



# JOURNAL LE MAILLON

## SEMAINE CANADIENNE DE LA SANTÉ MENTALE 5 AU 11 MAI 2025

Dans le cadre de la **démarche *Entreprise en santé*** du Centre de services scolaire des Chênes, le Comité santé globale | *Entreprise en santé* vous présente ce journal Le Maillon | Édition spéciale, en cette Semaine canadienne de la santé mentale.

Bonne lecture! ❤️

### DES CONFÉRENCES BIEN-ÊTRE GRATUITES!

Dans le cadre de la Semaine canadienne de la santé mentale et de nos activités d'*Entreprise en santé*, nous sommes heureux d'inviter les membres de notre personnel à participer gratuitement à deux conférences bien-être animées par Mme Danie Beaulieu, Ph.D. psychologue, conférencière et auteure. Nous vous invitons aussi à approfondir le sujet avec elle après le visionnement des conférences.

Pour en faire profiter le plus de personnes possibles, nous vous offrons de visionner cette conférence en ligne, à l'endroit et à l'heure qui vous conviennent, pendant la durée de vie du code d'accès.

Conférencière :

Danie Beaulieu, Ph.D. est docteure en psychologie, co-créatrice de la Thérapie d'Impact et de l'Intégration par les mouvements oculaires (IMO). Elle est l'auteure d'une vingtaine de livres, dix carnets de croissance, et de nombreux articles cliniques et scientifiques.

Elle a été traduite en neuf langues. Elle a enseigné ses formations sur quatre continents, dont neuf provinces canadiennes, dix états américains, une douzaine de pays d'Europe, en Chine et en Afrique du Sud. Dre Beaulieu enseigne en français, anglais et allemand et a reçu le prix prestigieux de l'Ordre de l'Excellence en Education en 2023.

Apprenez-en davantage à la page 2.

### THÈME DE LA SEMAINE CANADIENNE DE LA SANTÉ MENTALE 2025 : LA SANTÉ MENTALE, SANS MASQUE

Si vivre avec des problèmes de santé mentale ou d'utilisation de substances est difficile en soi, le cacher rend les choses encore plus difficiles. Avoir des problèmes de santé mentale oblige souvent les gens à se cacher derrière un « masque », pour se protéger du jugement et de la discrimination. Mais plus la stigmatisation est forte, plus le masque devient lourd et plus le sentiment d'isolement grandit.

Du 5 au 11 mai, l'Association canadienne pour la santé mentale encourage la population canadienne à regarder au-delà des apparences afin de voir chaque personne dans son ensemble.

En osant l'honnêteté et la vulnérabilité, nous permettons à nos relations de s'approfondir et profitons des bienfaits pour la santé mentale qui en découlent. Ce faisant, le courage et la compréhension gagnent du terrain dans tout le pays.

Apprenez-en davantage [ici](#).

Je suis  
tellement plus.

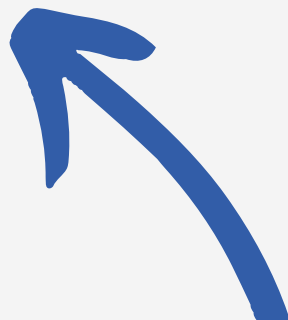
Les conversations ouvertes et honnêtes nous rassemblent.

#SantéMentaleSansMasque

Découvrez plusieurs fiches intéressantes pour vous ainsi que différentes activités pouvant être faites en classe, avec vos élèves!



Danie Beaulieu, Ph.D.



# UN MOT DU COMITÉ SANTÉ GLOBALE

Cher.ère.s collègues,

En cette Semaine canadienne de la santé mentale, les membres du Comité santé globale | Entreprise en santé du Centre de services scolaire des Chênes sont heureux de vous présenter cette édition spéciale du Journal Le Maillon, renfermant différentes informations intéressantes.

Nous tenons à remercier Mme Caroline Lemire, psychologue et membre du comité, pour sa précieuse contribution.

**Nous vous encourageons à prendre de soin de vous et de ceux qui vous entourent. N'oubliez jamais, demander de l'aide est un signe de force, non pas de faiblesse.**

**Ensemble, faisons de la santé mentale une priorité!**

## La santé mentale : un voyage vers soi-même

La santé mentale est un aspect fondamental de notre bien-être global. Elle mérite toute notre attention et notre soin. Voici quelques nouvelles citations inspirantes pour vous accompagner dans ce voyage intérieur :

- *Le plus grand obstacle à la découverte de soi est la peur de ce que l'on pourrait trouver.* - **Carl Jung**
- *Prendre soin de soi n'est pas un acte d'égoïsme, c'est un acte de survie.* - **Audre Lorde**
- *Il n'y a pas de santé sans santé mentale.* - **David Satcher**
- *Le bonheur ne se trouve pas dans les choses que nous possédons, mais dans les moments que nous vivons.* - **Anonyme**
- *Vous ne pouvez pas contrôler tout ce qui vous arrive, mais vous pouvez choisir de ne pas être réduit par cela.* - **Maya Angelou**
- *Le courage ne rugit pas toujours. Parfois, le courage est la petite voix qui dit à la fin de la journée : J'essaierai encore demain.* - **Mary Anne Radmacher**

**Ces pensées nous rappellent que la santé mentale est un processus continu, un chemin que nous parcourons chaque jour. Il est essentiel de reconnaître nos émotions, de les accepter et de chercher du soutien lorsque nous en avons besoin.**

Nous espérons que ces citations vous apporteront réconfort et inspiration, et vous rappelleront l'importance de prendre soin de votre santé mentale.

