



**COMITÉ DES USAGERS**  
DU CENTRE DE SANTÉ ET  
DE SERVICES SOCIAUX DE LAVAL

**Volume 3 Numéro 7, 15 septembre 2021**

## **L'Infolettre des usagers des services de santé de LAVAL**

**L'Infolettre** est publiée par le Comité des usagers du Centre de santé et de services sociaux de Laval (CU CSSS Laval) le 15 de chaque mois, sauf en juillet et août.

L'Infolettre vise à informer nos abonnés des activités menées par le Comité des usagers, des événements et des conférences publiques organisées, de même qu'à fournir à nos lecteurs un aperçu de certains textes parus dans les médias.

L'Infolettre est acheminée à nos abonnés par courrier électronique.

L'équipe de l'Infolettre:

Francine Wodarka

Nicole Provost

Lucie Fortin  
Ninon Joseph  
Yves Debien  
Sylvie Després  
Pierre Lynch

**C'est quoi le Comité des usagers?** Les comités d'usagers ont été créés en vertu de l'article 209 de la [Loi sur les services de santé et les services sociaux](#). Ces comités sont composés essentiellement d'usagers élus par les usagers de l'établissement, ils doivent veiller à ce que les usagers soient traités dans le respect de leur dignité et en reconnaissance de leurs droits et libertés.

**Faites suivre l'Infolettre à vos parents et amis de Laval, ils pourront s'abonner [en cliquant ici](#).** De même, vous pouvez vous désabonner de l'Infolettre, [en cliquant ici](#)

Toutes les publications de l'Infolettre sont accessibles sur le site WEB du Comité des usagers du CSSS de Laval à l'adresse suivante: [www.cucssslaval.ca/pages-fr/infolettre-126](http://www.cucssslaval.ca/pages-fr/infolettre-126).

*Pour en savoir plus sur le Comité des usagers, [cliquez ici](#).*

**VACCINATION OBLIGATOIRE  
DES INTERVENANTS DE LA SANTÉ  
ET DES SERVICES SOCIAUX CONTRE  
LA COVID-19**

Nous sommes au seuil de la quatrième vague de la pandémie COVID-19 et la région de Laval continue à détenir la première place au Québec pour le nombre de cas et le niveau de contagion.

La présence et la prédominance du variant DELTA en remplacement de la souche originale du virus est un des facteurs ayant une incidence sur la situation actuelle. En effet, le variant DELTA est 70% plus contagieux que la souche originale.

En date du 15 septembre 2021, le taux de vaccination complète (2 doses) des employés du CISSS de Laval, était de 87% et celui des établissements privés conventionnés de 85%..

**Ceux qui ne sont pas vaccinés font obstacle à l'atteinte du seuil de l'immunité collective des usagers à Laval et mettent en danger la santé des usagers de Laval.**

Lors d'un état d'URGENCE SANITAIRE, il faut donner priorité aux droits de la collectivité sur les droits individuels. La santé collective des usagers de Laval devrait donc être une priorité pour tous, et particulièrement pour les usagers les plus vulnérables de notre société fréquentant nos établissements d'hébergement de longue durée.

Si vous n'avez pas de conditions de santé vous empêchant de vous faire vacciner, il est de votre devoir de citoyen de vous faire vacciner dès que possible.

La vaccination n'est pas un enjeu politique, religieux ou de convictions personnelles, c'est un enjeu de survie. Il n'y a pas d'enjeu collectif plus important à l'heure actuelle que la vaccination.

Nous avons tous vécu le confinement et les restrictions de tout acabit au cours des 17 derniers mois et nous désirons tous revenir à une plus grande normalité de vie. Les personnes qui ne sont pas vaccinés font obstacle au retour à la vie normale de leur collectivité.

