Activité de développement

Le 20 novembre 2025 AM
En virtuel

Comprendre et choisir consciemment des habitudes plus constructives pour notre santé et celle de notre équipe



Stratégies à l'intention des gestionnaires et des conseillers en gestion des ressources humaines

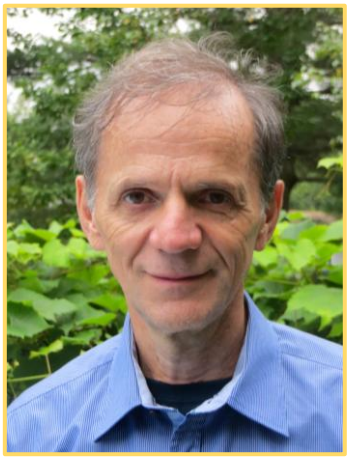
MOT DU SCT

Dans un contexte de transformation de la culture de santé et de sécurité au travail où la santé psychologique doit désormais occuper une grande place, les gestionnaires représentent bien plus qu'un simple maillon de la chaîne hiérarchique. Elles et ils sont les véritables architectes du changement auprès de leurs équipes. Leur rôle est crucial dans la création et le maintien d'une culture de santé et de sécurité durable. Toutefois, pour que les gestionnaires puissent jouer pleinement ce rôle, ils doivent se sentir soutenus par leurs autorités dans les pratiques à déployer, mais aussi encouragés à prendre soin d'abord et avant tout de leur propre santé.

Quand tout va vite et que la surcharge se fait sentir, l'humain a souvent le réflexe de couper dans ce qui lui fait du bien ou encore d'adopter des stratégies qui apportent un apaisement temporaire mais qui, maintenues dans le temps, peuvent s'avérer délétères et ne pas complètement réguler le stress ressenti. Pour conserver un bon état de santé global à court et à long terme, il est donc nécessaire de prendre conscience de ces pièges dans lesquels il est normal de tomber, et de connaître les stratégies qui s'avèrent plus optimales. S'arrêter pour réfléchir à la question est un passage obligé, notamment pour revisiter les croyances entretenues sur la performance individuelle et les façons de l'atteindre. Et si s'arrêter permettait de se sortir de la réactivité pour choisir consciemment des habitudes plus constructives pour notre santé ?

C'est ce que l'activité de développement souhaite offrir aux participantes et participants. Il s'agit d'une belle occasion à saisir pour s'offrir un moment d'arrêt et de repositionnement dans ce monde de fortes sollicitations, de demandes croissantes et de nombreuses sources de stress perçu. Comme nous le rappelle la Vision globale en santé des personnes, portée par le Secrétariat du Conseil du trésor auprès des ministères et organismes de la fonction publique québécoise, la santé doit être considérée comme une ressource essentielle à la réalisation des personnes et de la mission des organisations.

Valérie Poulin
Directrice principale
Direction principale de la santé des personnes et de l'éthique
Secrétariat du Conseil du trésor



M. Jacques Lafleur
Psychologue clinicien, conférencier, formateur et auteur
Membre de l'Ordre des psychologues

Comment faire des choix satisfaisants, même en situation de stress

Au quotidien, nous avons fortement tendance à penser et à agir de la même façon devant les mêmes situations, notamment dans les moments de stress. Ces habitudes, bien installées dans notre système nerveux, limitent fortement les choix que nous aimerions faire.

L'objectif de notre conférence est de susciter une réflexion et de proposer des stratégies pour réviser certains de nos automatismes de pensée et de comportements pour arriver à faire des choix plus satisfaisants, particulièrement en période de stress.

Ces habitudes, constructives ou perverses ? Leurs origines, leurs cycles et leurs usages…

À l'ère de l'omniprésence de l'intelligence artificielle, de la légalisation du cannabis, des enjeux socio-économiques et d'incitatifs pécuniaires au rendement, l'anxiété de performance en habite plusieurs.

Comment conjuguer nos limites, nos capacités et nos émotions tout en préservant un équilibre psychique et physique serein et résilient en 2025 ?

Nous survolerons les origines, les cycles et les usages des habitudes constructives et celles à risque de se développer en rituel pervers.

Dr Anne Sophie Marsolais
Présidente
Consultants et Expertises en Médecine du Travail et Addictions (CEMTA) Inc.



Mme Stéphanie Audet, T.S.
Consultante – Santé psychologique au travail et prévention des risques psychosociaux



Être la meilleure version de soi-même

Humainement, nous avons tendance à être extrêmement exigeants envers nous-même. Jonger avec nos diverses responsabilités au quotidien peut engendrer, consciemment ou non, une pression sur notre corps et influencer notre état de santé. C'est ainsi qu'insidieusement peuvent apparaître des manifestations que nous avons tendance à cacher ou banaliser, afin de continuer à fonctionner et à être présent pour les gens qui nous entourent.

L'objectif de cette conférence est de créer un espace de réflexion visant à élever notre conscience de soi et à mieux se comprendre et se respecter en tant qu'humain. C'est une invitation à adoucir la relation que nous avons avec notre corps, tout en se responsabilisant face à notre santé globale. C'est un appel à prendre action avec de bonnes stratégies, en harmonie avec nos valeurs et nos besoins, pour s'élever vers la meilleure version de nous-même.

LE RRSPT A LE PLAISIR D'**OFFRIR**
UNE (1) INSCRIPTION GRATUITE
PAR MINISTÈRE OU ORGANISME MEMBRE



FRAIS D'INSCRIPTION

Ministères/organismes membres du RRSPT : 200 $ + taxes applicables

Ministères/organismes non-membres du RRSPT : 425 $ + taxes applicables

POLITIQUE D'ANNULATION

Aucune demande d'annulation ou de remboursement ne sera acceptée

POUR VOUS INSCRIRE

Veuillez suivre le lien: **FORMULAIRE D'INSCRIPTION**

DATE LIMITE D'INSCRIPTION

Le 19 novembre 2025 AM