LE **CISSS** DES LAURENTIDES
complice de votre santé

Dans les Laurentides

22 % des adultes présentent des symptômes

d'anxiété généralisée ou de dépression majeure

46 % chez les 18-24 ans

12 % chez les 65 ans et +

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**

Rejoindre tous les groupes d'âge et tous les milieux

QUI

Des personnes **impliquées dans notre communauté**

Des personnes **soucieuses du bien-être des autres**

QUAND

Dans vos **activités quotidiennes**

Engagement souhaité pour l'année **2021-2022**

RÔLES D'UN ÉCLAIREUR

- **Adopter une attitude bienveillante** et une écoute empathique
- **Reconnaître les signaux de stress** et partager les bonnes stratégies
- **Partager des astuces, activités et ressources**
- **Être les yeux et les oreilles de son milieu** et être en lien avec l'équipe-relais

VOUS SEREZ SOUTENUS
par une équipe-relais

Composée d'**intervenants** du CISSS dont les **rôles** sont de:

- **Promouvoir la santé mentale positive** et les façons de prendre soin de soi et des autres auprès des Éclaireurs
- **Accompagner et soutenir les Éclaireurs**; enrichir leurs connaissances des ressources et services
- **Recueillir les situations préoccupantes** soulevées par les Éclaireurs et assurer le suivi requis
- **Favoriser les liens** entre la collectivité, le milieu communautaire et le milieu clinique

Formations et outils

Une courte formation et une trousse d'outils seront mises à votre disposition pour vous accompagner dans votre rôle d'Éclaireur

Cliquez pour devenir **Éclaireur**

Centre intégré de santé et de services sociaux des Laurentides
Québec

Source des données: Université de Sherbrooke et coll., Généreux, M. et coll., Enquête québécoise sur les impacts psychosociaux de la pandémie de COVID-19, Résultats 3e phase, février 2021