**N'oubliez pas, vous n'êtes jamais seul dans ce voyage.**

Bonne lecture à toutes et à tous,

Le Comité santé globale | Entreprise en santé

**Emanuelle Charest** | Directrice adjointe du Service des ressources humaines  
**Maryse Fontaine** | Directrice des écoles L'Avenir et Notre-Dame-de-Durham-Sud  
**Wendy Landay** | Technicien en loisirs  
**Caroline Lemire** | Psychologue  
**Andréanne Marquis** | Conseillère pédagogique  
**Maxime Plante** | Enseignant en éducation physique et à la santé - École La Poudrière  
**Andréane Proulx** | Conseillère en communication  
**Maude Trépanier** | Directrice générale adjointe



# DES CONFÉRENCES GRATUITES POUR VOUS!

## DANIE BEAULIEU, PH.D.

### PSYCHOLOGUE, CONFÉRENCIÈRE ET AUTEURE

#### CONFÉRENCE BYE BYE ANXIÉTÉ

Tout le monde la connaît, personne ne l'aime.

**Saviez-vous que l'anxiété est le motif numéro un des consultations en psychothérapie?**

Sans intervention appropriée et efficace, elle peut accaparer la vie entière d'un individu et engendrer des effets dévastateurs – à tout âge.

La conférence présente une dizaine d'origine de l'anxiété et les interventions spécifiques à chacune. Cette conférence rassurera certainement un grand nombre d'individus tout en les outillant pour mieux faire face à cette problématique.

**La formation s'adresse à toute personne qui a à gérer de l'anxiété, qu'il s'agisse de la sienne ou de celle d'un client ou d'un proche.**

#### Fonctionnement

- Le code d'accès pour cette conférence d'une durée de 2 h 30 sera disponible du **5 mai au 4 juin 2025**.
- Cliquer sur le lien suivant pour vous connecter (ou copier et coller sur une nouvelle page Web) : <https://www.academieimpact.com/fr/inscription/?id=935>
- Entrer le code d'accès suivant : **A28A6A7DD43**
- Appuyer sur **Accéder à la formation** (nul besoin de compléter la fiche en-dessous)
- De là, une fenêtre s'ouvrira pour vous permettre d'avoir accès aux différents modules de la conférence. Vous aurez accès aux mêmes fonctions qu'un DVD (pause, recule, avance) et pourrez visionner la formation aussi souvent que désiré.

#### Pour échanger gratuitement et en direct avec Danie Beaulieu

Suite à la formation, nos membres du personnel peuvent poser des questions, échanger en direct avec Danie Beaulieu et faire le plein de trucs supplémentaires :

- **Quand?** Mercredi 21 mai 2025
- **Heure?** 16 h 30 à 17 h 30
- **Où?** <https://us02web.zoom.us/j/87591186274>

#### CONFÉRENCE PLANIFICATION STRATÉGIQUE PERSONNELLE

**Nous vivons à un rythme plus accéléré qu'à n'importe quel autre moment de l'histoire de l'humanité, et ça ne cesse d'augmenter.**

Si vous sentez le besoin de faire une halte pour évaluer l'ensemble des dimensions de votre vie, pour retrouver le cap vers l'équilibre, pour vous assurer de respecter vos valeurs et de ne pas manquer l'essentiel, cette conférence est pour vous.

La conférencière et l'auteure du livre *Se réinventer grâce à la planification stratégique personnelle* (éd. de l'Homme), présentera les étapes hiérarchiques pour vous permettre de faire le bilan de votre vie et tracer des objectifs qui respecteront vos volontés profondes.

Les planifications stratégiques ont longtemps été réservées aux entreprises... et elles le sont encore trop souvent! Tout adulte, couple, famille, et même les enfants et les adolescents ont intérêt à prendre un temps d'arrêt afin de s'assurer de ne pas manquer le meilleur d'eux-mêmes et de leur vie.

**Les participants acquerront des outils pour leur vie professionnelle, personnelle et à partager avec les personnes chères de leur entourage.**

#### Fonctionnement

- Le code d'accès pour cette conférence d'une durée de 2 h 30 sera valide du **5 mai au 4 juin 2025**.
- Cliquer sur le lien suivant pour vous connecter (ou copier et coller sur une nouvelle page Web) : <https://www.academieimpact.com/fr/inscription/?id=933>
- Entrer le code d'accès suivant : **3428A6A7AC1D**
- Appuyer sur **Accéder à la formation** (nul besoin de compléter la fiche en dessous)
- De là, une fenêtre s'ouvrira pour vous permettre d'avoir accès aux différents modules de la conférence. Vous aurez accès aux mêmes fonctions qu'un DVD (pause, recule, avance) et pourrez visionner la formation aussi souvent que désiré.

#### Pour échanger gratuitement et en direct avec Danie Beaulieu

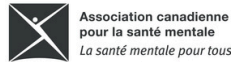
Suite à la formation, nos membres du personnel peuvent poser des questions, échanger en direct avec Danie Beaulieu et faire le plein de trucs supplémentaires :

- **Quand?** Mercredi 28 mai 2025
- **Heure?** 16 h 30 à 17 h 30
- **Où?** <https://us02web.zoom.us/j/83551462393>

#### QUESTIONS TECHNIQUES

Si vous avez des questions techniques, Académie Impact se fera un plaisir de vous répondre. Vous pourrez les contacter à [info@academieimpact.com](mailto:info@academieimpact.com). Toutefois, ils ne pourront répondre à vos questions personnelles. A noter qu'Académie Impact n'offre pas de consultations en privé.

