



Formation éclaireur

Premiers soins psychologiques

Adaptée à la réalité de La Matapédia



Une implication qui a un impact concret

En agissant comme éclaireur, 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 Matapédia;
- serez soutenus par des intervenants du CISSS du Bas-Saint-Laurent et des organismes partenaires du milieu.

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

Participons ensemble au bien-être de notre communauté!

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 Matapédia 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 Matapédia

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

Quel est le rôle d'un éclaireur?

- **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 Matapédia 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.

