Bulletin

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS

Volume 2, numéro 2
Avril 2023

Le bien-être de la population est une préoccupation majeure dans notre société moderne. Les activités de bienveillance et de résilience peuvent jouer un rôle important dans l'amélioration de la qualité de vie des individus et de la communauté dans son ensemble.

La bienveillance consiste à cultiver des attitudes positives envers soi-même et les autres. Elle encourage l'empathie, la compassion et la générosité. Des activités telles que la méditation, la gratitude, la pratique de la pleine conscience et l'écoute active peuvent aider à développer ces qualités.

La résilience, quant à elle, est la capacité à faire face aux défis et aux stress de la vie. Elle implique la capacité à s'adapter, à rebondir et à se rétablir après des événements difficiles. Des activités telles que le yoga, la marche en nature, l'exercice physique et la thérapie peuvent aider à renforcer la résilience.

En encourageant la bienveillance et la résilience, nous pouvons améliorer notre santé mentale et physique, réduire le stress et l'anxiété, renforcer nos relations interpersonnelles et améliorer notre qualité de vie en général.

Les activités de bienveillance et de résilience peuvent être pratiquées individuellement ou en groupe. Les organisations communautaires, les écoles et les entreprises peuvent également encourager ces pratiques en offrant des ateliers et des programmes de formation.

En fin de compte, en encourageant la bienveillance et la résilience, nous pouvons créer une société plus saine et plus heureuse pour tous.

Intéressé à participer?

Activités et projets à venir

Activités/Projets	Endroit	Quand ?
Activités ludiques lors de la Semaine de la santé mentale; ***Marché de la dopamine, l'hormone du bonheur***	Au parc de la Cathédrale d'Amos.	Jeudi 4 mai, de 13 h à 19 h.
Activités ludiques lors de la Semaine santé mentale; ***Va de l'avant, Ose !*** Dans le cadre de la semaine témiscamienne de la santé mentale, par un rassemblement familial et festif, le comité donnera aux gens de tout âge une occasion d'aller de l'avant et d'oser sortir de son confort en favorisant les rencontres et les échanges avec d'autres personnes.	L'événement se déroulera à Ville-Marie au marché public ou à l'aréna en cas de pluie.	Dimanche 7 mai 2023.
Passée date? Une réflexion théâtrale sur l'âgisme et la péremption sociale. Ce spectacle est présenté par le Théâtre Parminou (PASSÉE DATE? (parminou.com))	L'événement se déroulera sur le territoire de la Vallée-de-l'Or au Théâtre Télébec.	Mercredi 7 juin 2023. N. B. Des billets seront réservés pour des représentants de la Table des aînés de la Vallée-de-l'Or. Des billets seront aussi disponibles avec *Ticketacces.net* pour la population générale.
Projet *Espace SAFE* : Sécuritaire, accueil, festivités, ensemble But : Offrir un espace inclusif et chaleureux où tous pourront se sentir en sécurité, profiter de l'espace pour avoir accès à des gens « non-festivaliers », se faire écouter, orienter au besoin ou simplement pour discuter afin de mieux poursuivre leur soirée.	Festival équestre de La Sarre et Rodéo professionnel de La Sarre; Festivités de la Saint-Jean de La Sarre.	1re fin de semaine de juin. Vendredi 23 juin.

Camp de jour d'été 2023 : ***Les aventuriers du secteur nord*** Pour enfants de 4 à 12 ans Dîner communautaire, enfants et membres de la communauté	Le projet se déroulera à Nédelec. À même le camp de jour « gratuitement ».	Entre le 26 juin et le 18 août 2023 (avec yoga 1 fois/semaine). Dîner communautaire le 15 août, sur l'heure du dîner.
Club de l'Âge d'Or de Cléricy Activités, ***Prendre le temps***	40 rencontres dans le local au parc de Cléricy; 4 séances spéciales à la salle communautaire de Cléricy; 1 activité de reconnaissance regroupant les bénévoles dans le parc de Cléricy, le balbuzard.	40 rencontres entre septembre 2023 et juin 2024; 4 séances spéciales : 2 auront lieu à l'automne et les 2 dernières à l'hiver et printemps 2024; 1 activité de reconnaissance aux alentours de juin 2024.

Trucs et astuces bienveillants

1. Soyez à l'écoute : prenez le temps d'écouter les autres, de comprendre leurs besoins et leurs sentiments.
2. Soyez empathique : essayez de vous mettre à la place des autres et de ressentir ce qu'ils ressentent.
3. Soyez positif : adoptez une attitude positive et encourageante envers les autres.
4. Soyez reconnaissant : exprimez votre gratitude envers les autres et remerciez-les pour leurs actions.
5. Soyez humble : admettez vos erreurs et vos faiblesses, et soyez prêt à apprendre des autres.
6. Soyez respectueux : traitez les autres avec respect et dignité, en évitant toute forme de discrimination ou de jugement.

Et bien plus…

Les bons coups

Le 20 avril dernier, le ROCAO (Regroupement des organismes communautaires d'Abitibi-Ouest), avec la contribution du Réseau d'éclaireurs de l'Abitibi-Témiscamingue, a reçu une grande dame du bénévolat : Mme Marjorie Northrup. Avec son entregent et son expérience de 30 ans d'engagement dans le milieu communautaire, elle a su s'entretenir directement par sa conférence, à rejoindre une centaine de nos convives bénévoles en santé et services sociaux. Ce fut une belle occasion pour nos gens bénévoles de se revoir réunis et de recréer des liens dans le cadre de la Semaine de l'action bénévole « Bénévolons à l'unisson ». Plusieurs prix de présences furent remis pendant l'activité afin de souligner l'importance de leur engagement et dévouement dans nos divers organismes communautaires. Notre conférencière leur a souligné comment leur présence parmi la population aide à faire rayonner l'entraide et la solidarité Ouest-Abitibienne.

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.

Les 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 souhaitez faire une différence?

Remplir le formulaire ici

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

Québec