# ACSM | JE SUIS TELLEMENT PLUS.



Association canadienne  
pour la santé mentale  
*La santé mentale pour tous*

## Je suis tellement plus.

#SantéMentaleSansMasque

### QUE VEUT DIRE «SE CACHER DERRIÈRE UN MASQUE» ?

Se cacher derrière un masque consiste à dissimuler ou à réprimer quelque chose en nous : des émotions, des traits de personnalité, des comportements ou des symptômes. Il s'agit d'un mécanisme d'adaptation utilisé pour rester en sécurité, échapper à la vue des gens ou « s'intégrer » — on peut même se cacher derrière un masque sans le savoir.

Les gens se cachent derrière un masque pour des raisons diverses, notamment l'acceptation sociale, la nécessité économique et parfois, la peur. Dans la vie quotidienne, se cacher derrière un masque peut être un outil utile pour aider à composer avec certaines situations sociales, à se sentir en sécurité, à maintenir ses limites personnelles et à préserver son intimité. Nous ne voulons pas forcément partager tout ce qui nous concerne avec chaque personne que nous abordons; un masque nous permet de décider ce que nous souhaitons montrer.

Malheureusement, les personnes ayant des problèmes de santé mentale et de dépendance ressentent souvent le besoin de se cacher derrière un masque pour garder un emploi, trouver un logement ou simplement être acceptées. Lorsqu'on demande aux gens comment ils vont, leur réponse est d'emblée « ça va » ou « bien » parce que c'est ce qui est acceptable d'un point de vue social, même si la personne passe une mauvaise journée ou vit une situation difficile. Les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou de dépendance ont tendance à se cacher derrière ce « je vais bien », jour après jour. Avec le temps, le fait de porter ce masque constamment, quelle qu'en soit la raison, peut conduire à d'autres problèmes de santé mentale et de santé physique ou à leur aggravation.

### Voici d'autres exemples de situations où l'on se cache derrière un masque :

- Cacher son identité de genre ou son orientation sexuelle pour rester en sécurité, physiquement et psychologiquement.
- Cacher un handicap non apparent, y compris un trouble mental, pour ne pas se voir considérer comme une personne « faible » ou différente.
- Cacher les caractéristiques naturelles de la neurodivergence (fonctionnement atypique du cerveau, notamment l'autisme, le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité et la dyslexie) pour se conformer à ce qui est considéré comme normal<sup>1,2</sup>.
- Cacher un problème de dépendance ou utiliser des substances pour soulager le stress ou les symptômes du trouble mental et de la détresse.
- Présenter une image idéalisée de sa vie sur les médias sociaux<sup>3</sup>.

## Faire preuve de professionnalisme et de politesse est différent de se cacher derrière un masque

Gérer sa réputation en se comportant de manière professionnelle en milieu de travail, ou poliment en public, n'est pas la même chose que de porter un masque. Démontrer de la gentillesse et de la courtoisie, même lorsque nous sommes en difficulté, c'est pratiquer la compassion. Se cacher derrière un masque consiste plutôt à dissimuler des choses sur nous-mêmes pour que les autres nous acceptent; c'est un effort constant. Voilà la différence entre se montrer sous son meilleur jour lors d'un entretien d'embauche (gérer sa réputation dans une situation donnée) et maintenir constamment ce moi idéalisé pour que les autres nous acceptent.

## La stigmatisation pousse les gens à cacher leur trouble de santé mentale derrière un masque

La stigmatisation, c'est-à-dire l'étiquetage, les stéréotypes ou les croyances négatives, envers les personnes ayant des problèmes de santé mentale ou des problèmes liés à l'utilisation de substances reste un obstacle majeur à la recherche de soins. Selon Statistique Canada, en 2018, près d'un quart des personnes identifiées comme ayant des préoccupations liées à la santé mentale ont déclaré ne pas avoir cherché à obtenir un soutien en santé mentale; 17,2 % de ces personnes se disaient mal à l'aise de parler de ces problèmes avec d'autres<sup>4</sup>. En 2022, un sondage Léger a révélé que 95 % des personnes vivant avec un trouble de santé mentale étaient victimes de stigmatisation<sup>5</sup>.

Les personnes atteintes de maladies mentales intériorisent souvent la stigmatisation reflétée par la société, ce qui les pousse à ce que l'on appelle l'autostigmatisation. L'autostigmatisation peut amener les gens à avoir honte et à penser qu'ils sont moins dignes que les autres. En plus d'être un obstacle à la recherche de soins<sup>6</sup>, l'autostigmatisation conduit à une faible estime de soi<sup>7</sup> et à de faibles niveaux d'espoir et d'autonomisation<sup>2</sup>. Le sondage Léger de 2022 a également révélé que 72 % des personnes vivant avec un troubles de santé mentale ont fait état d'autostigmatisation<sup>5</sup>.

