- Mettre un peu de **couleur** dans mon environnement avec de belles fleurs ou autres petits bonheurs selon mes humeurs (i.e. : méditation, bon café, promenade sur l'heure du dîner;
- Faire plaisir à mon entourage avec de petites attentions bienveillantes (exemples : compliment, sourire, qualité d'écoute, etc.).
- Me réserver un temps pour prendre du recul afin d'évaluer ce qui est sous mon contrôle ou non (i.e. : pratiquer le lâcher prise si nécessaire);

Les trucs de Renée-Anne Nourry

Neuropsychologue

- Faire de petites siestes sur l'heure du midi;
- Planifier à l'avance des rendez-vous en massothérapie.



LES TRUCS BIEN-ÊTRE DE NOS PROS! (SUITE)

Les trucs de Nadia Demers Neuropsychologue

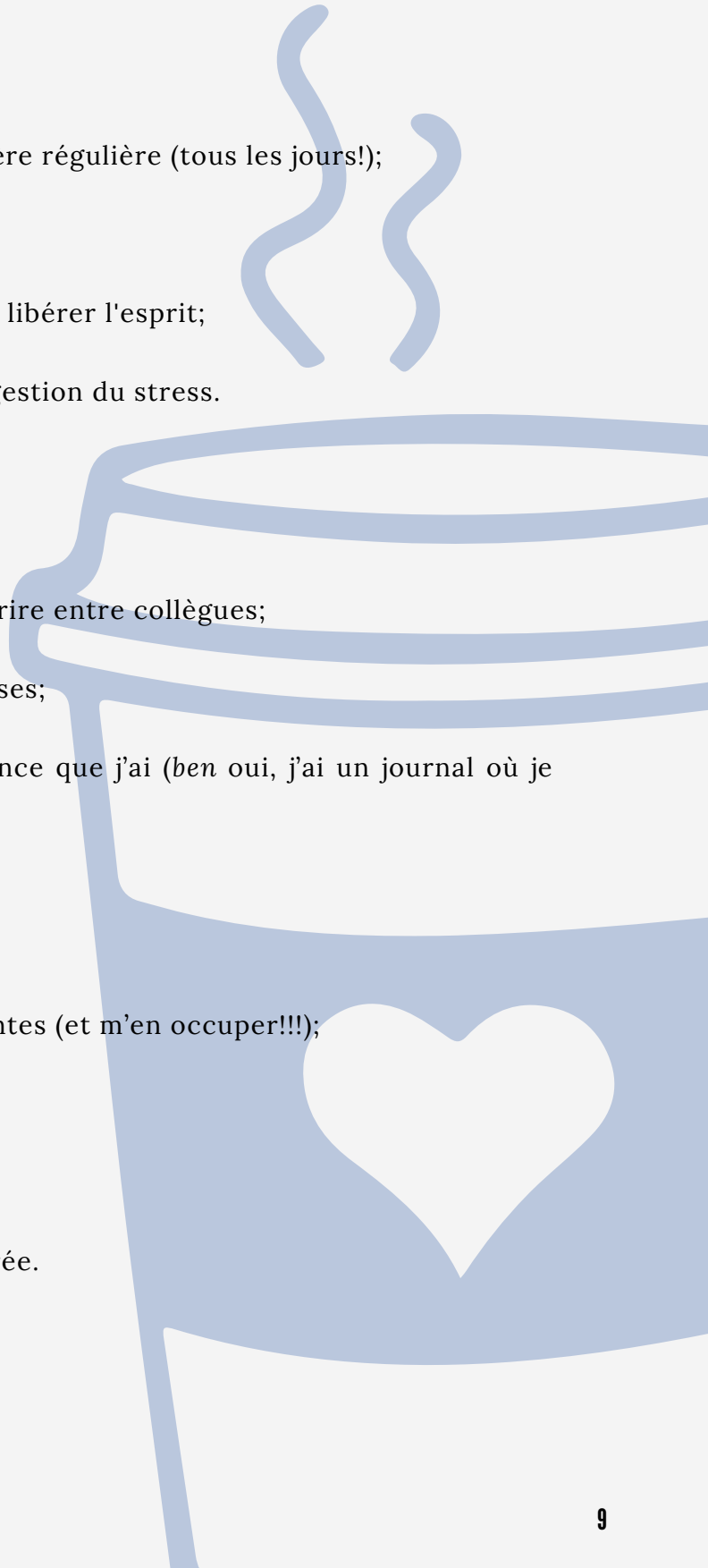
- Pratiquer des activités sportives de manière régulière (tous les jours!);
- Partager mes émotions avec mes ami.e.s;
- Faire une liste des choses à faire pour me libérer l'esprit;
- Utiliser l'application *Respirelax+* pour la gestion du stress.

