



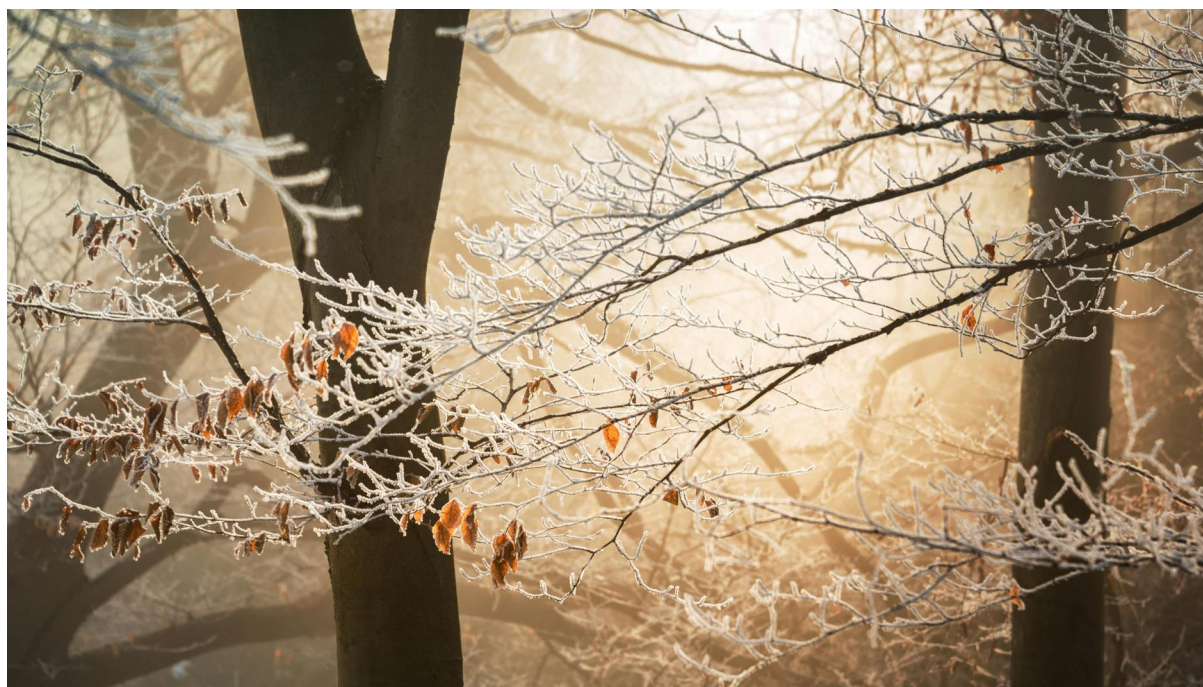
Bulletin d'information du conseil
multidisciplinaire (CM)
Bulletin 11

Contenu de ce bulletin



- Bienvenue!
- Le CECM en action
- À venir au CM
- Formations et autres moyens de développer ses compétences
- Ressources pertinentes
- Article: Les bienfaits d'une séance d'activation physique unique
- Composition de notre comité exécutif
- Conclusion

Bienvenue!



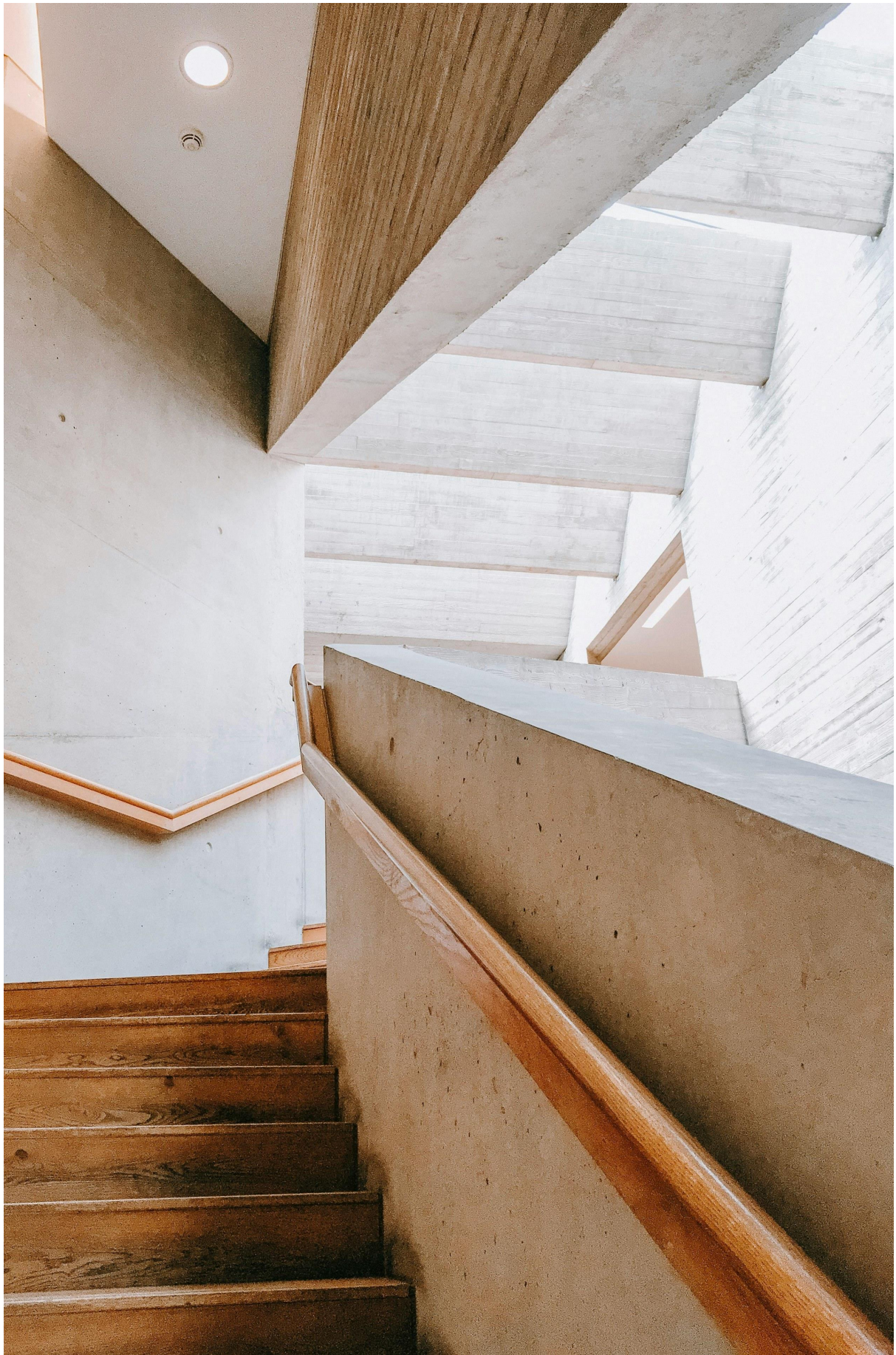
Bien que ces dernières semaines soient particulièrement éprouvantes pour l'ensemble des membres, le CECM reste engagé. Nous poursuivons nos actions qui visent à assurer la qualité des soins et services, en s'adaptant aux chamboulements actuels et à venir.

Dans cette édition d'hiver, nous te présentons:

- Un résumé des actions entreprises par le Comité exécutif du CM depuis l'édition précédente.
- Des ressources utiles nouvellement dénichées;
- Des formations de hautes qualités à considérer pour te perfectionner;
- Un article visant à sensibiliser sur un enjeu d'actualité : l'entraînement en séance unique

Tu désires souligner le travail d'un ou d'une collègue qui se démarque dans ses aptitudes professionnelles par son engagement, son dévouement, sa bienveillance? Veille à nous en informer en remplissant le [formulaire suivant](#).