On constate même une stigmatisation plus prononcée envers les personnes vivant avec une maladie mentale grave et chronique comme la schizophrénie ou un trouble bipolaire et celles ayant des problèmes de consommation de substances, qui subissent davantage de discrimination et de préjugé que celles vivant avec une dépression ou de l'anxiété<sup>6</sup>.

## Je suis *tellement* plus

**Il n'y a pas de norme.** Nos traits de personnalité, nos caractéristiques physiques et nos sentiments se situent sur un spectre. Il en est ainsi pour tout le monde. Si certains comportements sont plus courants, ils ne sont pas pour autant normaux<sup>1</sup>. La notion de normalité se base sur les croyances populaires d'une société à un moment donné. La normalité est une construction sociale; ce qui est considéré comme normal évolue avec le temps. Il n'y a pas vraiment de façon « normale » de se sentir, de se comporter et d'agir.

Chaque personne est plus qu'elle n'y paraît et devrait se sentir libre d'être vue et entendue, et de s'exprimer sans crainte. La lutte contre la stigmatisation et la discrimination et la pratique de la compassion peuvent nous aider à créer une société où les gens se sentent en sécurité de se confier et d'être eux-mêmes.

Ensemble, agissons pour une santé mentale sans masque.

### Références (en anglais)

- 1 McKinney, A., O'Brien, S., Maybin, J.A., Chan, S.W.Y., Richer, S. & Rhodes, S. (2024). Camouflaging in neurodivergent and neurotypical girls at the transition to adolescence and its relationship to mental health: A participatory methods research study. *JCPP Advances*, 4(4), e12294. <https://doi.org/10.1002/jcv2.12294>
- 2 Hull, L., Petrides, K., Allison, C., Smith, P., Baron-Cohen, S., Lai, M.-C., & Mandy, W. (2017). "Putting on My Best Normal": Social Camouflaging in Adults with Autism Spectrum Conditions. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 47(8), 2519-2534. <https://doi.org/10.1007/s10803-017-3166-5>
- 3 Jedrzejska, A., & Dewey, J. (2022). Camouflaging in autistic and non-autistic adolescents in the modern context of social media. *Journal of Autism & Developmental Disorders*, 52(2), 630-646. <https://doi.org/10.1007/s10803-021-04953-6>
- 4 Statistique Canada. (2019.) *Besoins en soins de santé mentale, 2018*. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-625-x/2019001/article/00011-fra.htm>
- 5 Mental Health Commission of Canada. (2023.) *Anti-stigma research background*. <https://mentalhealthcommission.ca/wp-content/uploads/2023/04/Anti-stigma-Research-Background.pdf>
- 6 Huggett, C., Birtel, M. D., Awenat, Y. F., Fleming, P., Wilkes, S., Williams, S., & Haddock, G. (2018). A qualitative study: experiences of stigma by people with mental health problems. *Psychology & Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 91(3), 380-397. <https://doi.org/10.1111/papt.12167>
- 7 Prizeman, K., Weinstein, N. & McCabe, C. (2023). Effects of mental health stigma on loneliness, social isolation, and relationships in young people with depression symptoms. *BMC Psychiatry* 23, 527. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04991-7>

# NOUS SOMMES ENTREPRISE EN SANTÉ!



GROUPE  
ENTREPRISES  
EN SANTÉ



RECONNU  
ENTREPRISE  
en SANTÉ NIVEAU 2

Le Groupe entreprises en santé est fier d'accorder le titre  
d'Entreprise en santé Niveau 2 à :

## Centre de services scolaire des Chênes

qui a rempli avec succès toutes les exigences  
du 2<sup>e</sup> niveau de la Reconnaissance entreprise en santé<sup>MC</sup>

Mario Messier  
Directeur scientifique  
Groupe entreprises en santé

Manon Boivin  
Directrice générale  
Groupe entreprises en santé

Ce titre, émis le 19-09-2024 est valide pour un an à partir  
de sa date d'émission.

## À PROPOS DE GROUPE ENTREPRISES EN SANTÉ

Le Groupe entreprises en santé est un leader du mouvement santé et mieux-être en entreprise. Depuis 2004, il appuie hauts dirigeants et gestionnaires dans l'intégration des meilleures pratiques en santé et mieux-être en milieu de travail. Ce faisant, il contribue à la santé globale (physique et psychologique) des travailleurs et stimule la performance des entreprises, participant ainsi activement à la vitalité de l'économie québécoise.

## GROUPE ENTREPRISES EN SANTÉ DEVIENT CÆSION SP : UNE NOUVELLE IDENTITÉ, POUR UN ENGAGEMENT RENOUVELÉ

Depuis sa création en 2004, le Groupe entreprises en santé a soutenu les organisations dans la mise en place d'une démarche intégrée et structurée en santé mieux-être au travail (SMET), afin de créer et maintenir des environnements de travail sains et performants. Récemment, le groupe a franchi une étape décisive dans son évolution : il porte désormais le nom de **cæSION SP**.

## POURQUOI CE CHANGEMENT ?

Parce que sa mission s'est enrichie, son identité doit donc refléter cette transformation. **cæSION évoque l'idée de l'unité et de la collaboration**, des éléments essentiels à l'évolution des pratiques en santé et mieux-être au travail.

Ce nom souligne l'importance de **créer des synergies entre les acteurs du milieu de travail** pour promouvoir des environnements plus humains et performants. **cæSION** positionne l'organisme au cœur d'un écosystème dynamique, où la mobilisation, la promotion et l'accompagnement sont au service de la transformation sociale. La ligature du O et du E renforce la position centrale de l'organisme au **cœur** de cet écosystème.

