



Le journal des gens avec l'accent... sur la vie!

volume 6 - numéro 2 - avril 2012

Beau printemps, quand reviendras-tu?

par Marie-Josée Simard

Par un beau congé de Pâques de quatre jours, mais tout de même un peu déçue par un soleil qui n'était pas au rendez-vous, le nez rivé sur mon écran d'ordinateur, je rêve à mes prochaines vacances qui sont déjà figées sur une grille. Pour plusieurs, le choix n'a pas été ce qu'ils espéraient, pour d'autres, plus chanceux, les « x » ont pu être inscrits dans les cases convoitées.

En quelques clics j'ai le monde sous les yeux, des dizaines de scénarios s'offrent à moi : camping, chalet, voyage, petites escapades, sorties, vélo... De quoi j'ai envie? De quoi ai-je besoin? Qu'est-ce que je peux m'offrir? Quand on n'a que quelques semaines de vacances par année, ces questions prennent des allures de questionnement existentiel.

Comment s'assurer de faire le bon choix, comment maximiser ce temps précieux qu'on attend impatiemment. Tant de composantes dont il faut tenir compte, alors réfléchissons... Pour moi en 2012, de quoi seront faites les vacances idéales : relaxer,

prendre l'air, passer du bon temps avec mon chum, mes enfants, mes amis, partir à l'aventure, faire de nouvelles expériences, voyager, casser la routine? Tout ça à la fois? Les possibilités sont à l'infini.

En fait, je souhaite seulement que mes prochaines vacances me permettent de faire le plein d'énergie et de me délester de mes soucis. Peu importe le décor, j'espère simplement savourer de petits matins en compagnie des personnes qui me sont chères, de profiter de repas copieux sur une terrasse par une soirée magique sur un fond de musique.

Quoi qu'il en soit comment occuperez-vous ces semaines bénies pendant lesquelles les obligations laissent place à la rêverie? Ne dit-on pas que le plaisir est aussi dans la préparation et l'anticipation? Quand au détour je perçois un rayon de soleil, je pense à ces moments à venir et cela suffit à mettre de la bonne humeur dans mon quotidien.



Des nouvelles de votre Conseil multi



par Doris Houle
Présidente du CM

Chers membres du conseil multidisciplinaire, soyez présents à votre

Assemblée générale annuelle le mercredi 2 mai 2012, de 16 h à 19 h à la Boîte à bleuets, au 525 Sacré-Cœur Ouest, Alma

Au programme, une superbe conférence donnée par M. Jean Paré, psychologue, sur le thème : « *Travailler à mourir... ou vivre en travaillant?* »

Conférencier et formateur demandé par de nombreuses organisations, il a œuvré dans le réseau de la santé pendant 14 ans. Utilisant l'humour, l'imaginaire et des messages d'une grande simplicité, M. Paré vous suggèrera des actions possibles et concrètes pour votre propre vie, au travail et en général.

Cette conférence se veut donc être une réflexion et une responsabilisation en regard de la qualité de vie au travail afin de vous inciter à « vivre en travaillant plutôt que de travailler à mourir ».

Autres sujets : - Bilan et information
- Activité reconnaissance
- Élections (4 postes à combler)

Plaisir, pizza et bière seront au rendez-vous... Votre participation est donc essentielle!

Lors de cette activité vous aurez aussi l'occasion de rencontrer votre nouvelle conseillère multidisciplinaire.

Inscrivez cette date à votre agenda et surveillez la publicité afin de réserver votre place. Au plaisir de vous y rencontrer!

Vaccination antigrippale

par Véronique Beaulieu

Pour faire suite à la campagne de vaccination antigrippale 2011-2012, nous tenons à remercier tous les employés qui se sont fait vacciner. Comme à chaque année, pour boucler cette campagne, nous avons effectué le tirage d'un prix de participation pour les membres du personnel ayant reçu le vaccin. Il s'agissait d'un billet de Loto-Évasion édition 2012 d'une valeur de **156 \$** et c'est Mireille Tremblay, infirmière à Info-Santé, qui a remporté ce prix.

Nous vous remercions de votre implication, car il s'agit d'une question de responsabilité professionnelle!

Centre de santé et de services sociaux
de Lac-Saint-Jean-Est

Des gens avec l'accent... sur la vie!

