



# Flambeaux

DE LA MATANIE



## Une implication qui a un impact concret

En agissant comme flambeau, vous :

- serez les yeux et les oreilles de votre communauté;
- contribuerez à favoriser la santé mentale positive et le mieux-être des citoyens de La Matanie;
- serez soutenus par des intervenants du CISSS du Bas-Saint-Laurent et des organismes partenaires du milieu.

Les flambeaux sont des personnes significatives engagées et reconnues dans la communauté, en raison de leur travail ou de leurs implications.

# Formation éCLAIREUR

## Premiers soins psychologiques

Adaptée à la réalité de La Matanie



### Pourquoi?

- Détecter la détresse psychologique;
- Faire connaître les organismes et diriger les personnes dans le besoin vers les ressources appropriées;
- Apprendre à être bienveillant avec soi, pour prendre soin des autres.

### Pour qui?

Tous les gens de La Matanie qui veulent avoir un impact positif dans leur milieu.

### Comment?

Formation offerte en présence à partir de 6 personnes.

### Durée?

Environ 2 heures

### Où?

Partout sur le territoire de La Matanie

Lieu à déterminer en fonction du groupe.

### Pour plus d'information

Claudia Voyer Bélanger

CISSS du Bas-Saint-Laurent

418 629-2211, poste 20214

[claudia.voyer-belanger@sante.quebec](mailto:claudia.voyer-belanger@sante.quebec)

## Quel est le rôle d'un flambeau?

- **Reconnaître** les personnes présentant des signes de détresse psychologique et établir un contact bienveillant;
- **Aider** ces personnes en adoptant une attitude bienveillante et empathique;
- **Faire connaître** les services et activités offerts par les organismes de La Matanie et **diriger** les personnes vers les ressources appropriées;
- **Mobiliser** les gens autour de vous afin de mettre de l'avant des actions visant le mieux-être dans votre MRC.

Participons ensemble au bien-être de notre communauté!