



# Les professionnels au premier plan :

Une semaine en votre honneur

## 3 au 7 juin 2024 - à ne pas manquer!

Votre conseil multidisciplinaire vous a concocté des activités pour vous permettre de prendre soin de vous. Au menu : divers courts ateliers, sous forme de capsules vidéo, à visionner avec vos collègues. Prenez une pause bien méritée au moment qui vous convient le mieux!

	Lundi 3 juin	Mardi 4 juin	Mercredi 5 juin	Jeudi 6 juin	Vendredi 7 juin
9h45-10h00	<a href="#">Respiration énergétique</a>	<a href="#">Yoga</a>	<a href="#">Pause active</a>	<a href="#">Méditation + respiration</a>	<a href="#">Respiration énergétique</a>
12h30-12h45	<a href="#">Trucs pratiques pour gérer son stress</a>	<a href="#">Pause active</a>	<a href="#">Yoga</a>	<b><a href="#">AGA + conférence sur la détresse morale</a></b>	<a href="#">Yoga</a>
14h30-14h45	<a href="#">Méditation + respiration</a>	<a href="#">Respiration énergétique</a>	<a href="#">Méditation + respiration</a>	<a href="#">Pause active</a>	<a href="#">Trucs pratiques pour gérer son stress</a>

**Pause active** : Une série d'exercices adaptés pour toute personne ne présentant pas de trouble musculo-squelettiques. Par Étienne Ranger, kinésologue, PPMET

**Les trucs pratiques pour améliorer son mieux-être et gérer son stress** : Un partage d'outils recommandés par les experts pour améliorer son mieux-être, apprendre à composer avec son stress et prévenir le stress chronique. Par Karine Rodier et Martine Coutu, ergothérapeutes, PPMET

**Respiration énergétique au bureau** : Une méditation guidée avec respirations conscientes combinées à des mouvements, afin d'aider à diminuer les tensions musculaires et améliorer l'énergie. L'application LifeSpeak sera aussi brièvement présentée. Par Sylvie Lavigne, APPR, PPMET

**Capsule Yoga pour prendre soin de son dos!** Aucun matériel requis. Par Arlette Richer, éducatrice spécialisée DPD et professeure certifiée de yoga

**Méditation + respiration** : Par Arlette Richer, éducatrice spécialisée DPD et professeure certifiée de yoga

## Assemblée générale annuelle - 6 juin 12h00



**Conférence d'Audrey-Maude Mercier,**  
conseillère-cadre partenariat avec les usagers et éthique clinique, DQEPE

### « Démystifier la détresse morale pour mieux y faire face »

Cette présentation vise à définir la portée du concept de détresse morale, à préciser ses effets sur les professionnels et la qualité de leurs pratiques ainsi que de proposer, à la lumière des plus récentes études, des stratégies pour aborder la détresse morale, sur les plans individuel, collectif, et organisationnel.

