Bulletin SPÉCIAL d'informations du conseil multidisciplinaire (CM)
Bulletin 9

Contenu de ce bulletin



- Mot aux membres et bons coups
- **Les professionnels au premier plan : une semaine en votre honneur**
- Ressources pertinentes
- **La pause au travail : une stratégie efficace de gestion de l'anxiété**
- Composition de votre exécutif
- Suggestions, commentaires et pour en savoir plus sur nous

Mot aux membres et bons coups

Le beau temps est bel et bien arrivé et cette édition du bulletin d'informations du Conseil multidisciplinaire en est une **SPÉCIALE**!

Sondage

Tout d'abord, l'édition 2024 de notre Sondage aux membres est lancée! Tu as probablement reçu un courriel à cet effet la semaine dernière, alors ceci est un rappel. Merci d'avance de prendre quelques minutes **d'ici le 29 mai** pour répondre aux questions ; ton opinion est importante. Les résultats aident à supporter divers projets pour améliorer les conditions de pratique et les conditions de travail de l'ensemble des professionnels.

Pour répondre au sondage, le lien est juste ici : https://forms.office.com/r/fExt2U1zUe

Merci d'avance!

Assemblée générale annuelle (AGA)

Savais-tu que le CM tenait chaque année une assemblée générale? Elle sert à présenter les actions du CM et les résultats qui en ont découlé dans la dernière année. Une belle occasion de dîner entre collègues tout en écoutant les projets complétés (ou à venir!) qui soutiennent les professionnels de la Catégorie 4.

Rendez-vous le **6 juin à midi en virtuel** : des prix de présence seront offerts!

On vous attend en grand nombre! Cliquez ici pour visionner notre invitation personnalisée et en apprendre davantage sur les beaux prix de présence qui seront offerts!

Pour vous inscrire et ajouter l'AGA à votre agenda : Inscrivez-vous dès maintenant en cliquant ICI.

Bons coups

Cette édition spéciale du bulletin d'informations souhaite mettre en lumière le bien-être au travail. Pour s'y faire, on souhaite lancer la discussion et VOUS entendre!

- Qu'est-ce que l'équilibre travail - vie personnelle pour toi? De quelle façon se manifeste-il?
- As-tu des collègues qui montrent l'exemple d'un équilibre sans décourager l'excellence au travail? On peut penser à; prendre ses minutes de pauses et son heure de dîner complète (oui oui), faire des activités entre collègues, aller marcher ou courir, promouvoir la déconnexion hors des heures de travail, etc.
- As-tu l'impression que pour avoir des «bons coups» ou la reconnaissance des gestionnaires, il faut se donner corps et âme à son travail ou ne pas compter ses heures? On souhaite défaire ce double discours.

Tu désires souligner le travail d'un ou d'une collègue qui se démarque dans son équilibre travail - vie personnelle? Veille à nous en informer en remplissant le formulaire suivant*.*

