

Dans les Laurentides

**22** % des adultes présentent  
des symptômes

**d'anxiété généralisée  
ou de dépression majeure**

**46** % chez les 18-24 ans

**12** % chez les 65 ans et +



**DEVENEZ un Éclaireur** pour

**Aider** votre communauté à composer avec les impacts de la pandémie

**Promouvoir** des façons concrètes pour prendre soin de soi et des autres

**Mieux connaître** les ressources de votre territoire

**QUI**

Des personnes impliquées dans  
leur communauté

Des personnes soucieuses  
du bien-être des autres

**QUAND**

Dans vos activités quotidiennes

Engagement souhaité pour l'année  
2022

## VOTRE RÔLE D'ÉCLAIREUR

- **Adopter une attitude bienveillante** et une écoute empathique
- **Promouvoir le bien-être** en partageant des stratégies, des activités et des ressources
- **Reconnaître les signaux de stress** et référer au besoin
- **Être les yeux et les oreilles de votre milieu**

## VOUS SEREZ SOUTENUS par une équipe-relais

Composée d'intervenants du CISSS dont les rôles sont de :

- **Être présent** pour répondre à vos questions et vos besoins
- **Enrichir vos connaissances** en lien avec le bien-être et les ressources du milieu
- **Recueillir les situations préoccupantes** et en assurer le suivi requis
- **Favoriser les liens** entre la collectivité, le milieu communautaire et le milieu clinique

Formations et outils

Une courte formation et des outils  
sont là pour vous soutenir!

(voir la page Web)

Cliquez pour devenir  
**Éclaireur**



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec

