

## Contexte

Les CISSS et CIUSSS du Québec ont été mandatés par le MSSS pour mettre en place un réseau d'éclaireurs qui vise à renforcer la santé mentale positive de la population. Le réseau d'éclaireurs de Memphrémagog souhaite ainsi favoriser la promotion de la santé, le soutien entre les gens et le développement d'une communauté solidaire et bienveillante.

Pour ce faire, une formation basée sur les concepts des premiers secours psychologiques est offerte dans les différents secteurs d'activités (communautaire, éducation, municipal, entreprises, etc.) aux personnes désirant contribuer au bien-être de notre communauté.

## QUELS SONT LES RÔLES DES ÉCLAIREURS-PSP

- Au besoin, offrir un soutien initial aux personnes présentant des signes de détresse ou qui vivent une situation difficile, et, lorsque nécessaire, les diriger vers des ressources d'aide appropriées;
- Promouvoir autour de soi les façons de prendre soin de soi et des autres;
- Être à l'écoute des besoins et enjeux présents dans la communauté / Être les yeux et les oreilles de son environnement.

## QUI PEUT DEVENIR ÉCLAIREURS ?

- Personne soucieuse du bien-être des autres et qui désire aider de manière volontaire (*Cette formation peut être suggérée mais ne doit pas être imposée*);
- Personne significative reconnue dans son milieu, en raison de son travail, de son implication dans la communauté;
- Personne n'ayant pas nécessairement de formation ou d'expérience professionnelle en santé mentale.

## LA FORMATION

- Gratuite pour résidents ou travailleurs de la MRC de Memphrémagog
- Formation en groupe en présence (2h)

### Connaissances développées lors de la formation

- Être outillé afin d'offrir un soutien DE BASE aux personnes vivant des difficultés;
- Connaître les stratégies pour prendre soin de soi et des autres;
- Reconnaître les principaux signes de stress, d'anxiété et de détresse psychologique;
- Connaître les ressources d'aide afin de référer au besoin.

### Suite à la formation

Différents suivis seront effectués auprès des éclaireurs suite à la formation. (Outils de références, courriels d'informations, échange de groupe sur base volontaire, suivis adaptés aux besoins.)

Tous ENSEMBLE  
pour une communauté  
bienveillante!