

Volume 2, numéro 1  
Mars 2023

Une fin d'année 2022 exaltante en projets et émotions et une nouvelle année 2023 qui est débutée en grand afin d'offrir le soutien à la communauté, aux partenaires, aux collaborateurs dans leur projet populationnel riche en idées, et ce, par l'implication et le support financiers du réseau des éclaireurs. Cette initiative collective et de concertation vise toujours à améliorer le bien-être de la population. Les activités qui ont eu lieu et celles à venir se vivent collectivement pour le soutien des proches, amènent un climat d'entraide et de participation à des projets ou à des événements de résilience et donnent du sens au vécu des personnes.

## Les Bons coups

C'est le vendredi 18 novembre 2022 que s'est déroulée la soirée relaxe et « Accepte le chaos » au Théâtre des Eskers. Cette activité de médiation culturelle est une initiative d'un comité de travail et qui a été rendu possible grâce au soutien financier du Réseau des éclaireurs du Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS) de l'Abitibi-Témiscamingue. Lors de cette soirée, les parents du territoire étaient invités à venir lâcher prise de leurs obligations parentales le temps d'une soirée en assistant à un spectacle d'improvisation avec des comédiens semi-professionnels. La soirée était animée par Valérie Côté de la compagnie Théâtre Enraciné. Les parents étaient invités à inscrire les sources de leur surcharge parentale, les déchirer et les jeter dans la Poubelle à chaos dans le Foyer du Théâtre des Eskers.



La soirée, sous ambiance festive, aura abordé différentes thématiques parentales que les comédiens auront jouées devant eux. Ces thématiques ont été définies par le public sur place durant des échanges avec les comédiens en début de spectacle. La soirée s'est conclue sur une note de bienveillance par la présentation des membres du comité organisateur et des ressources tenant un kiosque pour la soirée.



La soirée a été organisée par : La Maison de la famille d'Amos, ÉLAN Maison des jeunes rurales, ESPACE Abitibi-Est et le service APENIMO8IN du centre de santé de Pikogan et le soutien d'un organisateur communautaire du CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue CLSC D'Amos.

Les   
**Bons coups**

Le 11 janvier dernier se tenait notre première rencontre du réseau des éclaireurs, en présentiel dans le secteur de Rouyn-Noranda. Lors de ce dîner rencontre, 10 éclaireurs étaient présents dont également des membres de l'équipe relais. Nous avons eu de riches échanges et partages. De plus, une trousse de bienvenue comportant des outils facilitant le rôle d'éclaireur a été remise.



Les éclaireurs participants ont nommé avoir beaucoup apprécié cette rencontre. Ce fut aussi une occasion de prendre soin de nous.

En effet, ils ont exprimé "que ça faisait du bien de vivre un moment positif, de rencontrer de nouvelles personnes, que cela a été inspirant, ressourçant, sécurisant, motivant". Il a été convenu de se rencontrer 4 fois par année.

Les   
**Bons coups**



### Lancement de la campagne « Attends pas »

Amos, le 18 janvier 2023 – Le comité détresse chez les hommes MRC Abitibi lançait la campagne « Attends pas ». Le lancement s'est fait devant des élus, des représentants d'entreprises et d'organisations de la MRC Abitibi.

La campagne « Attends pas » vise à normaliser la demande d'aide chez les hommes et chez les personnes qui s'identifient au rôle traditionnellement masculin. Elle met l'accent sur l'importance d'agir rapidement. La campagne met à disposition de l'information, ainsi que de nombreuses ressources, aux personnes en détresse, à leurs proches et aux entreprises.

Selon David Rollin, coordonnateur clinique pour le Groupe Image de l'Abitibi-Témiscamingue : « En 2019, 1128 personnes se sont suicidées au Québec, 872 étaient des hommes, soit plus de 77 %. Selon une étude, bien que 67% des hommes se disent à l'aise de demander de l'aide psychosociale, 84.6 % préfèrent régler leurs problèmes par eux-mêmes. Pour toutes ces raisons, il devenait urgent de normaliser la demande d'aide chez les hommes et d'outiller les gens qui les côtoient au quotidien. »



Le sablier a été identifié comme élément visuel de la campagne. Il démontre qu'il est possible de renverser la situation tout en misant sur l'importance du temps. Nous souhaitons encourager les hommes à demander de l'aide avant que la détresse prenne toute la place.

Le site web <https://attendspas.ca/> contient entre autres des coordonnées pour demander de l'aide immédiatement, une section pour les proches et une autre pour les employeurs. On y retrouve également un coffre à outils.

Il sera possible de demander de l'aide immédiate par téléphone ou par clavardage. Nous souhaitons que les entreprises qui embauchent majoritairement des gens qui se reconnaissent dans un rôle traditionnellement masculin fassent la promotion des outils, qu'ils affichent la campagne et diffusent la vidéo.

#### Partenaires financiers

Centre de prévention du  
suicide d'Amos  
Réseau d'éclaireurs

#### Partenaires

Centre intégré de santé et de  
services sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue  
Centre de prévention du  
suicide d'Amos

Corporation de  
développement  
communautaire d'Amos  
Groupe IMAGE de L'Abitibi-  
Témiscamingue

Ministère de la Sécurité  
publique  
Services correctionnels du  
Québec

S.A.T.A.S  
Table santé et bien-être des  
hommes de l'Abitibi-  
Témiscamingue



Les membres du comité détresse chez les hommes de la MRC Abitibi : David Rollin, Martine Roch, Mélanie Tremblay, Carole Boucher, Marie-Belle Jetté L'Heureux, Jenny Sylvain et Katherine Ouellet.

PHOTO : RADIO-CANADA / MARTIN GUINDON

Les   
**Bons coups**

C'est avec grand plaisir que nous avons participé à une activité d'atelier dans le cadre de sa 15e École d'hiver, qui s'est déroulée **le 18 février 2023 de 13 h à 15 h 30 à Val-d'Or au Cégep de l'Abitibi-Témiscamingue.**

Cette participation a été demandée par l'Institut du Nouveau Monde qui est une organisation indépendante et non partisane qui croit que la participation citoyenne est l'une des clefs d'une démocratie en santé. Une démocratie participative et vivante est nécessaire pour refléter nos aspirations communes et aider nos gouvernements à trouver les meilleures solutions aux problèmes sociétaux et dans l'intérêt collectif.

Dans le cadre de cette activité sous forme d'atelier, nous avons jumelé l'implication des conseillères en promotion de la santé de la direction de la santé publique ainsi que des coordonnateurs locaux du réseau des éclaireurs.

Le but était d'aider les jeunes de 15 à 35 ans provenant de différents horizons, à identifier les méthodes et les outils à leur disposition afin de veiller sur leur santé mentale. Partager un message fort et mobilisant pour les jeunes de l'École d'hiver, en leur faisant vivre une expérience de prendre soin de soi, en plus de leur présenter le réseau d'éclaireurs en santé psychologique. Ce fut un plaisir de faire un temps d'arrêt pour soi et se donner des défis de bienveillance envers les autres.

Trucs et astuces   
**bienveillants**

Avant de vouloir prendre soin d'autrui, il faut d'abord être capable de s'aimer soi-même. Ce n'est qu'après avoir accepté cette bienveillance à l'égard de soi qu'il est possible de l'étendre à tous les autres.

Intéressés à   
**participer?**

Informez-vous à votre coordonnateur local qui se situe dans votre CLSC de chaque MRC de l'Abitibi-Témiscamingue.

Vous souhaitez faire une différence?

**Remplir le formulaire ici**