Le CECM en action



Le CECM a complété ses travaux en lien avec une [demande d'avis-recommandations reçue, portant sur le processus de formation des nouveaux employés en RAC](#) (résidence à assistance continue). Le CECM a émis cinq grandes recommandations, touchant les mécanismes d'orientation/accueil et développement des compétences des nouveaux employés en RAC, la pérennisation des apprentissages, la gestion de proximité, l'accompagnement intensif des nouveaux employés, ainsi que la formation des employés en lien avec les mécanismes de signalement des situations potentielles de maltraitance.

Nous avons également déposé un [avis de conditions d'exercice favorables pour le conseil multidisciplinaire santé et services sociaux et les deux conseils multidisciplinaires \(CM\) à venir au CISSMO](#). À la suite de l'adoption de la Loi visant à rendre le système de santé et de services sociaux plus efficace (L15), de grands changements dans la Loi concernant le fonctionnement des conseils multidisciplinaires (CM) actuels auront lieu. Le CECM souhaitait donc partager les **conditions que nous jugeons favorables à la création des deux CM**, pour favoriser l'accomplissement de leurs mandats respectifs.

Le 23 octobre dernier a eu lieu l'**Événement des 3 CM**, une demi-journée de conférences portant sur plusieurs enjeux d'actualité dans le réseau de la santé. Sur Intranet, tu trouveras [les sujets des conférences](#) et la marche à suivre pour [visionner la rediffusion](#) (oui oui!)

En juin dernier, le CM avait organisé l'événement **Les professionnels au premier plan : une semaine en votre honneur**. La conférence, ainsi que les capsules bien-être, sont disponibles sur [Intranet](#). Tu peux les visionner autant de fois que tu le souhaites ; dans ces temps particulièrement mouvementés, c'est d'autant plus important de prendre soin de soi!

Tu as un projet, une idée afin de maintenir ou d'améliorer la qualité de la pratique et des services? Tu souhaites pouvoir bénéficier de l'appui d'autres professionnels dans la même spécialité que toi? Parles-en à ton supérieur immédiat et fait parvenir ta demande en complétant le document suivant : [CECM - Fiche d'inscription de sujet / Intranet du CISSS de la... \(rtss.qc.ca\)](#)

À venir au CM



La Loi 15 : Des changements à venir pour votre CM! (Suite du bulletin précédent)

Tel que mentionné dans le dernier bulletin, Santé Québec change la structure de certains comités, dont celui du Conseil multidisciplinaire (CM), qui se divise en un **CM services santé** et un **CM services sociaux**. De plus, Santé Québec crée, entre autres, un Conseil interdisciplinaire d'évaluation des trajectoires et de l'organisation clinique (CIETOC).

En novembre et décembre dernier, les membres du comité exécutif du CM (CECM) se sont entretenus concernant la scission du CM en deux instances. Ces discussions se poursuivront, afin de préciser les modes de fonctionnement, dans le respect de ce que précise la loi. Dans un même ordre d'idées, des membres des divers conseils professionnels du CISSMO (CECII, CECM, CMDPSF) se sont réunis afin de partager leurs réflexions quant aux préoccupations et défis que représente la création du nouveau comité, le CIETOC. Les principales préoccupations entourant sa création se résumaient à sa vision, sa mission, sa composition, sa représentativité et son financement.

Les réflexions émanant des rencontres entre les conseils et entre les membres du CECM ont été transmises à la direction, dans le cadre de deux rencontres de collaboration.

L'article 1516 de la Loi sur la gouvernance du système de santé et de services sociaux (LGSSSS) stipule que nous sommes actuellement en mesures transitoires, ce qui implique que d'autres dates en lien avec l'ensemble de ces travaux de réflexion sont à venir. Les travaux devront être finalisés avant la date butoir du 1er décembre 2025, date à laquelle tous les conseils doivent se conformer à la LGSSSS.