Pour en savoir plus, c'est par [ici](#)

# TRUCS DE NOTRE PSY, CAROLINE LEMIRE

## LES BRUITS ET TEMPS BLANCS

### LES BIENFAITS DES BRUITS BLANCS

La plupart d'entre nous avons déjà entendu parler des bienfaits des bruits blancs. Ceux-ci possèdent un spectre plat, ce qui signifie que toutes les fréquences audibles sont présentes en même temps et à la même intensité. Cette uniformité en fait un bruit constant et apaisant pour de nombreuses personnes. Les bruits blancs sont, entre autres, reconnus pour favoriser le sommeil et la concentration.

Les sons qui ressemblent au bruit blanc peuvent être trouvés dans la nature, comme le bruit des vagues de la mer, le souffle du vent ou le bruit de la pluie.

### MÉTHODES POUR PRODUIRE DU BRUIT BLANC

#### Utiliser des applications ou des sites Web

- Il existe de nombreuses applications gratuites et payantes disponibles sur iOS et Android, comme myNoise, White Noise Lite, ou Noisli, qui proposent une variété de bruits blancs et d'autres sons apaisants.
- Sites Web : Des sites comme A Soft Murmur ou Noisli permettent de diffuser du bruit blanc directement depuis un navigateur.

#### Utiliser un ventilateur ou un purificateur d'air

- Les appareils électroménagers tels que les ventilateurs, les purificateurs d'air, ou même certains climatiseurs produisent naturellement un bruit constant qui peut servir de bruit blanc.

### LE CONCEPT DE TEMPS BLANCS

Depuis peu, le concept de temps blancs émerge aussi de la recherche. Ceux-ci réfèrent à des périodes de pause délibérée dans un emploi du temps chargé. Ces moments sont volontairement libérés de toute activité ou stimulation spécifique, permettant à l'esprit et au corps de se reposer et de se ressourcer.

Pour être bénéfique, ces moments se doivent d'être planifiés et intentionnels où nous nous coupons de toute forme de stimulation (ex. : les écrans, les réseaux sociaux, ou même la musique) afin de permettre à notre esprit de vagabonder librement. Ces petites pauses peuvent être courtes (quelques minutes) ou plus longues, selon vos besoins.

Ces petits moments de pauses permettent une meilleure gestion du stress, l'amélioration de la créativité ainsi qu'une meilleure concentration. Les temps blancs sont donc un outil précieux pour améliorer la santé mentale, la productivité et le bien-être général, en offrant un espace pour la détente et la réflexion.

#### Exemples de temps blancs

- **Pause de méditation** : Consacrez 5 à 10 minutes à la méditation, en vous concentrant sur votre respiration ou en pratiquant la pleine conscience pour calmer votre esprit et réduire le stress.
- **Respiration consciente** : Passez quelques minutes à pratiquer des exercices de respiration profonde, en vous concentrant uniquement sur le rythme de votre respiration pour apaiser votre esprit.
- **Balade sans destination et sans distraction** : Prenez une courte marche sans but précis, sans téléphone ni écouteurs, simplement pour observer votre environnement et laisser votre esprit vagabonder. Assurez-vous de fermer votre téléphone et prenez le temps de vous concentrer sur les sons de la nature, les odeurs, et les sensations autour de vous.

- **Courte sieste** : Accordez-vous une sieste de 15 à 20 minutes pour recharger votre énergie et améliorer votre vigilance pour le reste de la journée.
- **Pause thé ou café en pleine conscience** : Préparez-vous une boisson chaude et prenez le temps de la savourer lentement, en vous concentrant sur les saveurs et les sensations qu'elle procure.
- **Pause d'écriture libre** : Prenez quelques minutes pour écrire librement dans un journal sans objectif précis, permettant à vos pensées de s'exprimer naturellement sur le papier.
- **Silence total** : Réservez un moment de la journée où vous vous asseyez dans le silence total, sans aucune distraction, pour simplement être présent avec vous-même.
- **Moment de gratitude** : Passez quelques minutes chaque jour à réfléchir aux choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant, sans vous laisser distraire par d'autres pensées.



# TRUCS DE NOTRE PSY, CAROLINE LEMIRE

## LE SOMMEIL

### L'IMPACT DU SOMMEIL SUR LA RÉOLUTION DE PROBLÈME

Le sommeil joue un rôle crucial dans la régulation des émotions et la résolution de problèmes. En effet, le manque de sommeil est associé à de la suractivité et influe négativement sur notre capacité à prendre des décisions et ce, en lien avec un temps de réaction ralenti, un manque de créativité et de flexibilité cognitive, une augmentation de l'impulsivité et un jugement altéré. Ne trouvez-vous pas que cela ressemble aux impacts de l'alcool sur notre cerveau et notre niveau de fonctionnement? Si la modération a bien meilleur goût dans le cas de l'alcool, la qualité et la quantité de sommeil sont, quant à elles, essentiel à notre bon fonctionnement.

Combiné à la fatigue décisionnelle (diminution de la capacité à prendre des décisions efficaces après avoir pris un grand nombre de décisions consécutives), il est important de recourir à différentes stratégies pour prendre de bonnes décisions dans notre vie personnelle et professionnelle.



