Objet : Prendre soin de sa santé mentale et s'adapter (coronavirus – 7 avril 2020)

À tous les membres du personnel,

Tout changement demande d'être apprivoisé. Nous vous envoyons aujourd'hui un message qui, nous l'espérons, vous fera du bien. Vous y trouverez notamment des documents à consulter pour prendre soin de vous et un article à lire pour apprendre à vous adapter à ce quotidien pour le moins inhabituel.

On protège aussi sa santé mentale

 Nous vivons toutes et tous présentement une période de grands bouleversements. Concilier le télétravail et la famille n'est pas une mince tâche et les informations qui nous proviennent des médias sur l'évolution du coronavirus peuvent finir par provoquer de grandes inquiétudes. À travers ces chamboulements, nous devons prendre soin de notre santé mentale.

Nous vous invitons à cliquer sur le lien plus bas pour avoir accès à une fiche produite par le gouvernement du Québec où se trouvent des conseils très simples qui vous aideront à gérer votre temps en télétravail ainsi qu'à prendre soin de vous et de vos proches sur le plan psychologique. On y indique notamment comment se manifestent les signes de stress tant chez les adultes, chez les adolescents que chez les enfants.

https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/coronavirus/ressources/aide-psychosociale/prendre-soin-de-sa-sante-mentale

S'adapter au nouveau quotidien

 L'équipe du Service d'aide psychosociale vous propose de plus une lecture inspirante qui vous invitera à entrevoir cette période de confinement sous un angle nouveau, notamment en acceptant le changement dans nos vies, en réorganisant notre quotidien, en lâchant prise et en privilégiant une routine rassurante. Un texte qui vous apaisera et qui vous aidera à mieux vivre « ici et maintenant ».

Consulter l'article S'adapter au nouveau quotidien

https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/coronavirus/ressources/aide-psychosociale/s-adapter-au-nouveau-quotidien

Nous vous invitons à consulter de temps à autre cette section du site Web puisque l'équipe du Service d'aide psychosociale y ajoute du contenu régulièrement.

Des outils pour aider les étudiantes et les étudiants dans la reprise de la session

Des outils destinés aux étudiantes et aux étudiants bénéficiant des Services adaptés sont rendus disponibles à tous les étudiantes et les étudiants du Cégep. Si vous connaissez des étudiants pour qui la transition vers la formation autre que présentielle est ardue, n'hésitez pas à les référer à cette section du site Web. Ils pourront y trouver une roue de l'équilibre pour pouvoir mieux gérer leur temps et leurs priorités, des capsules sur les stratégies menant à la réussite, un aide-mémoire dans la réalisation de leurs travaux et des liens pour avoir accès à des livres et à des manuels pédagogiques électroniques.

Vous trouvez ces outils en cliquant sur ce lien : https://www.cegepsherbrooke.qc.ca/fr/coronavirus/ressources/outils-adaptes-a-la-reussite

Vous projetez de prendre votre retraite? Ceci est pour vous.

• La retraite est un moment que l'on prépare pendant des années et, malgré la situation exceptionnelle que nous vivons, certaines et certains d'entre vous avez toujours en tête d'entreprendre cette grande étape de votre vie.

Nous vous rappelons que si vous avez décidé de prendre votre retraite, il est important, avant d'effectuer les démarches auprès de Retraite Québec, de communiquer avec Mme Pierrette Fournier du Service des ressources humaines (pierrette.fournier@cegepsherbrooke.qc.ca), afin de recevoir les informations adéquates.

Aussi, prenez note que Retraite Québec a effectué certains changements au cours des derniers mois. Vous pouvez prendre connaissance de ces changements en visitant le site de la RREGOP en bref : https://www.retraitequebec.gouv.qc.ca/fr/publications/rrsp/rregop/en-bref/Pages/le-RREGOP-en-bref.aspx

Nous espérons que ce courriel vous aidera à trouver des façons de prendre soin de vous à travers la tourmente, à accueillir avec sérénité ce nouveau quotidien et à vous reconnecter avec ce qui importe le plus, votre bien-être et celui des personnes qui vous sont proches.

Les membres de la direction du Cégep :

Marie-France Bélanger, Éric Gagné, Diane Cloutier, Manon Desaulniers, Marie-Claude Dupoy, Danielle Ferland, Martin Lambert et Michel Savoie