

JOURNAL LE MAILLON

ÉDITION SPÉCIALE 2024

SEMAINE NATIONALE DE LA SANTÉ MENTALE | 6 AU 12 MAI
ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ MENTALE (ACSM)

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, rédigé en collaboration avec l'ACSM ainsi qu'avec plusieurs professionnel.le.s en psychologie de l'organisation, dans le cadre de la Semaine nationale de la santé mentale.

Divers **trucs** et **astuces** sont ainsi répertoriés, tout comme des **témoignages** de nos écoles Créatrices d'espoir, afin de bien vous accompagner au quotidien dans la saine gestion de votre santé mentale.



UN DOSSIER
BIEN-ÊTRE
À NE PAS MANQUER!

UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion
est humaine.

#CultivonsLaCompassion

**Centre
de services scolaire
des Chênes**

Québec



**NOTRE ORGANISATION
EST FIÈRE D'ÊTRE**



RECONNUE

ENTREPRISE

en **SANTÉ**

NIVEAU 2

2023



UN MOT DU COMITÉ SANTÉ GLOBALE

Cher.ère.s collègues,

En cette Semaine nationale de la santé mentale, les membres du Comité santé globale | Entreprise en santé du Centre de services scolaire des Chênes se sont concertés afin de vous offrir cette édition spéciale du Journal Le Maillon, renfermant plusieurs informations intéressantes.

Nous tenons à remercier l'ensemble des intervenant.e.s de cette publication, à savoir nos professionnel.le.s de la santé ainsi que les directions d'écoles Créatrices d'espoir, pour leur temps et leur générosité.

**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!

Voici quelques citations qui nous inspirent, en cette semaine thématique :

- Tout le stress, l'anxiété, la dépression sont causés lorsque nous ignorons qui nous sommes et que nous commençons à vivre pour plaire aux autres. - **Paulo Coelho**
- 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**
- La santé mentale n'est pas une destination, mais un processus. Ce qui compte, c'est la façon dont on conduit, et non la destination. - **Noam Shpancer**
- La plus grande richesse est la santé mentale. - **Dalai Lama**
- Il n'est pas nécessaire d'être toujours positif. Il est tout à fait normal de se sentir triste, en colère, agacé, frustré, effrayé ou anxieux. Avoir des sentiments ne vous rend pas faible, cela vous rend humain. - **Lori Deschene**

Ces citations peuvent servir de rappel que la santé mentale est un aspect essentiel de notre bien-être et qu'il est important de prendre soin de soi. Nous espérons qu'elles vous apporteront, à vous aussi, réconfort et inspiration.

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

Catherine Hamel Beaudoin | Secrétaire

Caroline Lemire | Psychologue

Isabelle Marchesseault | Technicienne en service de garde - École Saint-Charles

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



EN RAPPEL | LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR

Un article du Service de psychologie

La **psychologie positive** s'intéresse à la santé, à la qualité de vie, au bien-être ainsi qu'à ce qui rend les gens résilients, heureux, optimistes, plutôt qu'aux sources des psychopathologies. Son objectif est de promouvoir l'épanouissement et l'accomplissement de soi. Elle se veut l'étude des forces, du fonctionnement optimal et des déterminants du bien-être. Cependant, la « psychologie positive » ne doit pas être confondue avec la « pensée positive » qui repose plutôt sur des ouvrages populaires et ne sont pas validés scientifiquement.

Selon Antonio Damasio, psychologue, le bonheur correspond à la prise de conscience de ses états internes agréables et obéirait à l'équation : **bonheur = bien-être + conscience de ce bien-être** et plusieurs études scientifiques ont démontré que chacun peut l'atteindre, s'il le « cultive » régulièrement. En effet, on se sent souvent bien plus heureux lorsque l'on vit régulièrement de « petits » bonheurs plutôt que de grands, mais rares, moments de joie intense. On peut faire le parallèle avec la santé physique. En effet, souvent ce n'est pas tant les personnes qui s'entraînent à proprement dit qui sont les plus en santé, mais plutôt les gens qui s'assurent de transformer les gestes banals du quotidien en séance de sports (concepts du NEAT).

Toutefois, il serait réducteur de percevoir le bonheur comme une accumulation de petits plaisirs. En effet, selon Martin Seligman, **les gens heureux sont aussi en mesure de donner un sens à leur vie** (i.e. leurs actions quotidiennes étant enlignées avec leurs valeurs profondes) en ayant une vie agréable, engagée et pleine de sens. Mais comment y arriver?

On a une vie agréable lorsqu'on ressent de nombreuses émotions positives grâce à de petits plaisirs quotidiens. Pour amplifier l'émotion ressentie, on peut recourir à des stratégies de pleine conscience. On laisse tomber le pilote automatique et on prend le temps de vivre. En effet, bien que cliché, il est vrai que le bonheur n'est pas d'avoir ce que l'on désire, mais plutôt d'apprécier ce que l'on a. Selon Hani Kafoury, psychologue, en tenant un journal de gratitude, on apprend à se remémorer et à noter régulièrement les choses pour lesquelles on éprouve de la reconnaissance.

Pas nécessairement de grandes choses. Ce peut être aussi simple comme un moment de complicité avec une personne qui nous est chère, le rayon du soleil qui caresse nos joues, un bon repas réconfortant ou tout simplement un fruit juteux.



LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR (SUITE)

On a une vie engagée lorsqu'on s'investit pleinement dans différentes sphères de notre vie (ex. : vie de famille ou amoureuse; vie professionnelle ou de loisirs) ainsi qu'en se fixant des défis.

D'ailleurs, avez-vous remarquer que lorsque l'on parle de la **poursuite du bonheur**, on utilise presque toujours un **verbe d'action**. Ainsi, on peut poser gestes concrets pour stimuler notre propre bonheur. Certains gestes auront pour effet de stimuler des hormones associées au bonheur. En effet, selon Michel Lejoyeux, psychiatre, contrairement aux autres hormones, on peut les stimuler par son comportement ou son hygiène de vie. Toutefois, certaines personnes ne bénéficieront pas de l'effet de ces hormones et ce, en lien avec la recapture de certains neurotransmetteurs. Si cela est votre cas, une consultation médicale peut être envisagée.

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

- Les sports d'endurance;
- La pratique de la cohérence cardiaque ou la méditation;
- Les massages;
- Prendre un bain chaud;
- Le rire;
- Les pleurs (un bon film triste fait souvent la job 😊);
- 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;
- Profiter 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 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.

On a une vie pleine de sens lorsqu'on vit notre vie en accord avec nos valeurs et que nous nous engageons dans des activités qui sont plus grandes que nous, qui deviennent en quelque sorte notre mission de vie. Le fait de se développer une spiritualité, de prendre soin de sa famille et de ses amis, donnent aussi du sens à notre vie. Avez-vous remarqué que l'on parle bien de vie et non pas de travail? 😊

LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR (SUITE)

Pour ce qui est du travail, on peut bien penser que les gens qui ont une « vocation » sont plus heureux. Eh bien non, tout est une question d'état d'esprit. Ainsi, il suffit de corriger certaines erreurs de pensée (ex. : au lieu d'attendre un grand changement, il faut se satisfaire des petites graines que l'on a semées).

Donc, en fonction de ces données, tout porte à croire que nous serions responsables en quelque sorte de notre bonheur. En effet, à tous les jours, nous avons la possibilité de faire des choix conscients nous permettant d'avoir une vie agréable, engagée et pleine de sens. Si malgré vos efforts, vous ne ressentez aucun impact sur votre humeur, nous vous encourageons à solliciter l'expertise d'un professionnel de la santé et/ou de la santé mentale.

LE SAVIEZ-VOUS, SELON LA SCIENCE...

- Un contact visuel et tactile de 20 secondes (c'est ce que l'on appelle un câlin de pleine conscience) permet de stimuler la production d'ocytocine;
- Si la qualité de nos interactions permet une meilleure gestion du stress, la quantité de nos interactions quotidiennes a aussi un impact sur notre bien-être. Ainsi, le fait simple fait de sourire aux gens que l'on croise lors de notre marche ou des interactions « virtuelles » ont aussi une incidence sur notre bien-être;
- L'argent ne fait pas le bonheur sauf si on se paye des expériences avec des gens que l'on aime ou si on se libère du temps en payant quelqu'un pour faire certaines tâches;
- Il est possible de « manipuler » notre cerveau. En effet, le simple fait de rire, même si celui-ci est forcé et mécanique, encourage le cerveau à libérer des hormones qui détendent et rendent heureux. Ainsi, lors de journées plus difficiles, pensez à sourire!
- Boire du thé vert a un effet relaxant sur le système nerveux et ferait également augmenter la concentration de sérotonine et de dopamine dans l'organisme;
- L'exposition à la lumière du soleil (surtout tôt le matin) a pour effet de réguler notre cycle circadien et, donc, favoriser l'endormissement et notre sommeil;
- La lumière du jour favorise la stimulation de la sérotonine;
- Les sports d'endurance (ex. : la course, le vélo, la natation, le hockey, le soccer, le basketball, le step et le spinning) sont les activités physiques qui entraînent la plus grande production d'endorphines. C'est pour ça qu'on se sent si bien après une séance d'entraînement. Mais attention, pour ressentir les bienfaits, vous devez maintenir une intensité d'effort d'environ 70 % de votre fréquence cardiaque maximale (fréquence cardiaque maximale = 220 - votre âge), pendant au moins 20 minutes;
- Six minutes de marche rapide par jour (soit 653 mètres) permettent d'augmenter de 30 % nos endorphines et de diminuer d'autant les émotions négatives - en particulier le cortisol, hormone du stress." (Professeur Lejoyeux, psychiatre);
- Toujours selon le professeur Lejoyeux, l'art de favoriser le lâcher-prise, puisqu'il sollicite les deux hémisphères cérébraux;

LA PSYCHOLOGIE DU BONHEUR (SUITE ET FIN)

- Prendre une douche froide (14 degrés Celsius) pendant plus d'une dizaine de seconde augmente votre système immunitaire mais améliore aussi votre humeur par le biais de la libération d'endorphines;
- La sérotonine peut être synthétisée à partir du tryptophane, un acide aminé essentiel que l'on trouve essentiellement dans les viandes blanches, les œufs complets, le saumon et les produits laitiers, mais également dans les noix et les graines. Combiné à des glucides, l'acide aminé pénétrera plus facilement le cerveau.