**Au nom de tous les usagers de Laval, le comité des usagers salue la décision du gouvernement du Québec d'exiger à compter du 15 octobre 2021 la double vaccination contre la COVID-19 de tous les intervenants de la santé et des services sociaux du Québec..**

Pour accéder à toute l'information concernant cette nouvelle directive gouvernementale, cliquez le lien suivant <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid->

[19/vaccination-obligatoire-covid-19](#)

Au nom de tous les membres du comité des usagers du CSSS de Laval  
Pierre Lynch  
Président du comité des usagers du CSSS de Laval

## **NOS CONFÉRENCES PUBLIQUES**

### **DATE DE LA PROCHAINE CONFÉRENCE**

12 octobre 2021 de 19h00 à 21h00

**Cette conférence se tiendra en mode présentiel à la Place Axion 50 plus.**

**Vous devez présenter votre VAXICODE OU PREUVE DE DOUBLE VACCINATION à l'entrée pour accéder à cette conférence.**

**Le port du masque est requis par tous durant toute la conférence.**

**La distanciation entre les places assises doit être respectée.**

Si toutefois en fonction de l'évolution de la pandémie, les consignes de la santé publique devaient changer, la conférence se fera par visioconférence ZOOM.

Si tel est le cas, nous communiquerons avec toutes les personnes ayant fait une réservation pour vous en aviser.

### **CONFÉRENCIÈRE**

**Pascale Brillon**



Dre Pascale Brillon, Ph.D. est psychologue, directrice de l'Institut Alpha de Montréal et directrice du laboratoire de recherche Trauma et Résilience. Elle est l'auteure de quatre livres: Un guide à l'intention des thérapeutes: Comment aider les victimes souffrant de stress post-traumatique, un guide à l'intention des victimes : Se relever d'un traumatisme, un à l'intention des endeuillés: Quand la mort est traumatique et un pour les intervenants : Entretenir ma vitalité d'aidant. Dre Brillon a été invitée à partager son expertise lors de nombreuses commissions d'affaires publiques et a été codirectrice du numéro spécial sur le stress post-traumatique de la Revue Québécoise de Psychologie. En 2010, elle reçut la mention de Diplômée Émérite pour sa « contribution exemplaire à la psychologie » par l'Université du Québec à Montréal et a donné une formation à titre de MasterClinician à l'International Society for Traumatic Stress Studies. En 2013, elle a été nommée Professionnelle Émérite de l'Hôpital du Sacré-Coeur pour « contribution au rayonnement universitaire de l'Hôpital ». Elle forme des intervenants dans toute la francophonie.

### **TITRE DE LA CONFÉRENCE**

**Entretenir ma vitalité d'aidant, guide pour prévenir la fatigue de compassion et la**

### **détresse professionnelle**

Cette conférence vise à développer une capacité de connaissance et de prise en soin de soi afin que le professionnel ou pair aidant puisse poursuivre son travail dans le mieux-être. Elle vise à fournir des outils psychologiques afin de prévenir les réactions de détresse qui doivent s'adapter à la crise de Covid-19 tous points de vue et dans l'urgence.

### **Description des réactions de détresse possibles**

- Anxiété sous toutes ses formes (inquiétudes, obsessions, compulsions, hypocondrie, hypervigilance, bouffées de panique, réactivation de trauma antérieurs, etc.)
- Symptômes dissociatifs, surmenage, symptômes dépressifs, consommation.

### **Maximiser la résilience o Qu'est-ce que la résilience et comment la maximiser ?**

- Le sentiment de contrôle, d'auto-efficacité et l'optimisme chez les populations résilientes
- Mieux gérer les inquiétudes, ruminations, les obsessions (les nôtres et celles de nos clients)
- La tolérance à l'incertitude pour mieux gérer le « flou »
- La souplesse émotionnelle, les étapes d'une saine gestion émotionnelle, l'auto-compassion
- La souplesse cognitive, les exigences de perfection et de rendement
- Gestion des blessures morales

### **Mieux gérer la crise, le confinement et le travail**

- Gestion de l'anxiété : stratégies, relaxation, méditation, restructuration et défusion cognitives
- Conciliation travail-famille, conciliation conjugale et ses défis
- Gestion de la solitude et du manque de rapports sociaux satisfaisants
- Gestion de l'épuisement lié au télé-travail et surmenage

### **Les auto-soins afin de maximiser notre vitalité**

- Quels sont les auto-soins efficaces pour des professionnels de la santé mentale et physique ?

