

# Mon rôle d'éclaireur

et le projet dans lequel je suis impliqué(e)

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre bien-être

LE RÉSEAU  
**D'ÉCLAIREURS** 

EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

## LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Ce projet initié par le Ministère de la Santé et des services sociaux est implanté dans chaque territoire de la région des Laurentides.

Il vise à favoriser le **rétablissement collectif** :

- **Aider les individus et la communauté** à composer avec les impacts de la pandémie et les mesures sanitaires associées
- **Promouvoir la résilience collective et favoriser une culture de bienveillance** à travers des stratégies pour prendre soin de soi et des autres
- **Promouvoir les ressources et les activités** présentes sur chacun des territoires pouvant contribuer au bien-être de la communauté
- **Mobiliser la population** renforcer le tissu social et favoriser les relations d'entraide
- **Rejoindre l'ensemble de la population** de tous les milieux et être à l'écoute des besoins de la communauté

## MES RÔLES

- ✓ **Être présent(e) pour ma communauté** en offrant une écoute empathique et en faisant preuve de bienveillance
- ✓ **M'impliquer dans ma communauté** et contribuer au bien-être en mettant de l'avant des activités et des ressources
- ✓ **Partager des façons concrètes pour prendre soin de soi et des autres** autour de moi et diffuser les outils du projet
- ✓ **Reconnaître les signaux de stress, d'anxiété et de déprime** et partager des stratégies pour y faire face
- ✓ **Référer vers des ressources du milieu** au besoin en collaboration avec mon équipe-relais
- ✓ **Être les yeux et les oreilles de mon milieu** et rapporter mes observations ou mes préoccupations à mon équipe-relais

## IMPLICATION GRATIFIANTE

**Faire partie du Réseau d'éclaireurs, c'est gratifiant!**

Contribuer au bien-être de ma communauté et m'impliquer peut **favoriser** mon **estime de soi** et mon **sentiment d'accomplissement** et **d'appartenance** à ma communauté



## ME PRÉSERVER

DANS MON RÔLE D'ÉCLAIREUR

Afin de préserver **mon bien-être** lors de mon implication :

- ➔ **Prendre soin de moi avec des gestes concrets**
- ➔ **Nommer et respecter mes limites**
- ➔ **Ne pas porter le vécu des autres sur mes épaules**
- ➔ **Être en lien avec mon équipe-relais**

Références :  
Ministère de la Santé et des Services sociaux. (2021, 2 juillet). Le réseau d'éclaireurs (publication no 21-914-03W). <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-03W.pdf>

Larivière, N. (2008). Analyse du concept de la participation sociale: définitions, cas d'illustration, dimensions de l'activité et indicateurs. Canadian Journal of Occupational Therapy, 75(2), 114-127. <https://doi.org/10.1177/000841740807500207>

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec 