

Vous souhaitez faire la différence et contribuer au bien-être de votre communauté? Devenez éclaireur!

Un membre éclaireur, c'est :

- Une personne engagée dans sa communauté qui contribue activement au bien-être collectif;
- Elle fait preuve de bienveillance et demeure attentive à son propre équilibre ainsi qu'à celui de son entourage (famille, amis, collègues et proches).

Son rôle :

- Offrir une écoute empathique et adopter une attitude bienveillante;
- Reconnaître les signaux de détresse des personnes de sa communauté (ou de son entourage) et orienter vers les ressources appropriées;
- Promouvoir des pratiques favorisant le mieux-être;
- Connaître les ressources disponibles sur son territoire;
- Être les yeux et les oreilles de son milieu.

Faire partie du réseau d'éclaireurs, c'est aussi être soutenu :

- Participation à une séance d'information sur le réseau d'éclaireurs;
- Accès à une formation gratuite : Prendre soin de soi et des autres (environ 1 h 30);
- Possibilité d'assister à des ateliers ou webinaires sur la santé et le bien-être;
- Réception d'informations sur les ressources et activités du milieu;
- Accès à une équipe d'intervenants de Santé Québec Abitibi-Témiscamingue pour du soutien et de l'accompagnement, selon les besoins.



**Intéressé à devenir membre
ou à en savoir plus?**

08.ci:sssat.les.eclaireurs@ssss.gouv.qc.ca

Balayez le
code QR pour
plus de détails!