Bibliographie :

Carquin, Sophie (2021) Comment doper ses hormones de bonheur? Madame Figaro.

Damasio, A. (1999) Le sentiment même de soi. Corps, émotions et conscience, Odile Jacob.

Flagmant, Alexane (2023). Les 4 bienfaits d'une douche froide sur l'organisme. Passeport santé.

Laroque, Karène (2023) Une dose d'endorphine pour retrouver la bonne humeur. Simplement Humain.

Mayne, Kristen (2023) Les bienfaits d'un journal de gratitude et comment s'y mettre. Lumino Santé.

Seligman, M. (2013) Vivre la Psychologie Positive, Pocket.

Stevenson, Shawn (2016). Sleep smarter : 21 Essential Strategies to Sleep Your Way to A Better Body, Better Health, and Bigger Success. Rodale Books.

Wikifit (2023). « Comment faire le plein de sérotonine naturellement? » TNL Toute la nutrition.



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | UNE COLLABORATION PORTEUSE, BIEN ANCRÉE AVEC LE CEPS DRUMMOND

Dans les dernières années, le Centre d'écoute et de prévention du suicide Drummond (CEPS) a observé une augmentation de la détresse psychologique chez les enfants de 5 à 13 ans. Selon les statistiques, une personne sur quatre pensera au suicide au cours de son adolescence. Le suicide est d'ailleurs la deuxième cause de décès chez les jeunes, après les accidents de la route. Comme les défis à ces âges sont très grands, le CEPS Drummond a mis sur pied deux campagnes de sensibilisation pour sécuriser les milieux où les jeunes grandissent.

ÉCOLE CRÉATRICE D'ESPOIR

Le programme École créatrice d'espoir est un plan de collaboration sur 3 ans qui invite les écoles primaires de la région à se mobiliser afin d'embellir et d'enrichir l'environnement pédagogique où les enfants évoluent. Le projet vise à sensibiliser et à outiller concrètement l'ensemble du personnel et des enfants pour mieux exprimer leurs émotions, s'entraider et cultiver une saine ambiance de travail et d'apprentissage.

Voici les écoles primaires impliquées dans cette démarche au Centre de services scolaire des Chênes :

- École Saint-Pie X
- École Saint-Guillaume
- École Saint-Bonaventure
- École Saint-Louis-de-Gonzague
- École Saint-Jean
- École L'Avenir
- École Notre-Dame de Durham-Sud
- École des 2 Rivières
- École Saint-Pierre
- École Sainte-Jeanne-d'Arc
- École Saint-Simon
- École à l'Orée-des-bois
- École Notre-Dame-du-Rosaire
- École Sainte-Marie
- École Duvernay
- École Saint-Étienne
- École l'Aquarelle
- École Saint-Joseph
- École aux Quatre-Vents
- École Cyrille-Brassard
- École Saint-Nicéphore
- École Saint-Félix-de-Kingsey



COMMENT FONCTIONNE LE PROJET?

Une école qui choisit de prendre part au projet s'implique pour une période de 3 ans. À travers ces 3 années, le CEPS Drummond donnera des outils tangibles comme des visuels et du matériel ainsi que des formations aux différents acteurs toujours dans l'optique de miser sur les facteurs de protection des enfants et promouvoir la vie au quotidien. Des journées pour la vie seront également organisées dans les écoles partenaires. Le projet des Écoles créatrices d'espoir aura des bénéfices pour les enfants qui seront amenés à mieux reconnaître, comprendre, exprimer et prendre soin de leurs émotions tout en développant leurs ressources personnelles et leur empathie. Les membres du personnel et les parents recevront des outils qui leur permettront de prévenir la détresse infantile et de mieux accompagner les enfants dans leurs besoins et leurs défis émotionnels.

En arborant le sceau «Créatrice d'espoir», une école démontre sa sensibilité et son désir d'outiller concrètement l'ensemble du personnel et des enfants pour mieux exprimer leurs émotions, s'entraider et cultiver une saine ambiance de travail et d'apprentissage » souligne Rock Moisan, président du CA du CEPS Drummond.

Pour en savoir davantage sur les initiatives du CEPS auprès des jeunes, visitez leur [site Web](#).

ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DES ÉCOLES SAINT-JEAN ET SAINTE-JEANNE-D'ARC

Aux écoles Saint-Jean et Sainte-Jeanne-d'Arc, nous avons mis en place un comité Bonheur en lien avec les écoles Créatrices d'espoir. Celui-ci organise des activités pendant deux semaines dans l'année où l'estime de soi, la bonne humeur, les pensées positives et les moments heureux sont mis de l'avant.

Nous ciblons toujours une semaine au mois de novembre et une semaine à la fin mars ou au début avril.

Voici quelques activités réalisées : écrire une phrase par jour sur un moment positif de la journée dans les fenêtres de la classe, écrire des qualités dans les miroirs des salles de bain, des défis de groupe à réaliser qui ont un lien avec la vie : eau, terre, soleil, amour et une plante est reçue à la fin de la semaine. Nous avons aussi déjà fait l'activité « Arroche-moi un sourire ». Les roches ont été cachées dans le village. La bibliothèque des livres est utilisée également lors de ces semaines et à d'autres moments opportuns pour discuter et réfléchir sur certains aspects du bonheur.

Les enfants apprécient ces activités. C'est un moment de prise de conscience sur les ressources disponibles si des idées noires ou autres leur passent par la tête.



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DES ÉCOLES SAINT-SIMON ET L'AQUARELLE

Nous sommes fières d'être une école créatrice d'espoir, puisqu'elle nous apporte les outils nécessaires pour bien accompagner nos élèves et notre personnel, afin de mettre l'emphase sur le positif.

Chaque personne est importante et différente. Chacun de nous à sa place, car nous sommes tous des êtres **UNIQUES**. En mars dernier, lors de notre activité, nous avons mis l'accent sur la confiance en soi, de s'accepter tel qu'on est avec nos forces et nos faiblesses et surtout d'être authentique et en être fière.

Pour souligner l'événement, chaque élève est venu mettre son empreinte de pouce sur un carton tout en spécifiant que chaque élève a sa place et son importance dans le groupe.



JE SUIS MOI



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DE L'ÉCOLE CYRILLE-BRASSARD

Le programme École créatrice d'espoir : un succès à l'école Cyrille-Brassard

Nous sommes ravies de vous partager l'expérience que nous vivons grâce au programme École créatrice d'espoir du Centre d'écoute et de prévention du suicide (CEPS) Drummond. Cette initiative, à laquelle nous avons adhéree, a permis de créer un environnement scolaire encore plus positif et bienveillant pour nos élèves.

Dès le début, notre collaboration avec le CEPS a été agréable. L'un des aspects les plus marquants du programme a été la distribution de visuels avec des messages d'espoir percutants. Ces visuels, affichés un peu partout dans l'école, préconisent les valeurs de bienveillance, du respect et de l'entraide.

Cette année, nous avons eu le plaisir de recevoir une **bibliothèque promotionnelle** contenant cinq livres sur le bonheur et les émotions. Nous recevrons sous peu l'équipe d'intervenants pour l'animation des ateliers spécialisés pour les élèves de 5e et 6e année!



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DE L'ÉCOLE SAINT-JOSEPH



Cette année, pour notre première année de collaboration avec le CEPS, nous avons eu un **très bel accompagnement.**



Nous sommes bien soutenus par l'organisme et nous sommes fiers de pouvoir être une École créatrice d'espoir.



De beaux visuels ont été affichés dans l'école et ceux-ci égayaient notre milieu avec des messages positifs et inspirants.



Nous avons à cœur la promotion de la vie et de belles activités sont à venir en lien avec cette philosophie importante.