### **Définition du trauma vicariant et de la fatigue de compassion**

- Distinction au plan des réactions
- Précision des risques actuels en lien avec la crise

### **Croissance post-traumatique**

- En quoi se distingue-t-elle de la résilience ?
- À quoi pouvons-nous aspirer ?
- Individuellement ? Collectivement ?

### **INFORMATIONS GÉNÉRALES SUR NOS CONFÉRENCES**

- Toutes nos conférences sont offertes gratuitement par votre comité des usagers du CSSS de Laval
- Elles ont lieu à la Place Axion 50 plus, 435 Boul. Curé Labelle, Laval, salle 101 de 19h00 à 21h00
- **La réservation des places est obligatoire, et les places sont limitées dû aux mesures sanitaires en place selon les directives de la Santé Publique de Laval.**
- Les places sont disponibles pour la réservation 30 jours ou moins avant la date de la conférence

#### **Pour réserver vos places:**

Site WEB [www.cucssslaval.ca](http://www.cucssslaval.ca)

ou

Par courriel [cucssslaval@outlook.com](mailto:cucssslaval@outlook.com)

Si vous utilisez le courriel, veuillez indiquer votre nom, prénom et numéro de téléphone.

Si vous réservez pour plus d'une personne, indiquez les noms, prénoms, numéros de téléphone et adresses de courriel de chacune des personnes.

**Comité des usagers du Centre de santé et des services sociaux de Laval  
800 Boulevard Chomedey, Tour A, Bureau 232 Laval Qc. H7V 3Y4**

Bienvenue à toutes et tous.

Le Comité des usagers du CSSS de Laval est là pour vous!

Pour nous rejoindre :

Tél. : 450 978-8609

Courriel : [cucssslaval@outlook.com](mailto:cucssslaval@outlook.com)

232-800, boul. Chomedey, Tour A  
Laval (Québec) H7V 3Y4

## UN PETIT MOMENT DE RÉPIT

Au moment où j'écris ces lignes, la fin de l'été arrive. Septembre se pointe à l'horizon. J'espère de la fraîcheur, celle qui nous soulagera des canicules pénibles du mois d'août; pas drôle pour les personnes avec une santé précaire. Les enfants retourneront en classe et pour certains petits, ils commenceront la maternelle, une première journée d'école. Nous sommes bien loin de notre première journée à l'école n'est-ce pas? Et bien, rions-en, même si vieillir ce n'est pas drôle. Je l'entends souvent celle-là.

S'accorder des moments de répit : le rire par exemple, ça fait du bien même quand ça va mal. L'expression « J'en ai mal au ventre », c'est que le rire nous travaille les muscles de la joie et en plus, c'est contagieux. Je vous avoue que j'aime contaminer les gens de mon entourage, c'est si simple à faire. Téléphoner à quelqu'un qui nous est cher au lieu de le texter, je préfère entendre son rire et ses expressions de joie au lieu de lire ses émoticônes sur mon téléphone. Le bonheur de partager un fou de rire ou même une risette c'est comme une petite vacance pendant notre journée.

En tous les cas, quant à moi, ça fait du bien au moral.

