

## INFORMATION

# Le réseau d'éclaireurs en santé psychologique du Pontiac

L'objectif principal du réseau est d'augmenter la capacité d'adaptation et la résilience des individus et de la communauté



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

*Contribuer au bien-être de ma communauté et m'impliquer ça renforce mon sentiment d'accomplissement et d'appartenance à mon milieu*

*Ce projet initié par le Ministère de la Santé et des services sociaux est implanté dans chaque territoire de la région administrative de l'Outaouais.*

### Le réseau vise à :

- Aider les individus et la communauté à s'adapter aux effets de la pandémie
- Promouvoir la résilience collective et favoriser une culture de bienveillance
- Promouvoir les ressources et les activités offertes dans nos communautés
- Mobiliser la population, renforcer le tissu social, et favoriser les relations d'entraide
- Rejoindre l'ensemble de la population

### Mes rôles comme Éclaireur :

- 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 mieux-être en mettant de l'avant des activités communautaires et municipales
- Partager des façons de prendre soin de soi et des autres aux personnes de mon entourage et diffuser les outils du Réseau d'éclaireurs
- Reconnaître les signaux de stress et partager des stratégies pour y faire face et des ressources d'aide si la personne le désire
- Être les yeux et les oreilles de mon milieu
- Référer vers des ressources communautaires et vers les ressources du CISSS de l'Outaouais

### Pour bien remplir mon rôle :

Je dois préserver mon bien-être lors de mon implication:

- Prendre soin de moi
- Respecter mes limites
- Ne pas porter le vécu des autres sur mes épaules

### Information et inscription

Michel Laporte, organisateur communautaire  
(819) 209-2279

Kim Laroche, Agente de promotion de la vie  
(343) 369-2346

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de l'Outaouais  
Québec