Prochaine édition : Juin 2012
Tombée : 16 mai 2012

Comité du journal

Marie-Claude Boudreault,
Isabelle Bouchard,
Isabelle Dufour,
Marie-Karlynn Laflamme,
Lucie Lajoie, Mélanie Lavoie,
Michèle Phaneuf,
Marie Potvin, Jocelyne Roy,
Marie-Josée Simard
et Monica St-Pierre.

Collaborateurs

Véronique Beaulieu,
Johanne Girard (Bibliothèque d'Alma),
Doris Houle,
Cindy Lantin,
Kim Larouche,
Éric Pedneault,
Cindy Scullion,
Steeven Scullion
et Noémie Tremblay.

Refaire le plein avec « l'Hospitalité »!

par Cindy et Steven Scullion
Coéquipiers des récipiendaires

Par l'Hospitalité nous entendons ici le tournoi annuel de curling du CSSS de Lac-Saint-Jean-Est dont c'était la 45^e édition cette année. Le tournoi de curling Hospitalité offre la possibilité de se divertir, s'amuser, socialiser et surtout de solliciter de nouveaux muscles! C'est connu, l'activité physique et le rire réduisent le stress. Quelle belle opportunité également de faire des rencontres avec de nouveaux collègues de travail! Notre CSSS compte tout de même au-delà de 1 400 employés.

Voici deux boute-en-train, récipiendaires du trophée Claudette Claveau, remis aux personnes ayant contribué au succès du tournoi pour leur dynamisme, jovialité, sociabilité, esprit sportif et « agressivité » au jeu. Il s'agit (dans l'ordre) de Sandra Lapointe et d'Annie Boivin. Si vous les croisez dans notre CSSS, demandez-leur si elles ont eu du plaisir...

Merci à Sandra et Annie d'avoir accepté de participer à cette belle activité avec nous. Un gros MERCI également au comité organisateur. Ce fut un réel plaisir!



L'Hospitalité vient en aide aux jeunes

par Cindy Lantin
éducatrice spécialisée
et membre du comité organisateur
du tournoi Hospitalité



École Saint-Sacrement



Du 22 au 26 février 2012 se tenait la 45^e édition du tournoi de curling Hospitalité. Lors du tournoi, lorsque les joueurs ne dépassent pas « la ligne du cochon », ils doivent payer une amende symbolique de 1 \$. Les sommes ainsi amassées sont ensuite remises à une cause.

Cette année, le comité organisateur du tournoi était très fier de remettre la somme de **320 \$** à M. Daniel Pilote, directeur de l'école Saint-Sacrement, afin de venir en aide aux jeunes de son école.

Reconnue pour son expertise auprès des jeunes aux prises avec des problématiques particulières au niveau de la santé physique et mentale, l'école Saint-Sacrement dispense des services spécialisés, nécessaires à leur apprentissage.

Ayant à cœur la réussite et le bien-être de ses étudiants, l'école Saint-Sacrement c'est bien plus que des services éducatifs! À preuve, avec l'aide de généreux donateurs, l'école peut offrir transport, Club des petits déjeuners, vêtements, effets scolaires, etc., aux jeunes ayant des besoins particuliers.

Merci aux participants!



Appel à des propositions de projets!

par Marie-Karlynn Laflamme
Pour le Comité développement durable



Le Comité développement durable est ouvert à des propositions de projets de la part des employés et bénévoles du CSSS. En effet, le comité dispose d'un petit budget pour la mise en place de projets favorisant la qualité de vie et améliorant la protection de l'environnement, tout en étant judicieux du point de vue économique.

Vous avez des idées? N'hésitez pas à en parler autour de vous et à soumettre vos projets en communiquant avec moi, au poste 3368. À titre d'exemples, le comité de développement durable a mené à bien les projets suivants :

- remplacement d'emballages et d'ustensiles jetables par des réutilisables, aux services alimentaires;
- instauration de la récupération multimatière dans la plupart des secteurs;

- achat de café équitable et amélioration des contenants à café et bâtonnets écologiques;
- remplacement de produits d'hygiène et salubrité par des produits plus écologiques et meilleurs pour la santé;
- remplacement des moppes à plancher par des mopettes en microfibres pour rendre les pratiques de travail plus saines et plus efficaces;
- participation au Défi climat;
- installation de supports à vélos;
- promotion de l'utilisation recto-verso du papier;
- ajustement des équipements et des doses de produits pour réduire l'utilisation de matières et de substances;
- adoption d'un programme de reconnaissance.

Au plaisir de discuter avec vous!