Francine Wodarka  
membre du Comité des usagers du CSSS de Laval

## COVID-19

## ÉTAT DE LA SITUATION À LAVAL

Vous trouverez ci-dessous le lien vers le site WEB de la Santé Publique de Laval décrivant toutes les mesures mises en place dans le cadre d'une alerte maximale, zone rouge: <http://www.lavalensante.com/covid19/>

Si vous désirez obtenir les données statistiques relatives à la situation de la COVID-19 à Laval, [cliquez ce lien](#)

Si vous désirez de l'information sur la campagne de vaccination de la COVID-19 à Laval, [cliquez ce lien](#)

Si vous désirez des données statistiques sur la situation de la COVID-19 pour l'ensemble de la province, [cliquez ce lien](#)

**Le Comité des usagers du CSSS de Laval vous encourage de respecter scrupuleusement les directives de la Santé Publique par respect envers nos concitoyens et pour le maintien de notre bonne santé.**

**Pour ceux et celles qui n'ont pas encore été doublement vaccinés, les usagers de Laval vous demande respectueusement de vous faire vacciner dans les plus brefs délais pour permettre à tous de reprendre nos activités usuelles et revenir à une vie plus normale.**

## **C'EST UNE BELLE GANG!**

Un moment de pur délice. L'épluchette de blé d'inde à la Résidence. Un rendez-vous manqué en 2020, alors nul besoin de vous dire que cette année les « petites mains » attendaient avec impatience cette journée de réjouissance.

Dès le matin, l'achat des poches de blé d'inde frais du jour, regroupement des résidents pour l'effeuillage de ces beaux épis jaunes. Tradition respectée élection de la reine et du roi, résidents qui ont trouvé l'épi de couleur. (J'ignore si la permission d'embrasser l' élu ou l' élue de son choix fut respectée...)

Tout le monde au boulot, décoration des pergolas, installations des tables, des chaises, l'immense chaudron d'eau bouillante, le petit coin pour le beurre, sel, assiettes et napperons. Vers 11h30 les convives se pointent en marchettes, déambulateurs, fauteuils roulants, installation des bavoires et voilà tout est en place. Midi, coup d'envoi, distribution des épis de maïs entiers, égrenés, en crème pour tous les goûts et toutes les bouches.

Un fond musical pour l'ambiance. Les préposées surveillent, dorlotent, essuient, servent s'occupent des résidents.

La direction se joint au groupe, et se régale de ces maïs juteux.  
« C'est une belle gang, » nous nous sourions, nous parlons, nous épaulons, nous emmagasinons de superbes souvenirs de cette journée fusionnelle.

Merci à vous tous et toutes d'avoir partagé ces moments, avec le comité des usagers et des proches aidants.

**Nicole Provost**  
**Membre des Comités des usagers Résidence du Bonheur & du CSSS de Laval**

# LE PASSEPORT VACCINAL

## UNE ÉTAPE VERS LE RETOUR À UNE VIE NORMALE

Le passeport vaccinal permettra notamment de voyager à l'étranger et d'accéder à des activités non essentielles aux personnes adéquatement protégées en cas de recrudescence des cas. Un début de retour à une vie plus normale pour tous.

### Informations concernant le passeport vaccinal

Le passeport vaccinal est en vigueur depuis le 1<sup>er</sup> septembre 2021. Vous trouverez toutes les informations pertinentes concernant ce passeport en cliquant le lien suivant:

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/passeport-de-vaccination-covid-19#c111319>

### L'application VAXICODE

Si vous possédez un téléphone intelligent ou une tablette électronique, vous pouvez aussi télécharger l'application VAXICODE. Cliquez le lien suivant pour les

détails <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/passeport-de-vaccination-covid-19#c111932>

### Lieux et activités exigeant le passeport vaccinal

Pour connaître les lieux et activités exigeant le passeport vaccinal, cliquez le lien suivant <https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deroulement-vaccination-contre-la-covid-19/passeport-de-vaccination-covid-19/lieux-et-activites-exigeant-passeport-vaccinal-covid-19>

Le comité des usagers du CSSS de Laval salue cette initiative mais rappelle au gouvernement que cette mesure est transitoire et devrait être retirée lorsque l'état d'URGENCE SANITAIRE ne sera plus en vigueur.

