

Volume 1, numéro 1  
Novembre 2022

**Le Réseau d'éclaireurs en santé psychologique** est un projet initié par le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS). En Abitibi-Témiscamingue, il est présent dans les cinq MRC et met de l'avant les ressources présentes dans nos communautés.

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.

**Au 31 mars 2022**, nous dénombrons **128 éclaireurs recrutés** dans les communautés sur le territoire Abitibi-Témiscamingue.

Durant l'année financière 2021-2022, **31 activités de réseautage**, de résilience et de rétablissement psychosocial ont été organisées par les éclaireurs ou les intervenants d'organismes ou de l'établissement donc nous pouvons estimer un minimum de 3115 personnes qui ont fréquenté les activités qui ont eu lieu.

## Intéressez à participer?

Veuillez demeurer à l'affût des prochains bulletins le réseau des Éclaireurs », les activités de résilience et bienveillance y seront annoncées (le nom de l'activité, dans quelle MRC et la date prévue).

## Trucs et astuces bienveillants

La vie, ce n'est pas d'attendre que les orages passent, c'est d'apprendre à danser sous la pluie.

Et n'oublie pas de prendre soin de la personne avec qui tu passes le plus de temps dans ta vie... TOI.



## Devenez un **Éclaireurs** 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.

## Les rôles de **l'Éclaireurs**

- 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 souhaitez faire une différence?

**Remplir le formulaire ici**




## Les **Bons coups**

**Voici un témoignage suite à l'activité « UN DÉJEUNER POUR SOCIALISER »** organiser par le Centre Polymétier de Rouyn-Noranda hiver 2022 :

Depuis le premier déjeuner, je peux vous affirmer que le nombre d'élèves ne cesse d'augmenter semaine après semaine. Chaque matin, j'écoulais pratiquement la totalité de l'épicerie que j'avais acheté la veille.

En effet, cette activité a été un grand succès. Les élèves et les professeurs me demandent si cette activité sera encore présente l'année prochaine. Les étudiants m'ont même dit qu'ils étaient prêts à écrire de petits mots pour démontrer à quel point cela a apporté du positif à leur parcours scolaire. La direction m'a aussi affirmé que lors du conseil d'établissement du Centre Polymétier, ceux-ci ont certifié que l'activité devait revenir l'année prochaine.

Les étudiants avancent que les déjeuners ont ;

-  Augmenter leur motivation, puisqu'ils étaient contents de ce levé le matin ;
-  Aider grandement à leur socialisation, puisque pratiquement tout le centre y participait ;
-  Puis, que cela a eu un bel impact sur leur nutrition, puisque ceux-ci ne déjeunent pas ou n'ont pas beaucoup d'argent pour l'épicerie.

Le nombre d'étudiants touchés ressemble approximativement à cela, cependant cela varie chaque semaine et comme je l'ai cité plus haut, chaque semaine il y avait de plus en plus d'étudiants :

Charpenterie-Menuiserie : 50 élèves; Élèves en électricité : 30 élèves; Élèves en Électromécanique de systèmes automatisés : 6 élèves; Élèves en Comptabilité : 8 élèves ; Élèves en Secrétariat : 6 élèves ; Élèves en Coiffure : 5 élèves ; Élèves en Esthétique : 10 élèves. **Total : +/- 115 élèves.**

Nous pouvons donc certifier que nous avons plus qu'atteint nos objectifs. Merci à vous de nous aider à faire une différence dans la vie des étudiants du Centre Polymétier.

Prendre note que compte tenu du succès de ce projet, une seconde demande de support en financement fut adressée au Réseau des éclaireurs pour reproduire cette activité auprès des étudiants, mais en y ajoutant la participation d'organismes communautaires, et ce pour automne-hiver 2022-2023.

## Les **Bons coups**

Le Centre d'action bénévole de Rouyn-Noranda (CAB-RN) dans le cadre de son projet vivre et vieillir ensemble dans nos quartiers ruraux (VVEQR) a sollicité l'appui du Réseau des éclaireurs, pour soutenir une demande de financement quant à l'organisation d'une journée d'activités intergénérationnelles dans le quartier Destor qui a finalement eu lieu le 10 septembre dernier.

Il s'agissait d'une journée d'activités ayant pour objectif d'échanger et de créer des liens intergénérationnels pour favoriser le vivre et vieillir ensemble au sein de la communauté de Destor. Au menu, l'inauguration d'une murale effectuée par les jeunes de l'interlocal, suivie d'un dîner comprenant une épluchette de blé d'Inde et « hot dogs ». Par la suite, des activités ont été prévues par le biais de jeux (jeu de poche, bingo, jeu de fer, etc.) favorisant les échanges et l'entraide entre citoyens et privilégiant des jumelages entre générations.

L'évènement fut un succès ! Voir les photos en p. j.



### **Voici un témoignage suite à l'activité :**

Au total, 87 personnes ont participé à l'activité. De ce nombre, je ne compte pas ceux qui sont membres du comité d'organisation et les bénévoles que nous avons recrutés pour la journée.

Durant l'animation au tout début de la fête, nous avons parlé des éclaireurs, les objectifs du programme et nous avons mentionné que c'est grâce à vous et nos autres commanditaires si l'activité a eu lieu.

Nous aimerions organiser 4 fêtes par année toujours dans le but de briser l'isolement, d'échanger et développer un réseau d'entraide local.

Merci encore pour ce soutien qui est fort apprécié!