Nous en profitons aussi pour t'informer que l'**assemblée générale annuelle** (AGA) du Conseil multidisciplinaire, généralement tenue en juin, est reportée à l'automne 2025. Se tiendront du même coup l'AGA et les élections visant la création des deux conseils multidisciplinaires, services sociaux et services santé.

Des demandes d'avis et recommandations à venir: Nous avons reçu les demandes suivantes, sur lesquelles nous nous penchons actuellement afin de déterminer les prochaines étapes:

- Formation des intervenants en lien avec les demandes de signalement à la Protection de la Jeunesse
- L'équilibre entre l'utilisation d'outils cliniques existants (mais pas tout à fait adaptés à son service) et la multiplication d'outils cliniques similaires

Formations et autres moyens de développer ses compétences



Sommes disponibles dans le budget de l'arrangement local 31.03: Puisqu'il reste des sommes dans le budget de développement de la pratique professionnelle de l'arrangement local 31.03, une offre de formation exclusive est offerte pour le personnel de la catégorie 4 du CISSMO! Dès maintenant et jusqu'au 31 mars 2025 (ou jusqu'à épuisement des sommes), tu as accès à une sélection de formations visant pour la plupart des compétences

essentielles à maîtriser dans ton rôle en tant que professionnel·le ou technicien·ne. Alors qu'habituellement les formations suivies via l'arrangement local 31.03 doivent être faites sur le temps personnel, la nouveauté est que les formations faisant partie de cette offre peuvent être suivies **sur le temps de travail!** Comme toute formation sur les heures de travail, tu dois, **au préalable**, avoir l'approbation de ton gestionnaire pour être libéré et pour convenir du moment de suivre la formation. Pour la liste des formations offertes et la marche à suivre pour s'inscrire, consulte [la page Intranet](#).

Tu travailles avec les enfants ? Le CHU Ste-Justine offre des formations et d'autres activités super pertinentes qui pourraient t'intéresser. Jette un oeil à leur [offre hivernale et printanière d'événements](#) pour optimiser tes connaissances avec cette clientèle.

Porte-Voix: Si tu ne la connais pas encore, nous t'invitons à jeter un œil sur le site Internet de l'entreprise [Porte-Voix](#) qui offre des formations continues de qualité pour les professionnels œuvrant dans le domaine de la santé mentale. Que ce soit en présentiel ou en ligne, en direct ou en rediffusion, tu y trouveras des webinaires et des formations couvrant un large éventail de clientèles et de thématiques. En voici quelques-unes pour te donner une idée:

- Traitement cognitif-comportemental de l'anxiété généralisée (TAG), par Amélie Seidah, psychologue.
- Trouble de la personnalité limite, dynamique familiale et intervention systémique, par Caroline Lafond, travailleuse sociale.
- Intervenir auprès des adolescents présentant des comportements d'automutilation, par Sébastien Bouchard, psychologue.
- Mieux aider les parents à accueillir et gérer les crises de colère de leur enfant, par Ariane Leroux-Boudreault, psychologue.
- Sensibilisation à la prévention du suicide chez les enfants de 5 à 13 ans, par Cécile Bardon, Ph D. en psychologie.

Si tu es intéressé à réaliser une des formations présentées ci-dessus, tu dois demander l'autorisation à ton gestionnaire. Si cette formation n'est pas prévue au plan de développement de compétences pour ton équipe, tu peux faire une [demande de formation individuelle](#).