Une équipe tenace

par Éric Pedneault
Joueur de l'équipe les Amis d'Émile
du CSSS de Lac-Saint-Jean-Est

Du 23 au 25 mars dernier, l'équipe de hockey du CSSS de Lac-Saint-Jean-Est, les Amis d'Émile, a participé au 35^e Tournoi provincial de la santé qui s'est tenu à Sept-Îles. Chaque année, ce tournoi amical organisé par un établissement différent, permet d'amasser des sommes qui sont remises à la fondation de l'établissement organisateur. Cette année, c'est environ **40 000 \$** qui ont été amassés.



Pour une première participation, l'équipe du CSSS a fait bonne figure en se rendant jusqu'à la finale. L'expérience s'est avérée très concluante et l'équipe les Amis d'Émile compte bien ramener le tournoi sur notre territoire sous peu.

Rangée du haut : Marc St-Jean, François Pélouquin, Keven Boudreault, Robin Côté, Pierre-Luc Fortin, Olivier Bellemare, André Auclair et Éric Pedneault.

Rangée du bas : Gilles Delisle, Yanick Delisle et Dany Harvey.

**Réservez votre journée
du 24 mai 2012**

COLLOQUE

**Au camp musical du
Saguenay-Lac-Saint-Jean**

« **De l'exclusion**
à l'Inclusion
un enjeu de développement
socioéconomique! »



Dans la MRC de Lac-Saint-Jean-Est

Présenté par la Table intersectorielle en développement
des communautés
de Lac-Saint-Jean-Est



*Information disponible
auprès de l'équipe d'action
communautaire du CLSC*



RQIAC

Regroupement québécois
des intervenants et intervenantes
en action communautaire en CSSS

www.rqi.ac.qc.ca

Les **organisatrices et organisateurs communautaires en CSSS**
**ENGAGÉS DANS LE DÉVELOPPEMENT
DE LEURS COMMUNAUTÉS!**



Semaine nationale de
l'organisation communautaire
en CSSS (SNOQ)
du 18 au 24 mars 2012

Semaine nationale de la santé mentale

par **Marie-Claude Boudreault**
Coordonnatrice à la gestion des ressources humaines
Pour le sous-comité santé psychologique du comité paritaire

L'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM) vous invite à participer à la Semaine nationale de la santé mentale qui se tiendra du **7 au 13 mai 2012**.

Lors de cette campagne, trois objectifs sont ciblés soit :

1. Sensibiliser la population à l'importance de prendre soin de sa santé mentale autant que de sa santé physique.
2. Sensibiliser les personnes au fait qu'elles ont un rôle important à jouer dans l'amélioration et le maintien de leur propre santé mentale et de celle des gens qui les entourent.
3. Proposer à la population des moyens pour maintenir et améliorer sa santé mentale.

Cette année, le sentiment de sécurité est à l'honneur. En fait, la santé psychologique d'*Alain Térieur* sera au cœur des messages de

l'ACSM. Chacun d'entre nous est *Alain Térieur*, un être qui a besoin d'être épaulé, écouté et respecté. À partir de cette allégorie, l'association veut démontrer que pour se sentir bien psychologiquement, tout comme on le fait pour sa santé physique en adoptant de saines habitudes de vie, on peut agir en prenant conscience de ses forces et de ses limites, en étant bien entouré, en réduisant le stress lorsque nécessaire ou en cherchant ce qui pourrait nous aider.

Pour promouvoir les messages de la Semaine de la santé mentale, nous vous invitons à consulter le site www.etrebiendanssatete.com pour obtenir le coffre à outil 2012, téléchargeable sans frais. Une foule de conseils sous forme d'articles, de jeux et de questionnaires sur comment créer et maintenir son sentiment de sécurité quelque soit son âge sont disponibles.

Surveillez les activités à l'intérieur de notre CSSS lors de la Semaine nationale de la santé mentale!

Pour éviter de se mettre les pieds dans les plats

par **Kim Larouche**
Service santé

Dehors, on commence à sentir le printemps, la neige fond, le soleil nous éclaire plus longtemps. Il sera bientôt le temps de dénuder nos pieds et de permettre à nos orteils de s'exhiber après un rude hiver à rester enfermés. Il ne faut toutefois pas en oublier notre sécurité; les chaussures jouent un rôle essentiel dans le maintien d'une bonne posture.

En plus de réduire la fatigue au niveau des pieds, une bonne chaussure favorisera le confort pour nos chevilles, nos genoux, nos hanches, notre dos et même notre cou.

