

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 