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DE L'ÉCOLE SAINT-PIE X

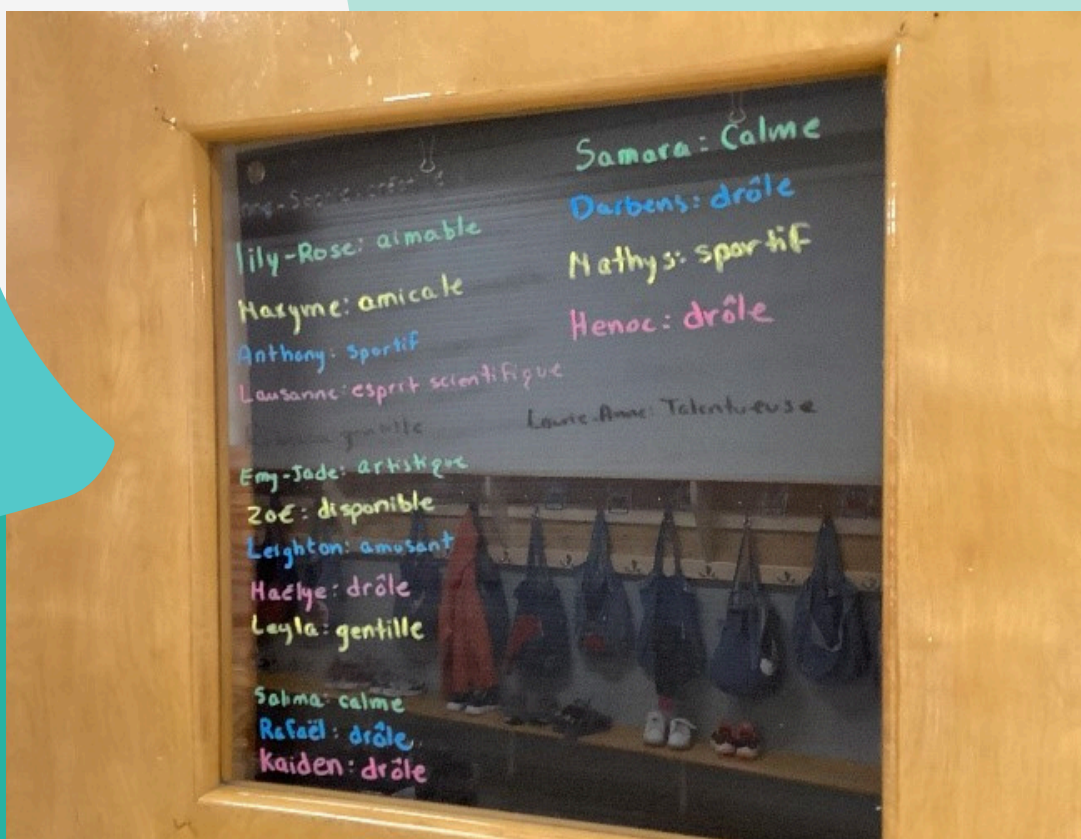
Nous en sommes à notre première année d'implantation à l'école Saint-Pie X.

Le comité est actif pour mettre en place des activités tant pour les élèves que pour le personnel. Cela amène une ambiance rassembleuse et positive.

Pour le personnel, un aménagement au salon du personnel d'un coin « relax », des invitations à se réunir au salon du personnel pour permettre de prendre une pause ressourçante, sont quelques-unes des initiatives vécues dans notre milieu.

Pour les élèves, ils ont été sollicités pour connaître leurs goûts musicaux afin de mettre de la musique dans l'école lors de l'accueil le matin, à certains moments dans la semaine.

Dans le cadre d'une semaine de promotion de la vie, les enseignants ont présenté des qualités. Les élèves devaient se reconnaître une **qualité** et avec des crayons effaçables, ils écrivaient celles-ci dans les **fenêtres de leur classe** afin de mettre du positif.



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DES ÉCOLES L'AVENIR ET NOTRE-DAME DE DURHAM-SUD

Pour les écoles L'Avenir et Notre-Dame de Durham-Sud, nous en sommes à notre première année du projet d'être officiellement « Écoles créatrices d'espoir ».

Notre engagement nous a permis de vivre des **moments rassembleurs**, dynamiques avec nos élèves et le personnel de l'école.

Les petits **instants magiques** qui ont apporté des minutes d'énergie positive et de bien-être ont semé de petites graines qui nous ont suivies tout au long de l'année.

Les outils qui nous ont été apportés par ce projet ont eu un effet rassurant pour notre personnel. Nos deux coups de cœur ont été nos deux belles célébrations de la vie. Ce fut des **moments humains**, qui nous ont unis à la cause.

Assurément, notre association avec le projet « Écoles créatrices d'espoir » va perdurer dans les années futures.



ÉCOLES CRÉATRICES D'ESPOIR | TÉMOIGNAGE DE LA DIRECTION DE L'ÉCOLE SAINT-ÉTIENNE

Le bien-être de l'élève est un élément important de notre projet éducatif. Par sa mission dans le projet d'écoles créatrices d'espoir, le CEPS Drummond nous offre un **soutien significatif**.

Non seulement il nous permet par divers moyens (affichage, activités, conférences, conseils, etc.) de mener à bien notre mission, il offre aussi l'opportunité aux divers membres de notre communauté scolaire d'être sensibilisés à la promotion de la vie.



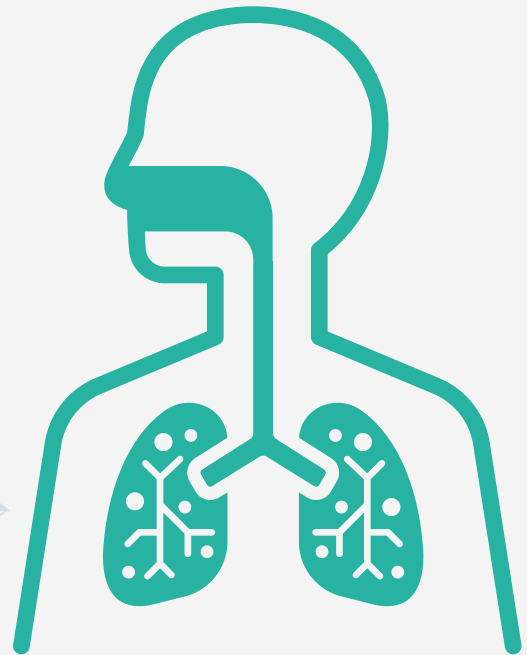
EN RAPPEL | DES RECOMMANDATIONS QUI POURRAIENT AVOIR UN IMPACT IMPORTANT SUR VOTRE VIE!

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.

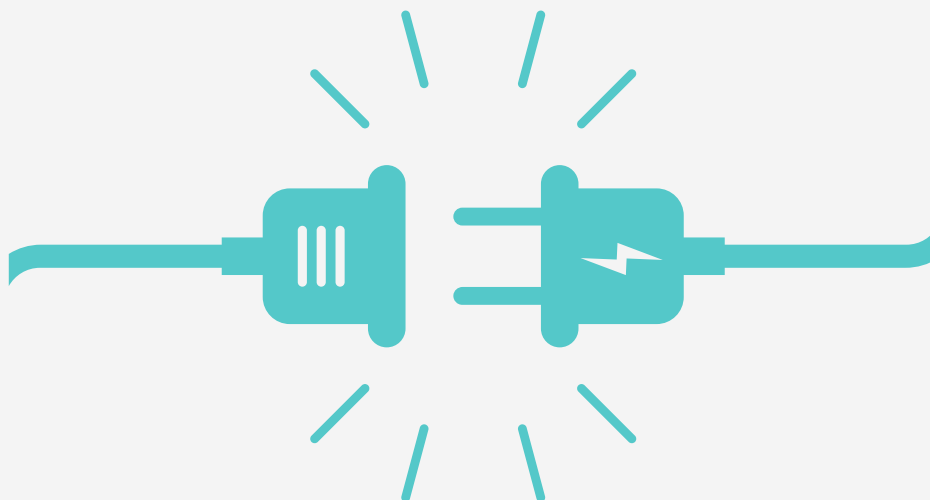
Exemples :

- **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?

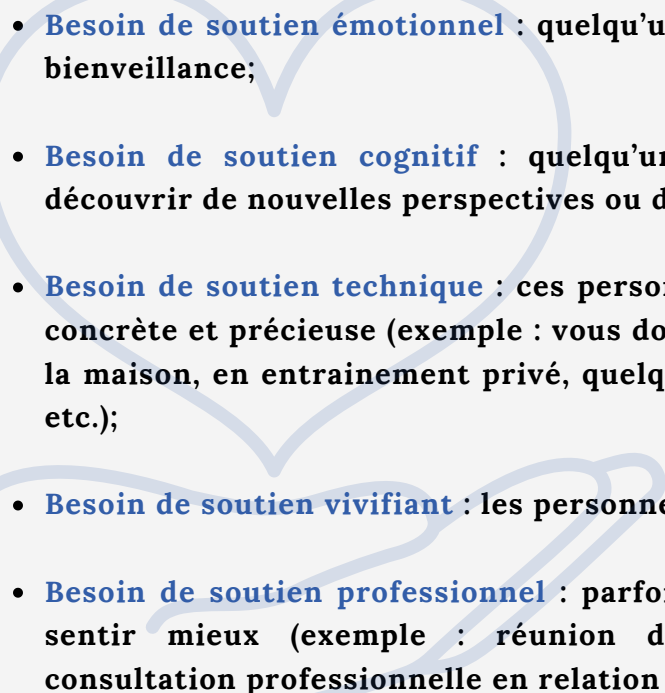
Entretenez votre réseau de soutien



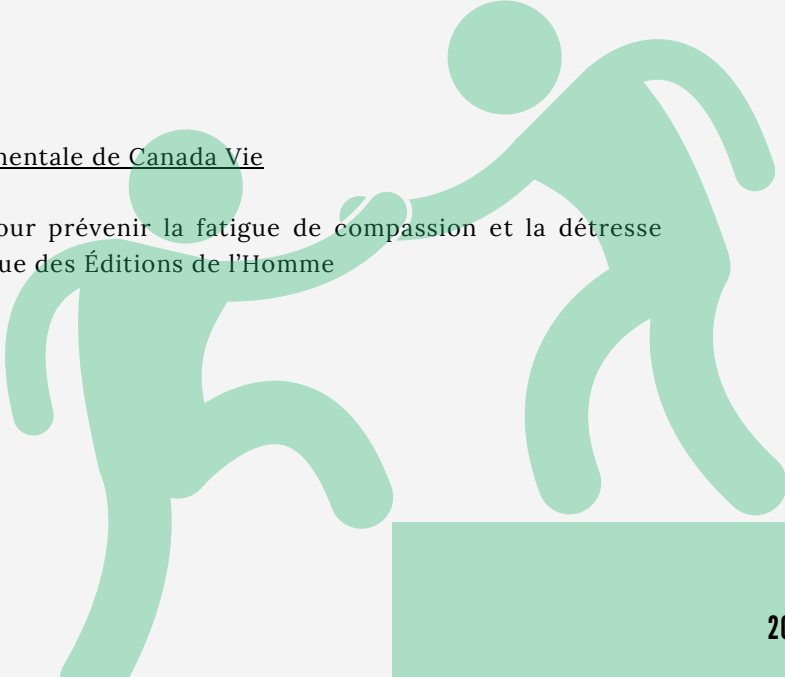
Le soutien que nous recevons de nos êtres chers, de notre entourage et de notre équipe de travail est intimement lié à notre bien-être physique et mental.