Voici quelques consignes pour bien choisir cet accessoire indispensable :

- Fournir une bonne adhérence au sol;
- Maintenir le pied en choisissant la bonne taille;
- Couvrir et protéger les orteils, le dessus du pied et le talon;
- Avoir une attache sur le dessus afin d'empêcher le pied de glisser en marchant;
- Avoir un talon plat;
- Retenir fermement le talon.

Plusieurs d'entre vous ont pris l'habitude de travailler avec les souliers appelés « cros ». Même si ce type de soulier donne l'illusion d'être confortable, les « cros » n'offrent aucun soutien pour le pied et déstabilisent la posture en plus d'être extrêmement glissants.

Alors, soyez à l'écoute de vos pieds et chaussez-les bien!



Concours de Bonhomme de neige

par Noémie Tremblay
Kinésiologue

Voici les photos gagnantes du concours de Bonhommes de neige. Félicitations et merci à tous ceux qui ont participé!



Monique Boivin se mérite un certificat cadeau d'une valeur de 25 \$ chez Sports Experts.



Kathy Larouche se mérite un certificat cadeau de 25 \$ chez Espace Gourmet.

Semaine de santé sécurité au travail

par Véronique Beaulieu
Membre du comité paritaire

C'est sous le thème « Positions neutres » que le comité paritaire vous a présenté cette année sa **Semaine de santé sécurité au travail** qui s'est déroulée du 31 janvier au 2 février 2012.

Au cours de la semaine, un kiosque mobile a circulé dans chacune des installations et le personnel a répondu en grand nombre à notre invitation. Pour l'occasion, nous avons attribué un magnifique prix de participation d'une valeur de 350 \$ en collabora-

tion avec Chalets et Spa Lac Saint-Jean et l'heureuse gagnante du certificat cadeau est Chantale Meunier, agente administrative au service régional Info-Santé.



Nous profitons de cette tribune qu'est L'accSSent pour vous remercier encore une fois d'avoir participé à notre activité et espérons vous revoir l'an prochain!



DOMINIQUE HARVEY
Conseillère en finances personnelles

LE CONSEIL DE DOMINIQUE

Un petit chez soi, bien à soi, qu'il fasse une ou plusieurs pièces, vaut mieux qu'un grand chez-soi, chez les autres. — Source inconnue

Vous pouvez effectuer vos versements hypothécaires tous les mois, toutes les deux semaines ou toutes les semaines. Il est également recommandé de conserver dans un compte spécial l'équivalent de trois versements mensuels afin de faire face aux situations d'urgence. Si vous avez de la difficulté à faire vos versements, discutez-en avec votre conseiller.

SIÈGE SOCIAL
JONQUIÈRE
1936, boul. Mellon
418 548-4683

CENTRE DE SERVICES
JONKÉPPE
3690, rue Cabot
418 548-4683

CENTRE DE SERVICES
D'ALMA
410, Collard Ouest
418 668-3341



Desjardins
Caisse d'économie
de la Métallurgie et des
Produits forestiers (SLSJ)

Coopérer pour créer l'avenir



Qu'est-ce qu'on lit?

par Johanne Girard
Animatrice

Ces suggestions
de lecture vous
sont offertes par
la Bibliothèque
d'Alma
418 669-5104


BIBLIOTHÈQUE
VILLE D'ALMA

Là où la mer commence de Dominique Demers

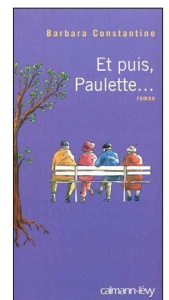
L'un de mes livres coup de cœur des dernières semaines! Ce n'est pas une nouveauté, puisque ce roman a été publié en 2001 et écrit par une auteure que j'adore. Enfin, le hasard a placé sur mon chemin cette version réinventée du conte traditionnel *La belle et la bête*. Avec le Bas du fleuve comme paysage, l'histoire est ponctuée d'embruns marins et empreinte de l'ambiance des petits villages côtiers de la fin du 18^e siècle. La nature y est omniprésente et magnifiquement décrite par l'auteure.

La belle, c'est Maybel, jeune fille ardente et fonceuse qui a été abandonnée par sa mère à l'âge de deux ans. William Grant est la bête, jeune Écossais au masque étrange, venu avec son père s'installer dans l'Anse, loin du monde, pour se soustraire au regard des autres. Tous deux épris de liberté et de nature, leur soif d'aventure les amènera à se rencontrer, se découvrir et s'aimer. Comme toujours, Dominique Demers a ce talent de raconter des histoires, avec cette plume généreuse et poétique, avec des mots justes et bien mesurés. Il s'agit assurément d'un de ces livres qu'on referme avec un sentiment de regret.