Ressources pertinentes



Connais-tu l'**Institut national d'excellence en santé et en services sociaux (INESSS)** ? Il s'agit d'un organisme qui a pour mission de promouvoir l'excellence clinique et l'utilisation efficace des ressources dans le secteur de la santé et des services sociaux. L'INESSS publie régulièrement des informations à la fine pointe des connaissances actuelles. Voici quelques publications récentes qui pourraient concerner ta clientèle:

- [Traumatisme craniocérébral léger: Conseils pour la reprise graduelle des activités intellectuelles, physiques et sportives.](#)
- [Pratique de suivi étroit auprès des personnes présentant un risque suicidaire à la sortie de l'hôpital: défis rencontrés et pistes de solutions.](#)
- [Prise en charge des jeunes de moins de 18 ans présentant un trouble du déficit de l'attention/hyperactivité \(TDAH\).](#)
- [Évaluation de l'intervention comportementale intensive \(ICI\) pour les enfants d'âge préscolaire au Québec.](#)
- [Amélioration des transitions de soins et services des aînés vivant dans la communauté avec un trouble neurocognitif majeur \(TNCM\) au Québec: pratiques exemplaires et indicateurs.](#)

Écrans et hyperconnectivité, deux termes tout à fait d'actualité, n'est-ce pas ? L'**Institut national de santé publique du Québec (INSPQ)** présente un [dossier](#) sur ces sujets de l'heure et rassemble différentes informations et publications pertinentes, notamment concernant la démocratisation de l'accès au numérique, les effets sur la santé, des approches préventives, et plus encore. À consulter sans faute!

L'**intelligence artificielle** est également un sujet chaud en ce moment et son utilisation comporte autant de bénéfices que d'enjeux éthiques qui sont à surveiller. Le **Ministère de la santé et des services sociaux** a produit une publication fort intéressante portant sur les premières réflexions en intelligence artificielle responsable, écrite pour les non-spécialistes en intelligence artificielle. À lire [juste ici](#)!

Tu travailles en santé mentale? Ces deux ressources te seront certainement utiles! Visite [Cap Santé Mentale](#), qui regroupe une multitude de ressources pour soutenir les proches

aidants des personnes présentant un trouble de santé mentale. Ce même organisme vient de lancer un outil pour guider encore plus les proches vers les ressources les mieux adaptées pour elles: [Cap Mieux-Être](#).

PPMET et CNESST: Depuis l'adoption de la Loi modernisant le régime de santé et sécurité au travail (Loi 59), les employeurs québécois ont des responsabilités et des obligations pour identifier, contrôler et corriger les situations de **violences sur les lieux de travail notamment en ce qui a trait à la violence conjugale, familiale et sexuelle** et ainsi assurer la protection d'une personne employée. En ce sens, le CISSS de la Montérégie-Ouest réalise des travaux dans l'objectif d'effectuer la mise en place d'une politique et d'une procédure organisationnelle. D'ici la fin des travaux, le service de prévention, promotion et mieux-être au travail est disponible pour vous soutenir et vous conseiller. Les demandes de soutien sont traitées par une équipe qui a reçu la formation de personne-ressource en violence conjugale en milieu de travail par le Regroupement des maisons pour femmes victimes de violence conjugale. Si tu as besoin d'aide, contacte ghr.ciissmo16@ssss.gouv.qc.ca ou rends-toi sur la [page Intranet du PPMET](#).

Article: Les bienfaits d'une séance d'activation physique unique



Par Étienne Ranger, kinésologue

On entend souvent qu'il faut faire une certaine quantité d'exercice dans une journée (10 000 pas) ou une semaine (150 minutes) pour obtenir un maximum de bienfaits sur notre santé physique et mentale. C'est vrai, j'en parle moi-même dans mes ateliers *Active Ton Mieux-Être* ! Cependant, pour quelqu'un qui manque de temps ou de motivation pour s'entraîner plusieurs fois par semaine, il est encourageant de savoir qu'il existe de nombreux bienfaits à une séance d'activation unique. En effet, qu'elle soit de nature cardiovasculaire ou de renforcement musculaire, une séance d'exercice isolée d'une trentaine de minutes apporte les bénéfices suivants sur la santé :