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
- 

EN RAPPEL | 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

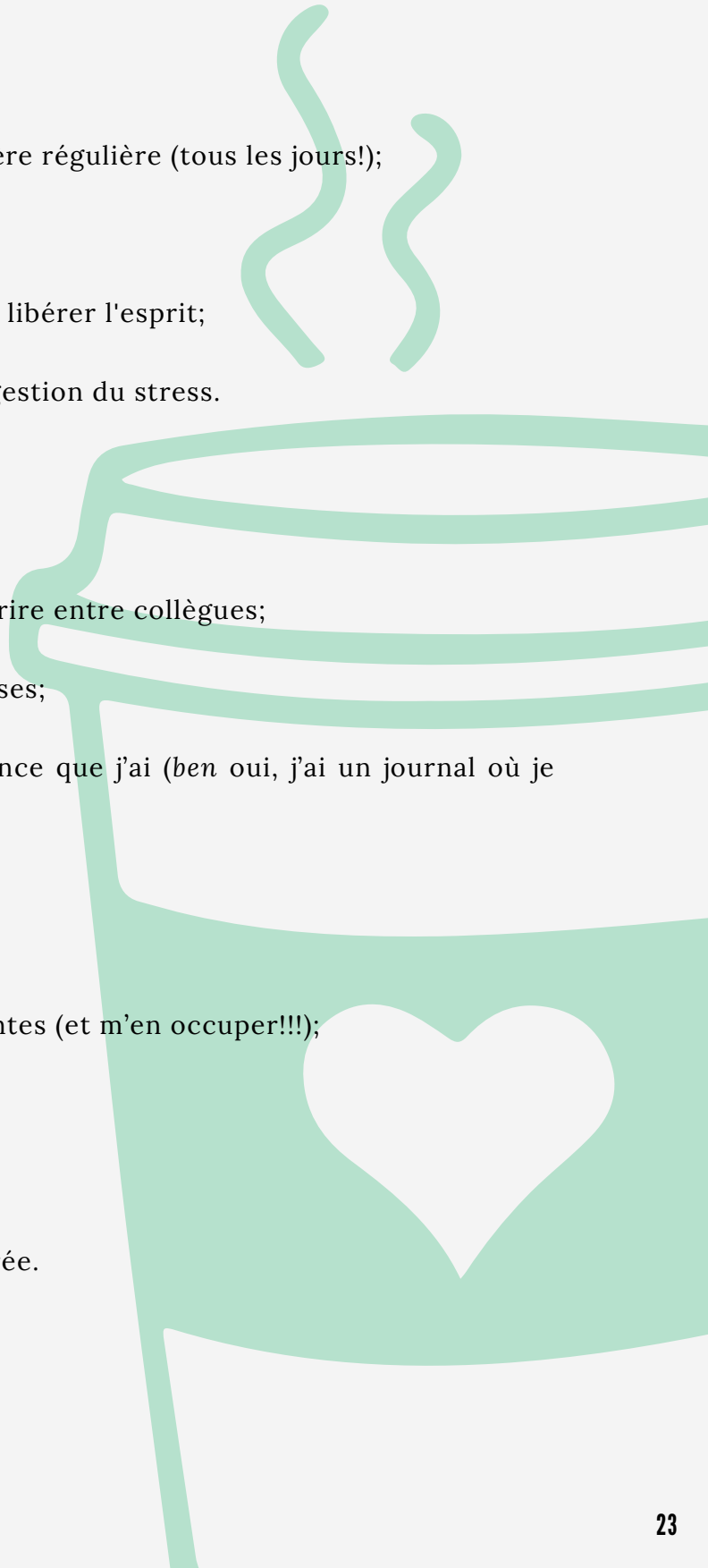
- Pratiquer des activités sportives de manière régulière (tous les jours!);
- Partager mes émotions avec mes ami.e.s;
- Faire une liste des choses à faire pour me libérer l'esprit;
- Utiliser l'application *Respirelax+* pour la gestion du stress.

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 gratitudes!).

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 en 2023.

UN APPEL À LA GENTILLESSE



Parce que
la compassion
est humaine.

[#CultivonsLaCompassion](https://www.instagram.com/CultivonsLaCompassion)



Association canadienne
pour la santé mentale
La santé mentale pour tous

La pratique de l'autocompassion : qu'est-ce que c'est?

Il est vrai que nous ne pouvons pas toujours contrôler les événements et les émotions qui surgissent dans notre quotidien. Toutefois, nous pouvons choisir la façon dont nous percevons les situations pénibles ainsi que notre attitude vis-à-vis de nos pensées et de notre ressenti. Lorsque nous faisons preuve d'autocompassion, notre bien-être et notre aptitude à faire face aux défis de la vie s'améliorent.

« Si vous ne dirigez pas votre compassion vers vous-même, alors celle-ci est incomplète. » [Notre traduction] – Jack Kornfield

DÉFINITION DE L'AUTOCOMPASSION

L'autocompassion, c'est nous accorder à nous-mêmes autant de bienveillance que nous en offririons à nos proches et à d'autres personnes. Par exemple, lorsque nous faisons face à des difficultés, à un échec ou à des doutes personnels, nous pouvons reconnaître notre souffrance au lieu de l'ignorer, et nous apporter du réconfort et de l'attention. C'est aussi reconnaître que tout le monde rencontre des obstacles sur son chemin, car cela fait simplement partie de la vie¹.

LES TROIS PILIERS DE L'AUTOCOMPASSION²

1

La bienveillance envers soi par opposition au jugement de soi : faire preuve de gentillesse et d'acceptation envers soi-même lorsqu'on vit des difficultés ou qu'on a commis une erreur, plutôt que de se juger sévèrement.

2

L'humanité commune par opposition à l'isolement : reconnaître que personne n'est parfait et que tout être humain traverse des épreuves; c'est ce que nous avons tous et toutes en commun.

3

La pleine conscience par opposition à la suridentification : prendre conscience de ses pensées et émotions douloureuses, et s'en distancier pour les voir telles qu'elles sont, plutôt que de les laisser nous submerger.

COMMENT PRATIQUER L'AUTOCOMPASSION



Écoutez votre voix intérieure. Est-elle encourageante ou excessivement critique?



Remplacez les pensées nuisibles, comme « Je ne devrais pas me sentir comme ça » ou « Je ne trouverai jamais ma place » par des pensées plus aidantes, comme « N'importe qui ressentirait de la déception dans cette situation » ou « Je m'accepte entièrement. »



Faites des **exercices d'autocompassion ciblés**, comme vous écrire une lettre à vous-même ou faire une méditation de l'amour bienveillant.



Décidez que prendre soin de vous est une priorité : allez faire une promenade, écrivez dans votre journal, appelez vos proches ou régalez-vous en mangeant votre plat préféré, par exemple.



Engagez-vous dans une pratique de pleine conscience.

POURQUOI COMMENCER À FAIRE PREUVE D'AUTOCOMPASSION?

Tout le monde mérite d'être traité avec compassion, gentillesse et compréhension. Pratiquer la compassion envers soi-même favorise non seulement une meilleure santé mentale, mais aussi des liens plus solides avec les autres³. Cet outil efficace nous permet ainsi de mener une vie plus épanouie. En l'employant de manière à respecter nos besoins et notre cheminement individuels, nous contribuons à apaiser le monde. Chacun et chacune d'entre nous peut faire un pas dans cette direction.

¹ Neff, K. (n.d.). The Three Elements of Self-Compassion. self-compassion.org. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

² Neff, K. (n.d.). The Three Elements of Self-Compassion. self-compassion.org. <https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/>

³ Inwood, E. & Ferrari, M. (2018). The benefits of self-compassion and optimism exercises for individuals vulnerable to depression. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 355-362. <https://self-compassion.org/wp-content/uploads/2018/05/Inwood2018.pdf>

Créer des cultures de travail axées sur la compassion

La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance¹. Ces dernières années, la nécessité d'adopter une approche davantage axée sur la compassion en milieu de travail se fait de plus en plus sentir. Une étude récente² a d'ailleurs révélé qu'au Canada, 71 % des employées et employés déclarent que leurs capacités de travail sont affectées par leur santé mentale. De plus, des recherches ont montré que la compassion améliore la satisfaction, la loyauté et la confiance envers l'organisation, la rétention, la productivité et la motivation³.