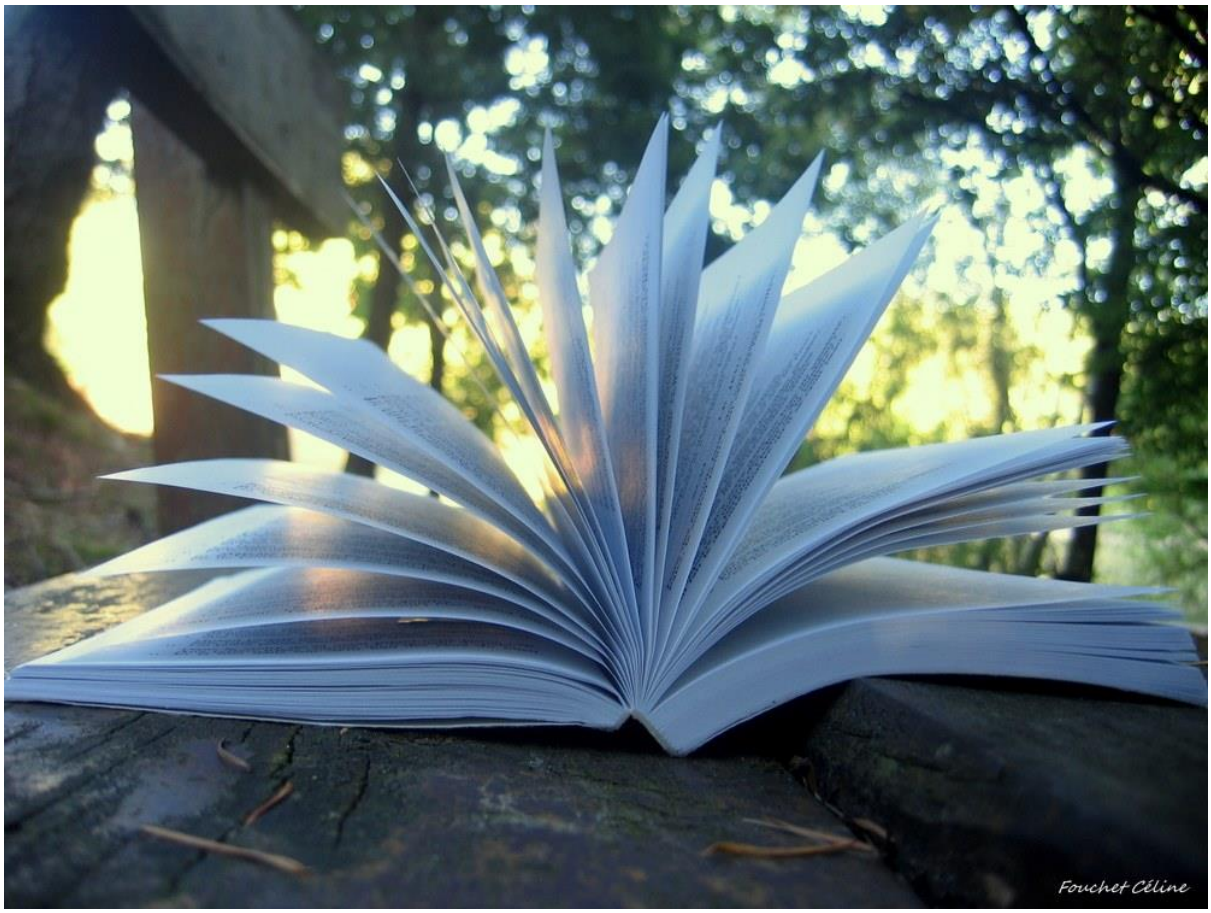
Les professionnels au premier plan : une semaine en votre honneur

Le conseil multidisciplinaire a créé une semaine en ton honneur! Les différentes activités offertes ont été pensé pour toi, professionnel, pour que tu prennes une pause pendant la semaine et que tu te ressources.

Ça se passe du **lundi 3 juin au vendredi 7 juin 2024 inclusivement!**

Toutes les informations se retrouvent ici!

Ressources pertinentes



Découvrez la conférence gratuite "Osez la passion, le courage et l'équilibre dans un monde de fous". D'une durée d'une heure, celle-ci est disponible en ligne, en tout temps. Vous y apprendrez quelques stratégies et réflexions pour mieux concilier travail et vie personnelle. Visitez la page intranet ci-dessous pour y accéder dès maintenant!

https://intranet.cisssmo.rtss.qc.ca/fr/nouvelle/decouvrez-la-conference-osez-la-passion-le-courage-et-equilibre-dans-un-monde-de-fous

La pause au travail : une stratégie efficace de gestion de l'anxiété



Bienfaits de la pause

Les bienfaits de la pause sur la santé globale et la productivité ont été documentés dans de nombreuses études.

Pourtant, une majorité de travailleurs n'ose toujours pas briser le rythme au quotidien, craignant de perdre en efficacité ou de vivre de la culpabilité...

Voici donc quelques bienfaits, de ces moments d'arrêt nécessaires au quotidien...

Permet d'oxygéner le cerveau

- Le cerveau a un temps de concentration limité. Après 90 minutes de travail cérébral, la fatigue s'installe et le risque de faire des erreurs augmente.
- La pause permet au cerveau de s'oxygéner et de récupérer sa pleine capacité d'attention.

Permet de prendre du recul

- La fatigue cérébrale interfère avec la capacité à prendre des décisions éclairées.
- Le simple fait de prendre une pause permet de prendre du recul et d'être ensuite plus perspicace dans la prise de décisions importantes.

