

POURQUOI DEVENIR ÉCLAIREUR?

De nombreuses personnes sont grandement touchées par la PANDÉMIE. Les répercussions psychosociales qui en découlent pourraient se faire sentir pendant des mois, voire des années. Le but du réseau d'Éclaireurs est d'augmenter la capacité d'adaptation ainsi que la résilience des individus et de la communauté en contexte de pandémie, mais aussi de post-pandémie.

DEVENEZ un Éclaireur pour :

- **AIDER** les individus et notre communauté à composer avec les impacts de la pandémie;
- **PROMOUVOIR** les façons de prendre soin de soi et des autres;
- **CONTRIBUER** à une approche / activité favorisant la santé et le bien-être.



Rôles de l'Éclaireur :

- Adopter une attitude bienveillante et une écoute empathique;
- Reconnaître les signaux de détresse et partager les bonnes stratégies;
- Partager des astuces, activités et ressources;
- Être les yeux et les oreilles de son milieu.

Vous serez soutenu par une équipe-relais principalement composée d'intervenants du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue.



QUI?

Des personnes impliquées dans notre communauté. Des personnes soucieuses du bien-être des autres.



QUAND?

Dans vos activités quotidiennes.

Le rétablissement est l'affaire de tous et de toutes. Le processus de rétablissement psychologique après une catastrophe ou une pandémie est un processus à long terme et une responsabilité collective. Il a été démontré que les éléments qui contribuent le plus à améliorer le bien-être de la population après une catastrophe, sont le soutien des proches, le climat d'entraide et la participation à des projets ou à des événements riches de sens. Bénéficier d'un tel environnement social favorable permet de renforcer le sentiment de cohérence ainsi que la résilience des individus et des communautés.



→ www.cisss-at.gouv.qc.ca/le-reseau-declaireurs

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

Québec 

Inspiré du document du CISSS des Laurentides