- **Amélioration des fonctions cognitives** : Une séance d'exercice ponctuelle peut stimuler les fonctions cérébrales. L'augmentation du débit sanguin vers le cerveau pendant l'activité physique permet d'améliorer la concentration, la mémoire et même la créativité. Voici donc un élément très important à se souvenir lorsque l'on est distrait au travail ou encore lorsque l'on manque d'idées pour un projet. Une petite pause active de 15 minutes peut vous aider à être mieux concentré par la suite!
- **Effet sur le bien-être psychologique** : L'exercice physique libère des endorphines, souvent appelées « hormones du bonheur », qui peuvent améliorer l'humeur et réduire le stress de façon instantanée. Même une seule séance peut fournir un effet antidépresseur temporaire, aidant à atténuer les symptômes de l'anxiété et de la dépression.
- **Améliore le sommeil le soir venu**
- **Régulation de la glycémie** : À l'effort, les muscles ont besoin de glucose pour accomplir les tâches musculaires qui leur sont demandées. Le glucose sanguin, étant la source énergétique la plus rapidement accessible dans le corps, il sera absorbé rapidement par les cellules dans le besoin. On évite ainsi que la glycémie, à la suite d'un repas par exemple, ne monte en pic. Dans les heures suivant l'entraînement, elle restera plus stable que si l'on ne bouge pas. C'est ce que l'on souhaite, éviter les variations en montagnes russes pour diminuer les risques de contracter le diabète de type 2.
- **Meilleur flux sanguin** : En augmentant le rythme cardiaque, l'exercice fait travailler le cœur plus efficacement, améliorant ainsi la fluidité de la circulation sanguine dans les artères. Concrètement, cette fluidité réduit les risques de maladies cardiovasculaires, comme l'hypertension artérielle, les infarctus, l'AVC et particulièrement l'athérosclérose. (dépôt graisseux à la surface interne des artères)
- **Renforcement immunitaire** : À court-terme, une activité physique modérée est associée à un risque plus faible d'infections. On comprend donc que bouger à une intensité modérée peut donner un coup de pouce à notre système immunitaire! Le mot important ici est *modéré* : en effet, dans les cas de séances d'activation physique

à intensité élevée, la réponse immunitaire se retrouve temporairement diminuée.
([source](#)) Voir ci-contre ce que représente une perception de l'effort modéré via l'échelle de BORG (les perceptions 3 à 6 sur 10)

Échelle de perception de l'effort
(Échelle de Borg modifiée)

	0. Aucun effort	Je dors
	1. Très très facile	Je regarde la TV en mangeant des chips
	2. Très facile	Je suis bien et je peux maintenir ce rythme toute la journée
	3. Facile	Je suis toujours bien mais je respire un peu plus difficilement
	4. Effort modéré	Je transpire un peu mais je me sens bien et je peux tenir une conversation sans problème
	5. Moyen	Légèrement fatigant, je transpire un peu plus mais je peux toujours parler facilement
	6. Un peu difficile	Je peux toujours parler mais je suis un peu essoufflé et j'ai du mal à finir mes phrases. Je transpire vraiment.
	7. Difficile	Je peux toujours parler mais je n'en ai pas envie et je transpire abondamment.
	8. Très difficile	Je peux grogner pour répondre aux questions et je ne peux tenir ce rythme que pour une courte période
	9. Très très difficile	Je vais probablement tomber d'épuisement bientôt !
	10. Maximal	Je suis tombé !!

En résumé, même une seule session d'activation physique offre un éventail impressionnant de bienfaits pour la santé, allant de la protection de l'infarctus à l'augmentation de la fonction cognitive. Cela ne remplace pas un mode de vie actif régulier, mais cela montre comment même un effort ponctuel peut avoir des effets positifs sur le corps et l'esprit.

Pour en savoir plus: le CIUSSS de la Capitale-Nationale a créé un [feuillelet concernant la gestion de l'énergie et l'activité physique](#).

RAPPEL: En tant qu'employé du CISSMO, tu as accès gratuitement au service Active Ton Mieux-Être! Il s'agit d'un accompagnement en kinésiologie, pour t'aider à avoir un mode de vie actif qui colle à ta réalité.

