

Santé et mieux-être

Cultiver le mieux-être au travail



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa



LE CNFS EN BREF

Le CNFS est un organisme pancanadien dont le financement est assuré par Santé Canada. Il regroupe 16 établissements de formation postsecondaire offrant des programmes en français dans différentes professions de la santé.

Le CNFS vise à améliorer l'accès aux services de santé en français des communautés en situation minoritaire par la formation de professionnels de la santé francophones.

CULTIVER LE MIEUX-ÊTRE AU TRAVAIL

Le CNFS vous invite à prendre un moment de recul dans votre quotidien professionnel pour participer à une journée de réflexion et de ressourcement autour du bien-être au travail. C'est un moment privilégié pour reconnecter avec ce qui nous anime, redonner du sens à notre pratique professionnelle et découvrir de nouvelles façons de préserver notre santé mentale et émotionnelle.

Trois conférencières d'exception nous guideront à travers des thématiques essentielles : le stress et ses effets sur la mémoire, la régulation émotionnelle pour prévenir l'épuisement, ainsi que le sens du travail pour bâtir des environnements sains, justes et porteurs d'engagement.

Ensemble, explorons des pistes concrètes pour cultiver notre mieux-être et créer des espaces de travail plus humains et épanouissants.

Au plaisir de vous y retrouver !

L'équipe du CNFS - Volet Université d'Ottawa

Le vendredi 20 février 2026

sur **zoom**

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada

Santé et mieux-être

Cultiver le mieux-être au travail

CONFÉRENCIÈRES



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa



SONIA LUPIEN, PH. D.

Professeure titulaire au Département de psychiatrie de l'Université de Montréal

Trop stressé.e, j'ai oublié!

Comment le stress affecte la mémoire

Pourquoi oublie-t-on des tas de choses lorsque nous vivons une période de stress ? Parce que le cerveau veut nous faire la vie dure ? Mais non ! C'est parce qu'il tente de nous aider à survivre !

L'attention sélective : Pertinent... Non pertinent...

Le fameux multitâche : le stress est une tâche de plus à gérer

Apprendre à déstresser, pour augmenter notre rendement

Objectifs de la présentation :

Au terme de cette conférence, le participant saura reconnaître et comprendre les effets du stress sur la mémoire.

Le vendredi 20 février 2026

sur **zoom**

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada

Santé et mieux-être

Cultiver le mieux-être au travail

CONFÉRENCIÈRES



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa



GENEVIÈVE BEAULIEU-PELLETIER, Ph. D.

Psychologue

Et si le mieux-être devenait une priorité?

Dans un monde du travail où surcharge, rythme effréné et pression d'exceller sont omniprésents, le mieux-être au travail devient une nécessité pour préserver notre santé mentale et notre bien-être. Cette conférence explorera des pistes concrètes pour mieux comprendre et réguler nos émotions au travail afin d'éviter l'épuisement et la démotivation. Nous verrons également comment la simplicité, tant dans nos tâches que dans notre organisation, peut nous aider à retrouver plus de satisfaction et de bien-être au quotidien. Nous explorerons des clés essentielles pour rééquilibrer notre vie professionnelle, prendre soin de notre santé psychologique et faire du mieux-être une priorité durable, en adoptant des habitudes qui nourrissent à la fois notre productivité et notre bien-être global.

Objectifs de la présentation :

Au terme de cette conférence, le participant saura :

- En quoi les émotions peuvent nous informer et être utiles.
- Utiliser des pistes pour réguler ses émotions.
- Comprendre l'importance de s'arrêter pour sortir du pilote automatique.
- Prioriser pour simplifier son quotidien personnel et professionnel.
- Discerner les manières de prendre soin de sa santé psychologique.
- Exprimer ses besoins et ses limites.

Le vendredi 20 février 2026

sur **zoom**

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada

Santé et mieux-être

Cultiver le mieux-être au travail



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa



CONFÉRENCIÈRES

ESTELLE MORIN, Ph. D.

Psychologue et professeure titulaire, HEC Montréal

Ce qui donne sens soutient la santé : comprendre pour mieux agir

Dans un contexte où les risques psychosociaux et les atteintes à la santé mentale prennent une ampleur sans précédent, il devient urgent de repenser ce qui soutient véritablement le bien-être au travail.

Cette conférence propose de revisiter le rôle central du sens du travail comme médiateur entre les caractéristiques du travail (utilité sociale, autonomie, possibilités de développement) et les indicateurs de santé et de mieux-être. En distinguant le sens du travail (lié aux tâches et aux valeurs) du sens au travail (issu des relations et de l'éthique organisationnelle), nous explorerons des pratiques managériales et sociales aptes à créer un climat sain, sécuritaire et juste. Au cœur du propos : la reconnaissance de valeurs fondamentales, telles que l'équité, la réciprocité et la bienveillance, non comme des idéaux, mais comme des leviers concrets de transformation organisationnelle. Une invitation à comprendre autrement pour agir plus humainement.

Objectifs de la présentation :

Au terme de cette conférence, le participant saura :

- Reconnaître les caractéristiques du travail et du climat organisationnel qui favorisent ou nuisent au sens du travail et au bien-être psychologique.
- Évaluer dans son propre contexte professionnel la présence (ou l'absence) des conditions qui soutiennent le sens du travail.
- Agir sur l'organisation du travail en favorisant une conception des tâches et des mécanismes de coordination qui soutiennent le sens, l'autonomie et la collaboration, dans une perspective de santé durable.



Le vendredi 20 février 2026

Contribution financière :

sur **zoom**



Santé
Canada

Health
Canada

Santé et mieux-être

Cultiver le mieux-être au travail



CONSORTIUM NATIONAL
DE FORMATION EN SANTÉ

Volet Université d'Ottawa



HORAIRE DE LA JOURNÉE

selon l'heure normale de l'Est (HNE)

9 H À 9 H 15

Mot de bienvenue

9 H 15 À 10 H 30

Trop stressé.e, j'ai oublié!

Comment le stress affecte la mémoire

Sonia Lupien, Ph. D.

10 H 30 À 10 H 45

Pause-santé

10 H 45 À 11 H 45

Et si le mieux-être devenait une priorité?

Geneviève Beaulieu-Pelletier, Ph. D.

11 H 45 À 13 H

Pause-repas

13 H À 14 H 15

Ce qui donne sens soutient la santé :

comprendre pour mieux agir

Estelle Morin, Ph. D.

14 H 15 À 14 H 30

Mot de la fin

Le vendredi 20 février 2026

sur **zoom**

Contribution financière :



Santé
Canada

Health
Canada