Au nom du comité des usagers du CSSS de Laval  
Pierre Lynch  
Président, comité des usagers du CSSS de Laval

## **DE BELLES RETROUVAILLES EN CHSLD**

---

Ma mère de 92 ans vit en CHSLD depuis la fin de janvier dernier. Elle y est entrée en pleine mesures sanitaires restrictives. Je fus seule à pouvoir la visiter à l'époque, comme proche aidante, en devant porter, pour plusieurs semaines visière, masque, double jaquette en tissu, couvre chaussures en papier. Au début ma mère croyait que j'étais une employée.

Depuis juillet, à cause de l'assouplissement des mesures sanitaires et de ma double vaccination, je peux la visiter avec un masque seulement et l'enlever dans sa chambre en gardant mes 2 mètres de distance. Maintenant, elle me reconnaît beaucoup plus facilement.

En août dernier, nous étions 4 membres de la famille à la visiter en même temps : sa sœur octogénaire de Gaspé et un de ses fils, mon frère aîné et moi-même. Ma mère fut si contente, elle souriait beaucoup et parlait plus que d'habitude. Cette visite avec sa sœur éloignée, qu'elle recevait toujours chez elle lors de ses passages à Montréal, l'a rendu très heureuse.

Ce beau moment de retrouvailles familiales demeurera gravé dans notre mémoire comme du pur bonheur!

Sylvie Després

Membre du Comité des usagers du CSSS de Laval

## **Le Comité des usagers du CSSS de Laval**

### **,C'est qui? C'est quoi?**

---

Le Comité des usagers du CSSS de Laval est normalement constitué de 15 membres élus par les usagers du CSSS Laval. Ils se réunissent 9 fois/année. Un comité des officiers se réunit quant à lui 2 fois/mois.

## **Le CU CSSS Laval est actuellement formé des personnes suivantes :**

<b>NOMS</b>	<b>TITRES</b>
M. Pierre Lynch	Président
M. Jacques Fournier	Premier vice-président & Représentant du comité des résidents du Dorothee
Mme. Tassia Giannakis	Seconde vice-présidente
M. Yves Debien	Secrétaire-trésorier & président du comité des résidents du CHSLD
Mme. Lucie Poulin	Administratrice
Mme. Marie-Carmelle St-Germain	Administratrice
Mme. Lucie Fortin	Administratrice & présidente du comité des résidents du CHSLD Fe
M. André Hamel	Administrateur
Mme. Ninon Joseph	Administratrice
Mme. Patricia Gariepy	Administratrice
Mme. Sylvie Després	Administratrice
Mme. Jeannine Dionne	Administratrice & présidente du comité des résidents du CHSLD St
Mme. Francie Wodarka	Administratrice
Mme. Nicole Provost	Administratrice

## **Notre INFOLETTRE vous a plu?**

### **Vous souhaitez continuer de recevoir notre INFOLETTRE?**

**L'Infolettre du CU CSSS de Laval vous apparaît utile?**

**Faites-la suivre à vos parents et amis qui pourront s'abonner.**

**C'est un service à leur rendre.**

**Aidez-nous à informer les usagers!**

Nous vous demandons de bien vouloir confirmer votre consentement à recevoir nos communications courriel sur les réseaux sociaux, Dans le but de respecter la nouvelle loi canadienne sur l'élimination des pourriels.

Pour ce faire vous n'avez qu'à cliquer sur le lien suivant :

[Je consens à recevoir les communications courriel du Comité des usagers du CSSS de Laval](#)

***Le Comité des usagers du CSSS de Laval est là pour vous!***

**Pour nous rejoindre :**

**Tél. : 450-978-8609**

**Courriel : [cucssslaval@outlook.com](mailto:cucssslaval@outlook.com)**

**232-800 boul. Chomedey, Tour A**

**Laval, (Québec), H7V 3Y4**

---