### STRATÉGIES POUR GÉRER LA FATIGUE DÉCISIONNELLE

- **Prioriser les décisions importantes** : Faites les décisions les plus critiques en début de journée lorsque votre énergie mentale est à son maximum.
- **Établir des routines** : Automatisez autant que possible les décisions quotidiennes (par exemple, en choisissant vos vêtements la veille) pour réduire le nombre de choix à faire.
- **Limiter les options** : Réduisez le nombre d'options à considérer pour simplifier le processus décisionnel.
- **Prendre des pauses** : Accordez-vous des pauses régulières pour recharger votre énergie mentale et éviter l'accumulation de la fatigue.



### STRATÉGIES POUR FAVORISER UN SOMMEIL RÉCUPÉRATEUR

#### Établir une routine de sommeil régulière :

- Couchez-vous et réveillez-vous à la même heure chaque jour, même le week-end. Une routine cohérente aide à réguler l'horloge interne du corps et favorise un sommeil de meilleure qualité.
- Le sommeil permet au corps de produire des hormones favorisant une meilleure récupération physique et mentale. La production de celles-ci est optimale entre 22 h et 2 h.

#### Créer un environnement de sommeil optimal :

- Assurez-vous que votre chambre est sombre, calme et fraîche (entre 15 et 19 °C est souvent recommandé).
- Utilisez des rideaux occultants, des bouchons d'oreilles ou une machine à bruit blanc si nécessaire pour bloquer les distractions.
- Limitez l'exposition à la lumière bleue le soir : Évitez les écrans d'ordinateur, de téléphone et de télévision au moins une heure avant le coucher, car la lumière bleue peut perturber la production de mélatonine.
- Utilisez des filtres de lumière bleue sur vos appareils ou des lunettes anti-lumière bleue si vous devez utiliser des écrans.
- Portez une attention particulière à la lumière utilisée sur vos appareils électroménagers (ex. : choisissez un réveil matin qui utilise une lumière rouge plutôt que bleue).

#### Pratiquer des rituels de détente avant le coucher :

- Intégrez des activités relaxantes à votre routine du soir, comme lire, prendre un bain chaud, méditer ou pratiquer des exercices de respiration.
- Évitez les activités stimulantes, comme travailler ou faire de l'exercice intense, juste avant de dormir. Il est aussi idéal de fermer la télévision au moins une heure avant le coucher.
- Être attentif à l'alimentation et à la consommation de boissons.
- Évitez les repas copieux, la caféine et l'alcool quelques heures avant le coucher, car ils peuvent perturber le sommeil. Si vous avez faim, optez pour une collation légère et saine.

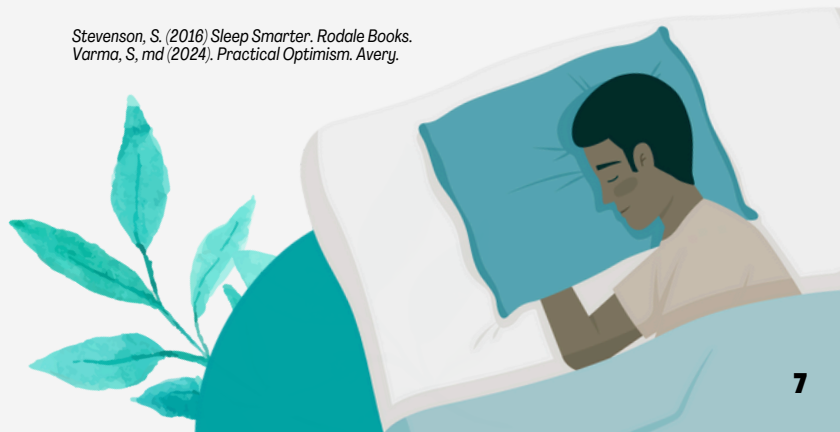
#### Faire de l'exercice régulièrement :

- Pratiquez une activité physique régulière, mais essayez de ne pas faire d'exercice intense juste avant de dormir. L'exercice améliore la qualité du sommeil en réduisant le stress et l'anxiété.
- S'exposer rapidement à la lumière du jour (ex. : via une marche matinale) nous permet de réinitialiser notre horloge biologique (rythme circadien). La lumière matinale augmente également la vigilance et améliore l'humeur. Elle stimule la production de sérotonine, un neurotransmetteur qui contribue à la sensation de bien-être. Une exposition insuffisante à la lumière naturelle, surtout le matin, est associée à des troubles de l'humeur, comme la dépression saisonnière. De plus, un manque d'exposition à la lumière du matin peut perturber le cycle circadien, entraînant des problèmes de sommeil tels que l'insomnie ou le syndrome de retard de phase du sommeil.
- Bien que les recherches sur le « grounding » soient encore en développement, de nombreuses personnes rapportent des améliorations de leur qualité de sommeil grâce à cette pratique. Si vous souhaitez expérimenter le « grounding », passer du temps à l'extérieur, pieds nus, ou utiliser des dispositifs de mise à la terre peut être une manière simple et naturelle de potentiellement améliorer votre sommeil. Le « grounding » aurait aussi pour effet de réduire le stress et l'anxiété. En effet, des études suggèrent que le « grounding » peut aider à normaliser le rythme circadien du cortisol, une hormone du stress.

#### Gérer le stress et l'anxiété :

- Utilisez des techniques de gestion du stress, comme la méditation, le yoga ou les exercices de respiration, pour calmer l'esprit avant de dormir.
- Si vous avez des préoccupations, notez-les pour les aborder le lendemain, ce qui peut aider à libérer votre esprit pour le sommeil.