En milieu de travail, nous pouvons manifester de la compassion envers nous-mêmes et envers nos collègues. Ce faisant, nous favorisons la création de liens et les émotions positives, l'amélioration des relations, ainsi que la réduction de l'anxiété et du stress liés au travail⁴.



FAIRE PREUVE DE PLUS DE COMPASSION AU TRAVAIL

Établir des relations authentiques avec nos collègues constitue un élément important dans la création d'une culture de travail axée sur la compassion. Lorsque nous trouvons ou créons délibérément des occasions de créer des liens véritables au travail, nous augmentons les chances de créer un climat de confiance et d'ouverture⁵. Nous pouvons nous exercer à témoigner de la compassion à nos collègues en exprimant un intérêt et une préoccupation sincères à leur égard, en les écoutant activement sans juger et en validant leurs expériences et leurs émotions⁶. Cette pratique régulière, qui peut aussi s'exercer dans les moments où nos collègues ont besoin d'un coup de pouce supplémentaire, contribuera grandement à créer des réseaux de soutien significatifs au travail.



FAIRE PREUVE DE COMPASSION ENVERS NOUS-MÊMES

Il est important de faire preuve d'autant de compassion, de patience et de gentillesse envers nous-mêmes qu'envers nos collègues. Par exemple, lorsque nous connaissons une journée éprouvante à la maison ou au travail, il peut être difficile de donner le meilleur de nous-mêmes. Au lieu de regretter de ne pas pouvoir en accomplir davantage ce jour-là, nous pouvons reconnaître que tout le monde a parfois de mauvaises journées. Établir des attentes raisonnables peut être une manière de faire preuve de compassion envers nous-mêmes. Nous pouvons aussi essayer de ne pas nous laisser définir par les difficultés que nous traversons. Plutôt que de laisser notre petite voix intérieure dicter notre perception de nous-mêmes et de notre performance, nous pouvons adopter une perspective plus douce et optimiste⁷.

¹ Jazaieri, H., Rock, M. (2021). Putting Compassion to Work: Compassion as a Tool for Navigating Challenging Workplace Relationships. *Mindfulness*, 12, 2552-2558. <https://doi.org/10.1007/s12671-021-01695-5>

² <https://www.benefitscanada.com/benefits/health-wellness/71-of-canadian-employees-say-mental-health-impacted-their-ability-to-work-in-the-past-year-survey/>

³ <https://hbr.org/2023/02/leading-with-compassion-has-research-backed-benefits>

⁴ <https://ecommons.cornell.edu/server/api/core/bitstreams/ec7239bb-99a3-43b5-9000-77923979093f/content>

⁵ <https://bura.brunel.ac.uk/bitstream/2438/19262/1/FullText.pdf>

⁶ Tehan, M. (2007). The Compassionate Workplace: Leading with the Heart. *Illness, Crisis & Loss*, 15(3), 205-218. <https://doi.org/10.1177/105413730701500303>

⁷ <https://www.nature.com/articles/s41598-021-94328-9>

VOUS SOUHAITEZ ABORDER LE SUJET DE LA SANTÉ MENTALE DANS VOTRE ORGANISATION?

L'ACSM National propose une gamme de solutions conçues par ses spécialistes, afin d'aider les organisations à établir un milieu de travail psychologiquement sécuritaire et à doter leur personnel de compétences pratiques lui permettant d'améliorer son bien-être. Pour en savoir plus, découvrez nos programmes ci-dessous!

FORMATION SUR LA SANTÉ MENTALE AU TRAVAIL

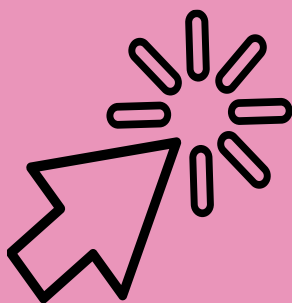
L'ACSM National offre aux organisations des formations interactives, fondées sur les données probantes et axées sur les solutions. Nos spécialistes collaborent avec vous pour concevoir des expériences d'apprentissage uniques et adaptées, qui vous aideront à créer un milieu de travail psychologiquement sécuritaire. Pour en savoir plus, suivez [ce lien](#). Contactez-nous à workplace@cmha.ca pour savoir comment nos formations peuvent être personnalisées selon vos besoins.

FORMATION SUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ PSYCHOLOGIQUES

L'ACSM National propose deux séances d'information publiques sur les façons de favoriser la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail au moyen de systèmes de gestion. Nous offrons une introduction aux systèmes de gestion et aux concepts fondamentaux de la Norme nationale, ainsi qu'une exploration plus approfondie des manières d'évaluer, de déterminer et de saisir les occasions d'améliorer la santé mentale du personnel, selon la Norme nationale. Pour en savoir plus sur nos services destinés au public, contactez-nous à workplace@cmha.ca ou visitez [ce lien](#).

ÇA VA PAS AUJOURD'HUI

Ça va pas aujourd'hui est une solution pratique et éprouvée pour transformer la santé mentale dans votre milieu de travail. Moyennant une contribution annuelle, votre organisation bénéficiera d'un accès complet au portail en ligne réservé aux membres, qui comprend du matériel de sensibilisation, des activités d'apprentissage et des stratégies pratiques visant à favoriser un environnement de travail sécuritaire et bienveillant. Pour en savoir plus et passer à l'action, communiquez avec nos responsables de compte à l'aide de notre [formulaire de contact](#) ou visitez [ce lien](#).



POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE ET POUR ACCÉDER AUX DIFFÉRENTS CONTENUS DE L'ACSM, VISITEZ CETTE PAGE.

Qu'est-ce que la compassion?

Si vous voulez rendre les autres heureux, pratiquez la compassion. Si vous voulez être heureux-euse, pratiquez la compassion. – Le dalaï-lama

Dérivé du latin, le mot compassion signifie «souffrir ensemble». Aujourd'hui, la communauté de la recherche définit la compassion comme une réaction émotionnelle vis-à-vis des difficultés d'autres personnes et qui s'accompagne du désir authentique de contribuer à alléger leurs souffrances¹. On confond souvent la compassion avec l'empathie, soit le fait de percevoir, de ressentir et de comprendre la souffrance de l'autre. Or, la compassion va plus loin, car elle est ancrée dans l'action. Cette formule l'illustre bien : empathie + action = compassion.

Pour être authentiques, les gestes de compassion ne doivent pas être motivés par des raisons égoïstes ou stratégiques. Le but n'est pas d'en retirer un avantage personnel, comme des félicitations ou une récompense. Car seule la compassion authentique est véritablement bénéfique, tant pour la personne qui l'exprime que pour celle qui en est l'objet. Pour en savoir plus sur les bienfaits de la compassion, consultez «Les bienfaits de la compassion pour la santé mentale».

Le psychologue Paul Gilbert² a identifié trois formes ou «flux» de compassion :

- 1 La compassion qui va de soi vers les autres – quand on offre des soins et du soutien à une personne qui souffre;**
- 2 La compassion qui va des autres vers soi – quand on souffre et qu'on reçoit des soins et du soutien d'une autre personne;**
- 3 La compassion envers soi-même – quand on souffre et qu'on s'engage dans une pratique d'autosoins et d'autocompassion.**



POURQUOI RESSENTONS-NOUS DE LA COMPASSION?

On justifie souvent nos défauts ou nos travers par notre «nature humaine». Par exemple, on entend souvent que notre espèce est égoïste et calculatrice. En vérité, notre «nature humaine» fait de nous des êtres fondamentalement bons³. L'être humain est naturellement prédisposé à faire preuve de gentillesse et à prendre soin des autres. Cette prédisposition est inscrite dans notre cerveau, dans notre biologie. Elle est centrale à notre compréhension de l'éthique.



LE FONDEMENT BIOLOGIQUE DE LA COMPASSION

L'être humain est physiologiquement prédisposé à la gentillesse. De nombreuses études l'ont montré : l'être humain est ainsi fait qu'il ne reste pas indifférent au sort des autres. Les chercheurs James Rilling et Gregory Berns ont étudié le cerveau de personnes à qui on avait donné la chance d'aider quelqu'un⁴. Ils ont découvert que le fait de soulager la souffrance des autres nous procure la même sensation soudaine que lorsque nous éprouvons du plaisir. Cela suggère que la compassion fait tout simplement partie du «câblage» du cerveau. Mais cela ne s'arrête pas là. Le sentiment de compassion a des effets importants sur l'organisme. Par exemple, lorsque nous ressentons de la compassion, notre fréquence cardiaque diminue et nous passons en «mode apaisement». En outre, le cerveau libère de l'ocytocine, une hormone qui nous fait nous sentir bien⁵.



LES RACINES ÉVOLUTIVES DE LA COMPASSION

En effet, cet «instinct de compassion» chevillé au corps est peut-être une réaction naturelle, un automatisme ayant favorisé la survie et l'évolution de notre espèce. La compassion et l'altruisme – notre propension naturelle à considérer le bien-être des autres – ont également joué un rôle important dans l'évolution des sociétés humaines⁶.



L'ÉTHIQUE ET LES RACINES RELIGIEUSES DE LA COMPASSION

La compassion se trouve au fondement de la plupart des grandes religions du monde et s'inscrit dans le système de valeurs de la majorité des sociétés humaines.

Dans le bouddhisme,

le mot sanskrit qui exprime la compassion est «**karuna**».