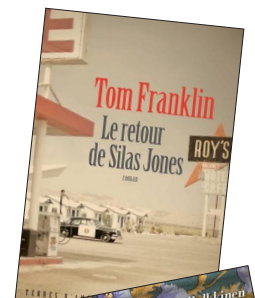
Et puis, Paulette... de Barbara Constantine

Depuis le départ de ses petits-enfants maintenant installés en ville, Ferdinand, personnage bourru et têtu, vit seul dans cette grande maison. Sa quiétude sera bouleversée lorsqu'il acceptera d'accueillir son meilleur ami devenu veuf. Et puis suivra sa voisine dont le toit de la maison a été arraché par un violent orage. Débarqueront ensuite deux sœurs qui souhaitent échapper à un neveu qui tente de les spolier de leurs avoirs. Les voilà maintenant cinq colocataires de 67 à 95 ans, rapidement débordés par les soucis de santé. Le groupe engagera alors Muriel et Kim, deux jeunes filles bourrées de problèmes mais pleines de bonne volonté qui contribueront à rajeunir la maisonnée. Lorsque l'une d'elles accouche d'une petite fille qu'elle ne souhaite pas garder, le club des « vieux » décide de s'en mêler. Une étonnante histoire qui tisse des liens souvent improbables entre les générations. Un hymne au partage et à la solidarité, un message d'espoir pour tous les laissés-pour-compte. Parfois, le destin place les bonnes personnes sur le chemin!



Le retour de Silas Jones de Tom Franklin

Dans une petite ville figée dans ses traditions du Mississippi des années 70, deux adolescents que tout devrait séparer sympathisent. Larry est blanc, timide et solitaire. Son père, un riche fermier, est alcoolique et violent. Silas Jones est noir, pauvre et orphelin de père, mais il réussit à mieux s'adapter à la société. Ils développent une solide amitié qu'ils garderont secrète. Leur relation prend fin lorsque la disparition d'une jeune fille amène des soupçons sur Larry. Vingt ans plus tard, Silas devenu policier, reviendra dans sa ville natale où son ancien ami, de plus en plus seul, est surnommé « le pourri » et est encore une fois suspecté du pire. Va-t-il une fois de plus l'abandonner? Alternant judicieusement passé et présent, l'auteur dépeint efficacement, à travers ses personnages, le Mississippi sur plus de trente années. Un récit captivant et éprouvant, sur fond de ségrégation raciale, de mensonges, de non-dits et de rédemption.



L'armoire des robes oubliées de Riikka Pulkkinen

Alors que sa grand-mère vit ses derniers instants, foudroyée par un cancer, Anna découvrira que derrière le mariage apparemment heureux de ses grands-parents se cache un drame qui a marqué à jamais tous les membres de sa famille. En voulant jouer à se déguiser, elle trouve une vieille robe ayant appartenu à celle qui aurait été la nourrice de sa mère. Elle apprendra alors que celle-ci aurait été beaucoup plus qu'une employée et que son grand-père, peintre célèbre, l'aurait profondément aimée. Un roman à plusieurs narrateurs qui présente la vie de la Finlande des années soixante. Ce n'est pas un roman d'amour, mais une histoire riche en émotions et en pistes de réflexion.



Les descendants de Kaii Hart Hemmings

C'est de ce roman qu'est inspiré le film du même nom, scénarisé et joué par le célèbre George Clooney, qui lui a valu une nomination aux derniers Oscars. Matthew King est un homme riche, très riche. Il possède plusieurs terrains sur l'île d'Hawaï. Sa vie est sur le point d'être totalement bouleversée. Ses deux filles sont hors de contrôle, la plus jeune demande une attention constante et l'aînée a des problèmes de drogue. Sa superbe épouse se retrouvera dans le coma après un terrible accident de bateau. Pour honorer sa volonté, il réunira sa famille et ses amis à son chevet, pour un dernier adieu avant d'être débranchée. Il y apprendra qu'elle avait un amant. Avec ses filles, il partira à la recherche de cet homme qui lui a ravi l'amour de sa vie. Raconté par Matt à la première personne, *Les descendants* est un magnifique roman familial qui dissèque efficacement les sentiments affectifs.