Stevenson, S. (2016) *Sleep Smarter*. Rodale Books.  
Varma, S, md (2024). *Practical Optimism*. Avery.



# LE PROGRAMME VITALITÉ

Centre  
de services scolaire  
des Chênes

Québec



Ces jours-ci ça ne va pas ?  
Du soutien existe pour pour toi afin de favoriser  
ton bien-être et prévenir les arrêts de travail

## C'EST LE TEMPS DE PRENDRE SOIN DE TOI !

Le programme VITALITÉ de IMPACT réadaptation est pour toi.

### Quels sont les signes avant-coureurs à surveiller?

Tu te sens fatigué ? Tes pensées, tes sentiments ou tes comportements t'indiquent que tu ne te sens pas bien ? Tu as des difficultés à organiser ton quotidien ou tu te remets en question ? Tes journées à la maison ou au travail te semblent pesantes?

### Qu'est-ce que le programme VITALITÉ ?

Il s'agit d'un programme offert par IMPACT réadaptation à Drummondville qui est mis en place pour nos enseignantes et enseignants réguliers et à contrat. Il vise à prévenir les arrêts de travail et à favoriser le bien-être personnel. Ce programme comprend 2 rencontres gratuites d'une heure comprenant évaluation et conseils avec un intervenant en psychologie ou un ergothérapeute en santé mentale selon le besoin.

### Comment accéder gratuitement ?

Ce programme est offert gratuitement par le Centre de services scolaire sur référence de la Responsable à l'assiduité au Service des ressources humaines. (Il s'agit d'un programme offert jusqu'au 30 juin). Pour avoir accès ou plus d'informations, tu peux communiquer avec notre Responsable à l'assiduité en toute confidentialité au poste 6743 ou par courriel à [sante.srh@cssdeschenes.gouv.qc.ca](mailto:sante.srh@cssdeschenes.gouv.qc.ca)

### Description des services offerts:

**Ergothérapie en santé mentale :** L'ergothérapeute aide les personnes à développer des stratégies leur permettant d'accomplir les activités qu'elles considèrent comme importantes dans l'objectif d'augmenter la satisfaction dans les différentes sphères de leur vie.

**Psychologie :** Le psychologue est un expert du comportement, des émotions et de la santé mentale. Il intervient auprès des personnes qui éprouvent de la détresse ou des difficultés psychologiques. L'approche utilisée chez Impact Réadaptation est de type cognitivo-comportementale.



<https://www.impactreadaptation.com/>

D'AUTRES SERVICES PEUVENT ÊTRE DISPONIBLES PAR NOTRE PROGRAMME D'AIDE AUX EMPLOYÉS (PAE) EN TOUT TEMPS

(Services professionnels de counseling, psychologue, travailleur social, psychothérapeute, etc.). Il est également possible d'utiliser le PAE pour des services juridiques, financiers et en nutrition.)

1800 361-2433 ou le 1 833 711-2327

[integrale.telussante.com](http://integrale.telussante.com)

# La psychologie du bonheur



Avez-vous remarqué que lorsque l'on parle de la **poursuite du bonheur**, on utilise presque toujours un **verbe d'action**? Ainsi, on peut poser des **gestes concrets** pour stimuler notre propre bonheur. Certains gestes auront donc pour effet de stimuler des hormones associées au bonheur. **Essayez-le!**



## L'ENDORPHINE EST UNE HORMONE RELAXANTE QUI PEUT ÊTRE STIMULÉE PAR :

- Les sports d'endurance;
- La pratique de la cohérence cardiaque ou de la méditation;
- Les massages;
- La prise d'un bain chaud;
- Le rire;
- Les pleurs (un bon film triste fait souvent la job);
- Le fait de faire du bénévolat ou faire quelque chose de gentil;
- Les loisirs (chanter, danser).



## LA SÉROTONINE EST L'HORMONE DE LA RECONNAISSANCE ET DU RESPECT SOCIAL. ON PEUT LA STIMULER EN :

- Exprimant de la gratitude;
- Développant sa spiritualité;
- Pensant aux bons moments passés avec des êtres chers;
- Consommant de la vitamine D pour contrer les « blues » hivernaux;
- Pratiquant quotidiennement une activité physique d'une certaine intensité;
- S'assurant une qualité de sommeil;
- Profitant de la nature (ex. : bain de nature) et des rayons de soleil.



## LA DOPAMINE EST L'HORMONE DE LA MOTIVATION, DE L'ACCOMPLISSEMENT ET DE LA RÉCOMPENSE. ON PEUT LA STIMULER EN :

- Célébrant les petites réussites quotidiennes;
- Se fixant de petits défis;
- Cochant les tâches complétées dans notre agenda;
- Essayant de nouvelles choses;
- Écoutant de la musique;
- Passant plus de temps à l'extérieur;
- Dormant de 7 à 9 heures;
- Sortant de sa zone de confort et en essayant de nouvelles choses.



## L'OCYTOCINE EST L'HORMONE DES LIENS SOCIAUX, DE LA CONFIANCE ET DE L'AFFECTION. ON PEUT LA STIMULER EN :

- Échangeant/communiquant sincèrement ou en souriant à quelqu'un;
- Se faisant toucher (ex. : massage) ou en touchant (ex. : câlin, zoothérapie);
- Faisant partie intégrante d'un groupe partageant des intérêts communs avec nous;
- Écoutant de la musique qui nous fait du bien.