Dans le judaïsme,

on utilise le mot hébreu «**rachamim**».

Dans l'islam,

on connaît la compassion sous le nom de «**rahma**» en arabe.

Dans l'hindouisme,

on dit «**daya**» en sanskrit.

Dans le confucianisme,

la notion de compassion se rend par «**ren**» en chinois.

Dans le christianisme,

les enseignements de Jésus se fondent sur la compassion.

La prochaine fois que vous entendrez quelqu'un associer une faiblesse à la «nature humaine», rappelez-vous que notre espèce est naturellement prédisposée à la gentillesse. La compassion fait partie de nous. Pour en savoir plus sur la façon dont la compassion peut favoriser non seulement la paix d'esprit, mais aussi la paix dans le monde, c'est par ici.

¹ J. L. Goetz, D. Keltner et E. Simon-Thomas, « Compassion: An evolutionary analysis and empirical review », *Psychological Bulletin*, 2010, vol. 136, p. 351-374.

² P. Gilbert, *The Compassionate Mind: a New Approach to Life's Challenges*, London, Constable, 2010.

³ D. Keltner, J. Marsh et J. A. Smith, dir., *The compassionate instinct: The science of human goodness*. New York, W. W. Norton & Company, 2010.

⁴ J. K. Rilling et coll., « A Neural Basis for Social Cooperation », *Neuron*, vol. 35, no 2, p. 395-405.

⁵ D. Keltner, J. Marsh et J. A. Smith, dir., *The compassionate instinct: The science of human goodness*, New York, W. W. Norton & Company, 2010.

⁶ D. Keltner, *Born to be good: The science of a meaningful life*, New York, W. W. Norton & Company, 2009.



UN APPEL À LA GENTILLESSE

Parce que la compassion est humaine.

#CultivonsLaCompassion

Les bienfaits de la compassion pour la santé mentale

On en dit parfois qu'elle représente la clé du bien-être¹. Elle est considérée comme l'un des plus puissants instruments au service de la santé². Elle libère l'« hormone de l'amour » dans notre sang, nous faisant ressentir une vague de plaisir³.

De quoi s'agit-il? La compassion!

La compassion, c'est cette vive émotion qui nous pousse à agir pour atténuer la souffrance. Le dalaï-lama, en tant qu'expert de la compassion, la définit comme « une sensibilité à sa propre souffrance et à celle d'autrui, accompagnée d'un engagement à tenter de l'apaiser et de la prévenir⁴. »

Bien que la philosophie de la compassion remonte à des temps immémoriaux, les études portant sur cette notion se sont multipliées ces quinze dernières années. Ses bienfaits pour la santé mentale expliquent en grande partie l'intérêt qu'on lui porte. Des recherches scientifiques convaincantes montrent que le fait de témoigner de la compassion à autrui, de recevoir de la compassion et de s'autoriser à faire preuve d'autocompassion est très bénéfique pour notre santé mentale.

Témoigner de la compassion

Faire preuve de compassion envers les autres a une influence particulièrement importante sur notre santé mentale et notre bien-être.



UN SOULAGEMENT DE LA DÉPRESSION

Lorsque nous traitons les autres avec compassion, en leur témoignant de la bienveillance et de la gentillesse, notre « humeur » tend à en bénéficier. Par « humeur », nous faisons référence à ce que les médecins caractérisent comme l'état émotionnel qui teinte la manière dont nous percevons le monde. L'un des effets positifs de la compassion

sur notre humeur est qu'elle peut aider à atténuer les symptômes de la dépression⁵.



UNE HAUSSE DU BONHEUR

Selon les recherches, la compassion est tout aussi agréable pour la personne qui l'exprime que pour celle qui en est l'objet. « Donner de la compassion » à quelqu'un engendre la libération d'ocytocine, une hormone liée au bien-être. Ainsi, cela semble être aussi plaisant, voire plus, que d'en recevoir⁶.



UNE CHAÎNE D'ACTES DE GENTILLESSE

Aider les autres peut aussi avoir un effet domino, car les personnes observant des actes de compassion peuvent être amenées à en accomplir elles aussi. Il semble donc que la compassion soit contagieuse⁷.



UN CATALYSEUR D'OPTIMISME

Faire preuve de compassion envers les autres peut modifier notre façon de penser, en nous faisant percevoir notre environnement plus positivement⁸.



UNE SATISFACTION DÉSINTÉRESSÉE

Une étude a montré que dépenser de l'argent pour les autres peut avoir des effets plus positifs sur notre bonheur que de dépenser pour nous-mêmes. En outre, plus le don est généreux, plus la gratification émotionnelle sera importante⁹. Il peut s'agir de dons versés à des organisations de bienfaisance et à d'autres causes, mais aussi de dons non monétaires, comme le bénévolat.

¹ <https://www.psychologytoday.com/us/blog/beyond-mental-health/202310/is-compassion-the-secret-to-well-being>

² <https://www.psychologytoday.com/ca/blog/from-striving-to-thriving/202304/what-are-the-benefits-of-compassion>

³ https://greatertgood.berkeley.edu/article/item/compassionate_mind_healthy_body.

⁴ Le dalaï-lama, L'art de la compassion, Robert Laffont, Paris, 2001.

⁵ J. Leaviss et L. Uttley, « Psychotherapeutic benefits of compassion-focused therapy: an early systematic review », Psychological Medicine. 2015, vol. 45, no 5, p. 927-945. doi:10.1017/S0033291714002141

⁶ https://greatertgood.berkeley.edu/article/item/compassionate_mind_healthy_body

⁷ <https://www.newportacademy.com/resources/well-being/compassion-benefits/>

⁸ Ibid.

Recevoir de la compassion



DES EFFETS APAISANTS

Une théorie¹⁰ indique que le fait de recevoir la compassion d'autrui nous permet d'apprendre à trouver plus facilement calme et réconfort en nous-mêmes lorsque nous rencontrons des difficultés. Cela peut également aider à réguler notre détresse émotionnelle¹¹.



DES BIENFAITS POUR LE CERVEAU

Le fait de témoigner ou de recevoir de la compassion peut libérer une hormone du bien-être appelée ocytocine et activer les zones du cerveau liées au plaisir. Cela crée un sentiment de proximité et de confiance qui facilite la création de liens avec les autres.

La compassion envers soi-même

De toutes les découvertes sur la compassion, celles qui portent sur l'autocompassion sont certainement les plus convaincantes, en termes de bienfaits pour la santé mentale. Voici comment la D^{re} Kristin Neff et ses collègues, des spécialistes en la matière, décrivent l'autocompassion : « se traiter avec la même gentillesse, la même attention et la même considération que celles que nous offririons à nos proches¹² ». Ses effets positifs ont été démontrés au sein de nombreux groupes, y compris auprès de groupes de personnes aux prises avec des troubles de santé mentale¹³, de professionnelles et professionnels de la santé mentale¹⁴ et d'étudiantes et d'étudiants universitaires¹⁵.



FAIRE PREUVE D'INDULGENCE ENVERS SOI-MÊME

En accueillant nos lacunes et nos échecs personnels avec bienveillance plutôt qu'en nous jugeant durement, il est plus facile de nous accepter nous-mêmes. Cette approche favorise une meilleure estime de soi et améliore notre bien-être.



REMONTER LA PENTE

Faire preuve de compassion envers nous-mêmes renforce notre résilience émotionnelle. En ayant recours à l'autocompassion, nous pouvons mieux faire face aux revers et aux échecs dans notre vie.



S'ACCEPTER COMME ON EST

La pratique de l'autocompassion nous permet d'avoir une meilleure relation avec nous-mêmes¹⁶. Nous portons moins de jugements négatifs à notre égard, et notre dialogue intérieur devient plus encourageant et bienveillant¹⁷.



ATTÉNUER LES SYMPTÔMES

Des recherches montrent que l'autocompassion agit sur la gravité de certains symptômes de santé mentale et améliore la qualité de vie¹⁸. Une nouvelle forme de psychothérapie appelée « thérapie fondée sur la compassion » (TFC) offre des résultats prometteurs pour les personnes vivant avec un fort sentiment de honte, une autocritique excessive, et un trouble de santé mentale comme la dépression ou un trouble bipolaire¹⁹. Cette thérapie permet de réduire la dépression, l'anxiété, la colère et le sentiment de solitude²⁰.



UNE SOURCE DE BONHEUR

L'autocompassion est aussi associée au bonheur, à l'optimisme, à l'amélioration de l'humeur et à une vie épanouie et porteuse de sens²¹.

⁹ Elizabeth W. Dunn et coll., « Spending Money on Others Promotes Happiness », *Science*, 2008, vol. 319, p. 1687-1688. DOI:10.1126/science.1150952

¹⁰ P. Gilbert, « The compassionate mind: A new approach to the challenge of life », Constable and Robinson, 2009.

¹¹ T. Jinpa, *N'ayons plus peur : Oser la compassion peut transformer nos vies*. Paris, Belfond, 2017.

¹² K. D. Neff et K. A. Dahm, « Self-Compassion: What It Is, What It Does, and How It Relates to Mindfulness », dans : B. Ostafin, M. Robinson, B. Meier (spécialiste en éducation), *Handbook of Mindfulness and Self-Regulation*, Springer, New York, 2015. https://doi.org/10.1007/978-1-4939-2263-5_10

¹³ Leaviss et coll., 2015.