Les trucs de Caroline Lemire Psychologue

- Raconter des anecdotes cocasses afin de rire entre collègues;
- Essayer de focuser sur le positif des choses;
- Prendre un temps pour apprécier la chance que j'ai (*ben* oui, j'ai un journal où je compile mes grátitudes!).

Les trucs de Vickie Jutras Psychologue

- Verdir mon milieu de travail avec des plantes (et m'en occuper!!!);
- Aller marcher;
- Rire;
- Prendre un bon café dans ma tasse préférée.



LES TRUCS BIEN-ÊTRE DE NOS PROS! (SUITE)

Les trucs de Karine Boudreau Psychologue

- Sortir de l'école pour aller dîner;
- Organiser mon horaire afin de me garder du temps pour compléter mes notes évolutives.

Les trucs de Patrick Monette Psychologue

- S'impliquer auprès des jeunes dans des activités qui procurent un bien-être psychologique (exemples : club de crosscountry, Club des petits-déjeuners, etc.);
- Aller me perdre dans le bois.

Les trucs d'Isabelle Lemay Psychologue

- Le dimanche soir, se planifier une petite activité qui nous fait plaisir (souper entre ami.e.s, aller au cinéma, etc.) pour la fin de semaine suivante et lorsqu'il y a des moments plus difficiles pendant la semaine, s'encourager et se motiver en pensant à la fin de semaine;
- Prendre un temps chaque jour pour visualiser un endroit réel ou imaginaire dans lequel on se sent bien. L'important n'est pas de voir les images mais plutôt de s'efforcer à ressentir les sensations et les émotions positives que cela nous procure.

MERCI DE VOTRE ENGAGEMENT!

Le Comité santé globale tient à remercier l'ensemble des professionnel(le)s qui ont contribué à cette édition spéciale du Maillon. Un remerciement particulier est adressé à Caroline Lemire, psychologue et membre du comité, qui a initié cette démarche auprès de ses collègues.

D'autres initiatives sont prévues prochainement sur le terrain afin de vous accompagner. Demeurez à l'affût!

BESOIN D'AIDE? BESOIN DE PARLER? PLUSIEURS RESSOURCES SONT OFFERTES.

Programme d'aide aux employés (PAE)

Le programme d'aide aux employés est toujours disponible pour le personnel admissible, si vous désirez consulter une ressource professionnelle.

Pour joindre votre programme, composez le 1 800 361-2433.

Autre ressource gratuite

- Espaces mieux-être Canada
 - Disponible 24/7 et gratuit pour tous
 - 1 888-417-2074

Lignes d'aide et services de soutien gratuits

- Tel-Aide : 514 935-1101
- Tel-Écoute : 514 493-4484
- Tel-Aînés : 514 353-2463
- Le Havre : 514 982-0333
- Suicide Action : 1 866 APPELLE (277-3553)
- CEPS Drummond : 819 477-8855
- Le Rebond | Ressource s'adressant aux personnes aux prises avec des problèmes de santé mentale : 438 404-9909
- L'Écho des femmes | Ressource s'adressant aux femmes aux prises avec des problèmes de santé mentale (Les Dames de cœur) : 514 277-7445
- La Rose des Vents | Ressource s'adressant aux femmes victimes de violence conjugale : 819 472-5444
- Centre de ressources pour hommes | Ressource s'adressant aux hommes vivant des difficultés : 819 477-0185
- Espace sans violence | Ressource visant la prévention de la violence auprès des enfants : 1 833 297-9711

Vous pouvez également trouver de la documentation et autres ressources disponibles sur le Teams | Ressources d'aide psychologique du Centre de services scolaire.