Permet d'améliorer la productivité

- Les périodes de repos et de travail sont complémentaires.
- La performance et la créativité sont améliorées suite à une période de repos, optimisant ainsi la productivité.

Permet de socialiser

La pause permet de :

- Cultiver les liens avec les collègues.
- Discuter de sujets qui n'ont rien à voir avec le travail.
- Rire et se détendre.
- Préserver une bonne santé mentale.

Limite la sédentarité

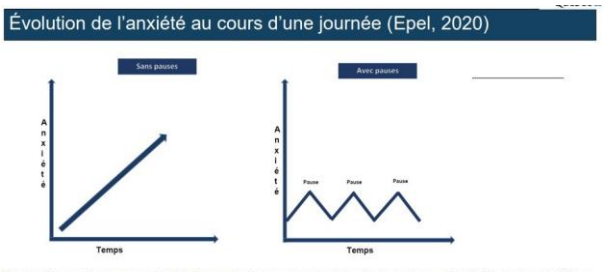
La pause permet de :

- Limiter le temps passé en position assise
- Se dégourdir les jambes.
- Prévenir les troubles musculo-squelettiques.
- Préserver une bonne santé physique.

Diminue l'anxiété sur le long terme

La pause prise quotidiennement permet de :

- Diminuer l'anxiété sur le long terme (voir image ci-haut)
- Réduire le risque d'apparition de troubles mentaux courants.



Ces 2 schémas démontrent que le fait de prendre des pauses permet de réguler le niveau d'anxiété à un niveau inférieur.

Oserez-vous réintégrer la pause à votre routine quotidienne?

Le défi est lancé!

Merci à Sylvie Lavigne du Service de prévention, promotion et mieux-être au travail (PPMET) - DRHDOAJ

Composition de notre comité exécutif



Le CM couvre un vaste ensemble de professions et notre exécutif tend à en être le reflet. Nous comptons des représentants de nombreuses directions. Voici la liste des membres du comité exécutif auxquels tu peux t'adresser sans hésitation pour tout questionnement. Nous sommes là pour toi!

- Valérie Lecavalier, présidente (audiologiste, DPD)
- Geneviève Grondin, vice-présidente (ergothérapeute, DPD)
- Émilie Normandin (agente de planification, de programmation et de recherche, DSMREU)
- Marie-Ève Frégault, secrétaire-trésorière (éducatrice, DPD)
- Isabelle Francis, (archiviste médicale, DPSCS)
- Kim Aubry (psychoéducatrice, DPD)
- Mélissa Leduc (ergothérapeute, DSMREU)
- Julie Brousseau (nutritionniste, DSPEM)
- Arlette Richer (éducatrice spécialisée, DPD)
- Guylaine Sarrazin (agente de relations humaines, DPSMD)
- Caroline Turgeon (physiothérapeute, DPD)

- Marie-Ève Vigneault (travailleuse sociale, DPSMD)
- Philippe Gribeauval, président-directeur général
- Hélène Lamalice, directrice des services multidisciplinaires, de la recherche et de l'enseignement universitaire

Suggestions et commentaires



L'équipe du CECM te remercie d'avoir lu jusqu'ici! Si tu as des **suggestions de sujets à nous proposer** pour les prochaines éditions du bulletin d'informations, n'hésite pas à nous écrire. Nous voulons que ce contenu interpelle les membres du CM et qu'il soit à notre image.

N'hésite pas à nous interpeller pour nous faire part de tes **préoccupations en lien avec la qualité de ta pratique** en nous écrivant un courriel.

Ta contribution est la bienvenue! Pour nous joindre : cecm.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca

Tu aimes écrire et partager tes idées?

Si tu aimes écrire et que tu souhaites partager une information intéressante en lien avec ta pratique professionnelle ou le service offert aux usagers; contacte-nous pour nous faire part de ton intérêt et nous partager ton sujet d'article.

Tu peux nous faire part de tes suggestions et commentaires via l'adresse : cecm.cisssmo16@ssss.gouv.qc.ca

Pour en savoir plus sur nous...

Consulte notre page Intranet, tu y trouveras entre autres :

Ce sur quoi le CM travaille, les procès-verbaux de nos rencontres ainsi que les liens vers les anciennes publications du bulletin et leur contenu.