- Pour un suivi individuel en kinésiologie (c'est gratuit!) : [clique ici](#)
 - Pour des ateliers en kinésiologie en équipe de travail : envoie [ce lien](#) à ton gestionnaire
-

Merci à Étienne Ranger, kinésologue au service de Service de prévention, promotion et mieux-être au travail, pour la rédaction de cet article.

Composition de notre comité exécutif



Présentations: Afin de te permettre d'encore mieux connaître ton équipe de représentants au CECM, nous te présenterons à chaque édition du bulletin une de nos membres. Dans ce bulletin tu découvriras **notre vice-présidente, Geneviève Grondin!**

👉 **Mon Milieu:** Je suis ergothérapeute au programme spécialisé en déficience intellectuelle sévère à profonde 7-21 ans, à la direction des Programmes Déficiences. Je travaille à l'école spécialisée Marie-Rivier et j'effectue aussi des interventions dans les autres milieux de vie (domicile, RI, RTF, RAC et milieux communautaires). La vaste proportion de ma clientèle présente un polyhandicap.

🔧 **Mes tâches:** Mon travail est très varié! Mes interventions visent à optimiser la participation sociale des jeunes dans tous leurs milieux de vie, soutenir le développement de leur plein potentiel et améliorer leur qualité de vie. Le travail interdisciplinaire avec la famille, l'équipe de réadaptation, l'équipe école et les milieux d'hébergements sont essentiels.

👉 **Ce que j'aime de mon emploi:** J'adore la clientèle, la variété des interventions, ainsi que le travail interdisciplinaire. En tant qu'ergothérapeute, je trouve extrêmement pertinent et significatif de pouvoir intervenir directement dans les milieux de vie (école, maison ou milieu

d'hébergement). Accompagner les familles tout au long de leur cheminement est aussi un immense privilège.

👉 Comment je suis utile au CECM: Je trouve important de faire ressortir les enjeux «terrain» qui touchent la qualité de la pratique professionnelle. En tant que vice-présidente, je veille au bon déroulement de nos activités et je prône une approche collaborative avec nos partenaires.

✍ Quelle formation a changé ma vie: Je suis à compléter la formation «Occupational Performance Coaching» et j'en suis vraiment emballée! C'est une approche qui implique de travailler auprès des clients afin qu'ils puissent atteindre des objectifs pour eux-mêmes, leurs enfants ou leurs familles. Les thérapeutes utilisent des processus précis qui facilitent l'engagement du client et l'atteinte de buts.



*Nous souhaitons la bienvenue à 3 nouvelles membres au Comité exécutif du CM suite à certains changements. Les nouvelles représentantes sont **Mireille Denis**, physiothérapeute en milieu hospitalier, **Caroline Boudreault**, hygiéniste dentaire en milieu scolaire, et **Mariane Morissette-Landry**, agente de planification, programmation et recherche. Elles se feront un plaisir de répondre à tes questions concernant le CM et ses mandats.*

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)
- [Marie-Ève Frégault](#), secrétaire-trésorière (éducatrice, DPD)
- [Kim Aubry](#) (psychoéducatrice, DPD)
- [Caroline Boudreault](#) (hygiéniste dentaire, DPJASP)
- [Julie Brousseau](#) (agente de planification, programmation et recherche, DSMREU)
- [Mireille Denis](#) (physiothérapeute, DSMREU)
- [Isabelle Francis](#), (archiviste médicale, DPSCS)
- [Mélissa Leduc](#) (ergothérapeute, DSMREU)
- [Mariane Morissette-Landry](#) (agente de planification, programmation et recherche, DQEPE)
- [Arlette Richer](#) (éducatrice spécialisée, DPD)
- [Guylaine Sarrazin](#) (travailleuse sociale et spécialiste en activités cliniques, 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

Conclusion



*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.

À la prochaine!