CIUSSS MCQ | Visitez le bottin des ressources communautaires œuvrant en santé mentale dans la région du Centre-du-Québec en cliquant [ici](#).


UN SOUTIEN IMMÉDIAT ET CONFIDENTIEL : LE PAE DU CSS DES CHÊNES


Laissez-nous vous aider

Votre programme d'aide aux employés (PAE) vous apporte un soutien immédiat et confidentiel pour vous aider à résoudre vos préoccupations en matière de travail, de santé ou de vie. Nous sommes à votre disposition, partout, en tout temps. **Laissez-nous vous aider.**

Accédez à votre PAE en tout temps par téléphone, par Internet ou en utilisant l'application mobile.

 1 800 361-2433 ATS-ATMS : 1 877 338-0275

 travailsantevie.com

 Téléchargez Mon PAE depuis votre boutique d'applications



Solutions Mieux-être


Découvrez votre programme

Les employés du Centre de services scolaire ayant le statut suivant :

- statut régulier
- personnel enseignant à contrat à temps partiel

peuvent bénéficier de cinq consultations cliniques par année auprès de psychothérapeutes, de psychologues, de travailleurs sociaux ou de conseillers d'orientation (par téléphone pour ces derniers).

La période contractuelle s'étend du 1er juillet au 30 juin. Chaque année, vos heures de consultation pourront être renouvelées le 1er juillet.

Les professionnels à votre disposition pourront être consultés de différentes façons:

- En personne
- Par vidéoconférence
- Par téléphone

Vous pouvez composer en tout temps notre numéro sans frais, le 1 800 361-2433, pour obtenir une aide immédiate et confidentielle.

Travail

- Stress
- Développement de carrière
- Conflit et communication
- Rendement
- Changements
- Équilibre travail-vie personnelle

Santé

- Problèmes de santé mentale
- Dépendances
- Maladies et affections
- Alimentation
- Changement de mode de vie
- Sommeil

Vie personnelle

- Problèmes relationnels
- Affaires familiales et parentalité
- Événements de la vie
- Deuil et perte
- Conseils juridiques
- Conseils financiers

Solutions Mieux-être


FAITES CONNAÎTRE VOTRE PROJET!

Diffusez votre projet à l'ensemble des membres de notre personnel et des partenaires du Centre de services scolaire des Chênes!

Échéancier 2022-2023

Journal Le Maillon



Le matériel doit être reçu avant les dates ci-dessous (avant 12 h).

- 12 mai 2023 | Édition mai 2023
- 2 juin 2023 | Édition juin 2023

Écrivez-nous à l'adresse suivante: lemaillon@cssdeschenes.gouv.qc.ca

Tous les textes et photos acheminés après la date d'échéance ne seront pas traités pour l'édition suivante.

Important : les textes doivent être en format WORD et les photos soumises doivent être de bonne qualité (idéalement en haute résolution), libres de droit et envoyées en format JPG (prière de ne pas les intégrer au document WORD).

Le Secrétariat général et Service des communications se réserve le droit de revoir les contenus reçus et de publier ou non les textes envoyés.

Nous vous remercions de votre précieuse collaboration!

Conception, rédaction, correction et mise en page

Andréane Proulx | Conseillère en communication

Supervision

Normand Page | Secrétaire général et directeur du Service des communications

Centre
de services scolaire
des Chênes

Québec 