¹⁴ K. Bluth et K. D. Neff, « New frontiers in understanding the benefits of self-compassion », *Self Identity*, 2018, vol. 17, no 6, p. 605-608. doi: 10.1080/15298868.2018.1508494
A. Crego, J. R. Yela, P. Riesco-Matías, M.-A. Gómez-Martínez et A. Vicente-Arruebarrena, « The Benefits of Self-Compassion in Mental Health Professionals: A Systematic Review of Empirical Research », *Psychology Research and Behaviour Management*, 14 septembre 2022, vol. 15, p. 2599-2620. doi: 10.2147/PRBM.S359382

¹⁵ K. K. S. Chan, J. C.-K. Lee, E. K. W. Yu, A. W. Y. Chan, A. N. M. Leung, R. Y. M. Cheung, C. W. Li, R. H.-M. Kong, J. Chen, S. L. Y. Wan, C. H. Y. Tang, Y. N. Yum, D. Jiang, L. Wang et C. Y. Tse, « The Impact of Compassion from Others and Self-compassion on Psychological Distress, Flourishing, and Meaning in Life Among University Students. » *Mindfulness (N Y)*, 2022, vol. 13, no 6, p. 1490-1498. doi: 10.1007/s12671-022-01891-x.

¹⁶ Neff et coll., 2015.

¹⁷ Leaviss et coll., 2015.

¹⁸ E. Pommier, K. D. Neff, et I. Tóth-Király, « The Development and Validation of the Compassion Scale », *Assessment*, 2020, vol. 27, no 1, p. 21-39. <https://doi.org/10.1177/1073191119874108>

¹⁹ Leaviss et coll., 2015.

²⁰ <https://www.vcuhealth.org/news/loving-yourself-and-others-the-impact-of-compassion-on-mental-health-and-wellness>

²¹ <https://positivepsychology.com/why-is-compassion-important/>

UN APPEL À LA GENTILLESSE

UNE CLASSE SOUS LE SIGNE DE LA
COMPASSION : TROUSSE À L'INTENTION
DU PERSONNEL ENSEIGNANT
Pour les élèves de 6 à 12 ans

Contenu

Introduction.....	3
Semaine de la santé mentale de l'ACSM.....	3
Définir la compassion.....	4
Les bienfaits de la compassion pour les enfants.....	4
Activité 1 – La chaîne de la gentillesse.....	5
Activité 2 – Le bingo de la gentillesse.....	6
Activité 3 – Le journal de la compassion.....	8
Insuffler de la compassion.....	9
L'importance de l'autocompassion.....	9

Introduction

Chères enseignantes, chers enseignants,

Nous souhaitons d'abord prendre un moment pour vous exprimer notre profonde admiration pour le travail que vous accomplissez chaque jour. Votre dévouement, votre passion et vos efforts constants ont une grande incidence sur la vie des enfants à qui vous enseignez. Vous êtes des héroïnes et des héros de l'ombre : en inculquant à la jeune génération non seulement des connaissances, mais aussi des valeurs qui la guideront, vous façonnez l'avenir. Nous reconnaissons les défis auxquels vous faites face dans un contexte en mutation permanente. Votre rôle dans la création d'une société éduquée et compatissante est d'autant plus essentiel.

En guise de témoignage de notre gratitude, nous avons créé une trousse d'outils pour vous aider dans votre travail d'éducation inestimable. Nous espérons qu'elle vous sera utile et qu'elle vous aidera à inspirer la gentillesse et la sagesse chez les adultes de demain.

Merci d'être des personnes exceptionnelles et d'offrir au monde une contribution durable.

Semaine de la santé mentale de l'ACSM

Cette année, la semaine de la Santé mentale est axée sur le pouvoir d'apaisement de la compassion. Bien qu'il soit impossible d'éviter la souffrance, tant chez l'adulte que chez l'enfant, nous voulons insister sur le fait que la gentillesse, elle aussi, fait partie de la condition humaine. Tout le monde peut apprendre la compassion et la mettre en pratique, et nous savons que cela peut avoir un impact énorme dans nos vies et dans nos communautés.

Du 6 au 12 mai 2024, soyez des nôtres pour souligner la Semaine de la santé mentale en lançant « Un appel à la gentillesse » dans vos classes. Parce que la compassion nous unit tous et toutes en tant qu'êtres humains, cultivons-la!

Définir la compassion

La compassion peut être définie comme la capacité à reconnaître la souffrance, accompagnée d'un désir profond de la soulager¹.

Autres définitions adaptées aux jeunes élèves :

- La compassion, c'est quand nous faisons preuve de gentillesse envers nos ami·es et envers nous-mêmes, et quand nous aidons nos ami·es. C'est faire des choses gentilles pour que les gens se sentent heureux et aimés.
- La compassion, c'est faire preuve de gentillesse et vouloir aider les personnes qui vivent des moments difficiles. C'est avoir à cœur le bonheur des gens et vouloir faire une différence positive en démontrant de la compréhension et du soutien.

CONSEIL : Animez une discussion sur la compassion. Demandez à vos élèves si elles et ils ont déjà entendu parler de compassion et, si oui, ce que ce mot veut dire à leur avis. Encouragez-les à donner des exemples de gestes gentils et de gestes malveillants. Allez plus loin dans votre exploration. Que ressentons-nous quand nous manifestons de la compassion à l'égard des autres ou de nous-mêmes? Demandez à vos élèves de raconter leur expérience.

Remarques : Pour plus de détails sur la définition et les origines de la compassion, consultez notre ressource.

Les bienfaits de la compassion pour les enfants

Le monde dans lequel nous vivons aujourd'hui est complexe. Les conflits sociaux, l'exclusion, l'intimidation, la violence, la dépression, la solitude, l'anxiété, le stress, les difficultés de concentration... tout cela peut faire partie de la vie des enfants². Les contrecoups sur leur santé et leur bien-être peuvent être importants. C'est pourquoi on met de plus en plus l'accent sur le développement des habiletés socioémotionnelles pendant l'enfance, et les résultats sont prometteurs³. La recherche montre qu'en favorisant les comportements empathiques, comme la compassion, dans les milieux éducatifs, on contribue à atténuer la détresse psychologique et le stress des enfants, en plus d'encourager les relations positives et de soutenir la régulation émotionnelle⁴.

Voici quelques activités – étayées par la science⁵! – qui sont faciles à organiser pour enseigner et promouvoir la compassion en classe. N'hésitez pas à les adapter en fonction des besoins de vos élèves.

Activité 1 La chaîne de la gentillesse

OBJECTIF

Favoriser une culture de la compassion en classe en créant une chaîne de la gentillesse sur un mur. Ce support visuel agit comme source d'inspiration et pousse à adopter des comportements altruistes. La chaîne qui s'allonge démontre qu'un seul geste de gentillesse peut avoir un effet d'entraînement puissant.

MATÉRIEL

Papier, ciseaux, colle

ÉTAPES

- 1 Distribuez des bandes de papier à vos élèves. Ces bandes deviendront les maillons de la chaîne de la gentillesse.
- 2 Quand vous êtes témoins d'un geste de gentillesse ou d'autocompassion en classe, encouragez l'élève qui l'a posé à ajouter un maillon à la chaîne.
- 3 Animez une discussion pour amener la classe à réfléchir sur la nature contagieuse de la compassion. Vous pouvez faire remarquer que les actions individuelles s'accumulent au fil du temps, ce qui crée une chaîne de la gentillesse visuellement impressionnante et signifiante. Cette activité encourage non seulement les comportements positifs, mais renforce également l'idée que chaque geste, aussi petit soit-il, contribue à rendre la salle de classe plus agréable.

Remarque: Cette activité convient bien aux jeunes enfants, car elle offre une expérience concrète et stimulante qui les aide à comprendre la notion de gentillesse et son effet boule de neige. Vous pouvez encourager les élèves moins jeunes à pousser davantage la réflexion en leur demandant d'écrire sur leur bande de papier le comportement adopté avant de l'ajouter à la chaîne.



Activité 2 Le bingo de la gentillesse

OBJECTIF

Favoriser une culture de la gentillesse en classe grâce à un bingo interactif de la gentillesse. Cette activité encourage les élèves à s'engager activement en posant des gestes de gentillesse tout au long de la semaine.

MATÉRIEL

Cartes de bingo de la gentillesse (une par élève) et marqueurs ou crayons de cire

ÉTAPES

- 1** Créez une carte de bingo de la gentillesse (ou utilisez celle que nous vous proposons à la page suivante) et imprimez-en plusieurs exemplaires (une carte par élève).
- 2** Mettez les élèves au défi de réussir un « bingo » en accomplissant cinq actes de gentillesse (un par jour) pendant la semaine.
- 3** Après avoir terminé une action, les élèves peuvent colorier ou cocher la case correspondante sur leur carte de bingo
- 4** Amorcez une discussion sur l'effet positif de la compassion, et sur la manière dont elle contribue à créer un climat de soutien et de bienveillance.

Remarque : Cette activité interactive est adaptable et peut convenir à divers groupes d'âge. Elle offre aux élèves une façon amusante et pertinente de participer activement à propager la gentillesse.