# Besoin d'aide?

## Des ressources sont **LÀ** pour vous.

### 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 1 833-711-2327.**

### Autre ressource gratuite

- Espaces Mieux-être Canada | Santé 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 Drummond | 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 d'autres ressources disponibles sur le **Teams** | **Ressources d'aide psychologique** du Centre de services scolaire des Chênes.

**CIUSSS MCQ** | Visitez le bottin des ressources communautaires œuvrant en santé mentale dans la région du Centre-du-Québec.

**Ce n'est pas parce que personne d'autre ne peut guérir ou faire votre travail intérieur à votre place que vous pouvez, devriez ou devez le faire seul. - Lisa Olivera**

# MOUVEMENT SANTÉ MENTALE QUÉBEC

## CAMPAGNE SE RESSOURCER

Dans cette société où tout va vite, est-ce que changer de rythme est révolutionnaire? Prendre le temps de trouver sa zone de recharge, de se reconnecter au moment présent et au vivant est nécessaire et légitime. Se donner le droit de ralentir et d'adopter un rythme qui nous convient nous aide à créer un contexte favorable à notre santé mentale, à la vie collective et à l'environnement.

Chaque année, de 2018 à 2026, le Mouvement Santé mentale Québec parle de l'une des **7 astuces pour se recharger**, ces sept solides fondations qui nous aident à garder une bonne santé mentale individuelle et collective à l'aide de la gestion par les forces.

Pour les découvrir en activités qui s'adresse à tout type de public, cliquez

[ici](#) 








# GOVERNEMENT DU QUÉBEC

## OUTILS NUMÉRIQUES ET D'AUTOSOINS EN SANTÉ MENTALE

Les applications et outils numériques d'aide en santé mentale sont des moyens facilement et rapidement accessibles à la population. Ils offrent un support pour faire face aux difficultés vécues. L'ajout de ces outils vient diversifier les soins et les services déjà offerts pour aider le plus grand nombre de Québécoises et de Québécois, **notamment ceux qui sont réticents à demander de l'aide**.

Les applications et outils numériques présentés ici ont démontré leur efficacité à améliorer le mieux-être et la santé mentale des personnes qui les utilisent. Ils sont disponibles gratuitement.

-  **Aller mieux à ma façon**  
**Laboratoire Vitalité (Université du Québec à Montréal)**  
Cet outil en ligne aide les personnes qui vivent des difficultés en lien avec l'anxiété, la dépression ou le trouble bipolaire à trouver des moyens pour aller mieux et prendre soin de leur santé.
-  **Retrouver son entrain mc**  
**Association canadienne pour la santé mentale – Division du Québec**  
Ce programme d'autosoins avec accompagnement est conçu pour aider les adultes et les jeunes de 14 ans et plus à gérer les baisses d'humeur, la dépression, l'anxiété, le stress et les inquiétudes.
-  **ISMART**  
**Centre Axel**  
Cette application mobile permet aux adultes et aux jeunes d'identifier les situations pouvant causer un stress chronique. Elle les aide à le contrôler efficacement grâce aux dernières connaissances en sciences du stress.
-  **+FORT**  
**Centre Axel**  
Cette application mobile offre un soutien aux jeunes victimes d'intimidation en leur proposant de l'information et des stratégies pour faire face à cette situation.
-  **Toi, Moi, Bébé**  
Cet outil Web vise à favoriser la santé mentale et le bien-être des futurs et nouveaux parents. Toi, Moi, Bébé offre des stratégies pratiques, des capsules vidéo et des bandes dessinées permettant de « prendre soin de soi pour mieux prendre soin de son bébé ». Il s'adresse aux nouvelles mamans et aux futurs parents, à leur entourage ainsi qu'aux professionnels et professionnelles en santé périnatale et en santé mentale.

---

# JOURNAL LE MAILLON | DATES DE TOMBÉE

---

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

**Échéancier 2024-2025** | Le contenu doit être reçu avant la date ci-dessous (avant 12 h).

- **Vendredi 23 mai**
- **Vendredi 13 juin**

Écrivez-nous à l'adresse suivante: [lemaillon@cssdeschenes.gouv.qc.ca](mailto: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 soumis en format Word (**sans mise en page comprenant des photos**);
- Les photos doivent être jointes à part du contenu en format .jpg ou .png (**non intégrées dans les textes**);
- Tous les contenus envoyés au Secrétariat général et Service des communications après la date d'échéance ne seront pas traités pour l'édition suivant cette date. Prenez note que le Secrétariat général et Service des communications se réserve le droit modifier les contenus et de publier ou non, les textes envoyés;
- **En rappel** | Si les contenus reçus répondent aux exigences ci-dessus, à la discrétion du Secrétariat général et Service des communications, il est possible que ces derniers soient diffusés dans un premier temps sur les différentes plateformes du CSS des Chênes et qu'un lien menant vers la nouvelle soit ensuite intégré au Maillon.

## Nous vous remercions de votre précieuse collaboration!

### Conception

[Andréane Proulx](#) | Conseillère en communication

### Supervision

[Normand Page](#) | Secrétaire général et directeur du Service des communications

**Centre  
de services scolaire  
des Chênes**

**Québec** 