Bingo de la gentillesse en classe

<p>Complimenter un ou une camarade de classe</p> 	<p>Lire son livre préféré</p> 	<p>Écrire ou dessiner comment on se sent</p> 	<p>Tenir la porte ouverte pour quelqu'un</p> 
<p>Ranger son bureau ou son casier</p> 	<p>Prendre cinq respirations profondes</p> 	<p>Laisser passer quelqu'un devant soi</p> 	<p>Jouer avec une nouvelle personne pendant la récréation</p> 
<p>Saluer une personne qu'on ne connaît pas</p> 	<p>Écrire un mot gentil à quelqu'un</p> 	<p>Aiguiser le crayon de quelqu'un</p> 	<p>Demander de l'aide à quelqu'un</p> 
<p>Faire un dessin pour quelqu'un</p> 	<p>Répéter cinq fois « je suis à la hauteur »</p> 	<p>Prêter son matériel scolaire</p> 	<p>Écouter sa chanson préférée ou danser sur celle-ci</p> 

Activité 3 Le journal de la compassion

OBJECTIF

Cultiver l'habitude de reconnaître et d'apprécier les gestes de compassion. En s'engageant dans cette réflexion de manière régulière, les élèves développeront une meilleure compréhension de ce qu'est la compassion et de son effet positif, autant sur soi que dans la salle de classe.

MATÉRIEL

Petits cahiers ou feuilles pour chaque élève et stylos ou crayons

ÉTAPES

- 1** Distribuez les cahiers. Ceux-ci serviront de journaux. Encouragez les élèves à personnaliser leur journal de manière qu'elles et ils s'investissent dans l'activité.
- 2** Expliquez le concept du journal de la compassion : les élèves doivent consigner les gestes de gentillesse qu'elles et ils accomplissent ou observent, et décrire brièvement la situation. Insistez sur le fait que les gestes de gentillesse peuvent être petits et grands, et être posés à l'intérieur ou à l'extérieur de la salle de classe.
- 3** Chaque jour, donnez quelques minutes aux élèves pour réfléchir, écrire, et faire partager leurs écrits à un ou une camarade, ou en petits groupes. Les élèves devraient discuter de la façon dont ces gestes de gentillesse ont influencé leurs émotions et leurs interactions dans la classe.
- 4** Vers la fin de la semaine, tenez une séance de réflexion plus approfondie au cours de laquelle les élèves reliront leur journal de la compassion. Demandez-leur si elles et ils ont remarqué des tendances et comment l'activité a influencé leur regard sur la compassion.

Remarque : Bien que cette activité convienne mieux vers la fin du primaire, il est possible de l'adapter pour les élèves plus jeunes. Par exemple, vous pourriez animer une séance de réflexion et de discussion ou demander aux élèves de dessiner des gestes de compassion. Pendant la discussion, vous pouvez raconter des histoires ou montrer des images qui illustrent la compassion. Vous pourriez également lire un livre sur la compassion et en discuter ensuite avec vos élèves.

Insuffler de la compassion

En tant qu'enseignantes et enseignants, vous jouez un rôle essentiel, car vous contribuez à façonner l'esprit et le cœur de vos élèves. Vous le savez, les enfants apprennent par imitation. Voici quelques suggestions concrètes pour modeler des comportements de compassion :

- Accueillez chaleureusement chaque élève le matin.
- Reconnaissez les réalisations particulières de vos élèves, qu'il s'agisse de leurs idées inventives, de la richesse de leur vocabulaire ou de leurs habiletés impressionnantes en mathématiques.
- Reconnaissez et soulignez chaque geste de gentillesse observé en classe afin de créer une atmosphère positive de reconnaissance.
- Discutez avec vos élèves en vous informant sur leurs expériences à l'extérieur de l'école, en les invitant à discuter de leurs activités de la fin de semaine et en leur permettant de raconter des histoires personnelles.

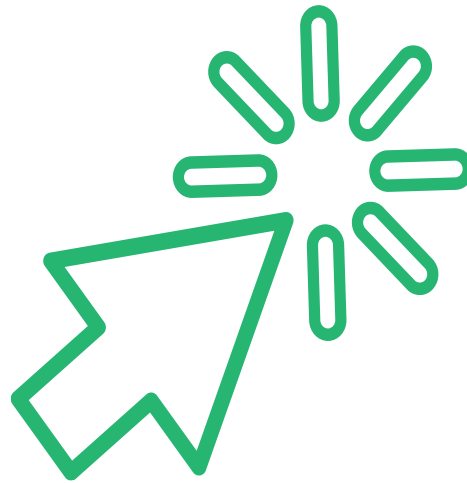
L'importance de l'autocompassion

Dire qu'il est important de prendre soin de soi-même apparaît comme une évidence. Cependant, lorsque nous consacrons beaucoup de temps et d'énergie à soutenir les autres, nous pouvons avoir tendance à nous oublier. Nous savons que votre métier s'est complexifié. Donc, comme dernière activité dans cette trousse d'outils, nous vous encourageons à vous mettre en priorité et à nourrir la compassion envers vous-mêmes. Des recherches ont démontré que la pratique de l'autocompassion est une stratégie efficace pour atténuer le stress et améliorer la résilience chez le personnel enseignant⁶. Évidemment, cultiver l'autocompassion ne résoudra pas les problèmes systémiques, mais cela peut vous aider à soutenir et à protéger votre santé mentale.

La pratique de l'autocompassion n'a pas besoin d'être compliquée. Pensez à des stratégies simples, comme prendre quelques respirations profondes plusieurs fois dans la journée, ou faire une promenade dans votre parc préféré. Vous pouvez aussi prendre un moment pour reconnaître les difficultés auxquelles vous faites face, et vous féliciter pour votre résilience et votre capacité à créer un environnement d'apprentissage positif pour vos élèves.

Remarque : Consultez notre ressource sur l'autocompassion pour plus de détails et d'autres suggestions.

POUR EN APPRENDRE DAVANTAGE ET POUR ACCÉDER AUX DIFFÉRENTS CONTENUS DE L'ACSM, VISITEZ CETTE PAGE.



¹ M. Kappelmayer, A. Czar, M. Tresca, P. D'Adamo, et M. Lozada, « A school intervention promotes compassion, empathy and social relationships in children », *School Psychology International*, 2023, vol. 44, no 5, p. 515-532. <https://doi.org/10.1177/01430343221145668>.

M. Lozada, P. D'Adamo, M. Fuentes, « Intrinsic benefits of human altruism », *Journal of Theoretical Biology*, 2011, vol. 289, p. 12-16. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.1016/j.jtbi.2011.08.016>.

² N. Moyano, E. Ayllón, J. L. Antoñanzas et J. Cano, « Children's social integration and low perception of negative relationships as protectors against bullying and cyberbullying », *Frontiers in Psychology*, 2019, vol. 10, p. 643. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.3389/fpsyg.2019.00643>.

³ L. Flook, S. B. Goldberg, L. Pinger et R. J. Davidson, « Promoting prosocial behavior and self-regulatory skills in preschool children through a mindfulness-based kindness curriculum », *Developmental Psychology*, vol. 51, no 1, p. 44-51. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.1037/a0038256>.

N. Carro, P. D'Adamo et M. Lozada, « An effective intervention can contribute to reducing perceived stress while promoting social integration in children », *EJREP*, 2020, vol. 18, no 1, p. 183-201. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.25115/ejrep.v18i50.2600>.

⁴ A. S. Potvin, W. R. Penuel, S. Dimidjian et T. Jinpa, « Cultivating skillful means of care in schools through compassion practice and individual and joint inquiry », *Mindfulness*, vol. 15, p. 1-17. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.1007/s12671-022-01867-x>.

N. Carro, P. D'Adamo et M. Lozada, « An effective intervention can contribute to reducing perceived stress while promoting social integration in children », *EJREP*, 2020, vol. 18, no 1, p. 183-201. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.25115/ejrep.v18i50.2600>.

⁵ N. Carro, P. D'Adamo et M. Lozada, « An effective intervention can contribute to reducing perceived stress while promoting social integration in children », *EJREP*, 2020, vol. 18, no 1, p. 183-201. <https://doi-org.ezproxy.brunel.ac.uk/10.25115/ejrep.v18i50.2600>.

⁶ Chen, J. J. (2022). Self-compassion as key to stress resilience among first-year early childhood teachers during COVID-19: An interpretative phenomenological analysis. *Teaching and Teacher Education*, 111, 103627. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103627>

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

Programme d'aide aux employés.

Sentez-vous soutenu, connecté et récompensé tous les jours grâce à des conseils d'experts et des recommandations provenant d'un programme d'aide aux employés (PAE) confidentiel, et un accès pratique à des ressources et des outils en ligne.

Commencer à utiliser la plateforme
de TELUS Santé est facile comme tout.

- 1 Téléchargez l'appli TELUS Santé Intégrale ou visitez la page integrale.telussante.com
- 2 Surveillez votre boîte de réception pour y trouver une invitation à vous inscrire à la plateforme.



Communiquez avec TELUS Santé en tout temps pour obtenir du soutien :
1-833-711-2327

Connectez-vous à la plateforme en ligne à integrale.telussante.com
ou en utilisant l'application mobile.

 TELUS[™] Santé

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 1 833-711-2327.

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 des Chênes.

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

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 2023-2024 | Le matériel doit être reçu avant la date ci-dessous (avant 12 h).

- **14 mai 2024**
- **7 juin 2024**

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 soumis en format Word (sans mise en page comprenant des photos);
- Les photos doivent être jointes à part du contenu en format .jpg (pas intégrées dans les textes). Écrivez-nous à l'adresse suivante : lemaillon@cssdeschenes.gouv.qc.ca
- 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.

Nous vous remercions de votre précieuse collaboration!

Conception, rédaction et correction

Andréane Proulx | Conseillère en communication

Supervision

Normand Page | Secrétaire général et directeur du Service des communications

**Centre
de services scolaire
des Chênes**

Québec 