

LE RÉSEAU
D'ÉCLAIREURS



Un réseau et des actions pour le rétablissement communautaire

Origine de la mesure

La mesure des éclaireurs est une initiative du MSSS. Annoncée en janvier 2021, son déploiement a été préparé depuis le début de l'été 2021.

Le déploiement de la mesure des éclaireurs dans les Basques s'est fait de manière à répondre aux préoccupations des partenaires impliqués dans la démarche et de façon adaptée aux réalités de notre territoire.

La mesure vise le déploiement d'un réseau de personnes qui peuvent apporter de l'aide à leurs proches et leurs pairs pouvant ressentir de la détresse psychologique dans le contexte de la pandémie de COVID-19. Elle vise aussi à valoriser et promouvoir les ressources et services disponibles dans le milieu. Enfin, elle soutient également l'organisation d'actions et d'activités favorisant le rétablissement communautaire dans le contexte sanitaire actuel.

Partenariats & concertation



Une nouvelle démarche de concertation dans les Basques. Un lieu d'échange, de planification et de co-développement des actions à entreprendre pour mieux outiller et soutenir notre communauté.

Un lieu pour porter les préoccupations du milieu et pour faire des arrimages avec les initiatives déjà présentes sur le territoire.





Le rétablissement communautaire

Processus continu et évolutif qui s'échelonne sur plusieurs années (long terme). Dans le contexte de la pandémie, les phases d'intervention et de rétablissement se chevauchent. ***En processus de rétablissement, on tend vers une amélioration de la situation et non vers un retour à l'état initial.*** Le rétablissement vise également à augmenter la résilience des communautés, en misant sur les forces de celle-ci et de l'ensemble des acteurs et actrices qui la composent.

La résilience collective

Capacité des membres d'une communauté à s'adapter et à soutenir l'adaptation à un environnement caractérisé par le changement, l'incertitude, l'imprévisibilité et la surprise, et ce en mobilisant leurs propres ressources et celles de la communauté. (Source: Magis K., 2010)

Quatre grandes actions en marche dans les Basques

-  Un réseau d'éclaireurs dans les Basques
-  Une nouvelle initiative du Maillon en entreprise
-  Un forum sur le rétablissement, les loisirs, la culture et l'animation sociale
-  Une tournée de promotion dans les municipalités

Un réseau d'éclaireurs dans les Basques

Un des objectifs de la mesure des éclaireurs est de mettre sur pied un réseau d'éclaireurs dans notre milieu. Être un éclaireur, c'est :

- 1) Effectuer une **vigie communautaire** des besoins collectifs, selon la lunette des déterminants de la santé (prévention et promotion);
 - 2) Faire la **promotion de ce qui se fait déjà dans la communauté**, entre autres en mettant en lien les citoyen.ne.s avec les activités et organismes du milieu. Dans les Basques, cela s'incarnera par la promotion, notamment, des services répertoriés par le Maillon des Basques.
 - 3) Contribuer à **mobiliser les citoyen.nes** et à mettre en place des actions et des projets visant la résilience communautaire;
 - 4) Offrir des **premiers secours psychologiques**
-

Un réseau d'éclaireurs dans les Basques

Qui est l'éclaireur.euse?

Des partenariats ont été bâtis avec divers groupes et organismes du milieu. Ainsi, nous espérons former des gens dans chaque milieu sur le territoire des Basques.

Partenaires pour le recrutement et la formation:

Logis-Aide des Basques

Projet de Gériatrie sociale des Basques

Maison Le Puits

Alliance pour la solidarité des Basques

Maillon des Basques

Collectif Le Récif

Intervenant.e.s du CSFL

LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE



QU'EST-CE QUE C'EST ?

Les premiers secours psychologiques s'adressent aux personnes en détresse psychologique qui sont confrontées à une situation de crise grave ou un événement difficile. Ils visent à réduire la détresse psychologique à favoriser l'adaptation des personnes à court et moyen terme. Ils permettent de sécuriser les personnes en favorisant l'écoute et la bienveillance ainsi qu'en fournissant de l'information sur les ressources disponibles dans leur milieu. Les premiers secours psychologiques se déclinent en 3 moments simples: 1) observer, 2) écouter, & 3) accompagner.

1. OBSERVER:

AVOIR L'OEIL OUVERT DANS SON MILIEU

D'abord, il est important de s'assurer d'être soi-même dans une situation sécuritaire.

L'observation permettra de repérer des personnes avec des besoins essentiels urgents. Voici quelques signes et symptômes typiques du stress que vous pourriez observer :

- Physiques : Maux de ventre, fatigue, perte de l'appétit, maux de tête;
- Mentaux et émotionnels : Troubles de concentration, irritabilité, anxiété, tristesse, colère, honte;
- Comportementaux : Imprudence, consommation accrue, isolement, conflits.

* Certaines personnes auront besoin d'une aide professionnelle. Ces personnes sont celles qui : Ont besoin des soins médicaux d'urgence ; Sont si bouleversées qu'elles ne peuvent pas prendre soin d'elles-mêmes ou de leurs familles ; Peuvent se faire du mal ; Peuvent faire du mal à autrui.

LES PREMIERS SECOURS PSYCHOLOGIQUES

UNE ACTION CONTRE LE STRESS ET LA DÉTRESSE PSYCHOLOGIQUE

2. ÉCOUTER

AVOIR UNE ÉCOUTE BIENVEILLANTE

Une écoute bienveillante vous permettra d'aborder les personnes pouvant avoir besoin de soutien avec plus de facilité. Voici quelques exemples de pratiques à valoriser:

- Aborder les personnes de manière calme et respectueuse en leur demandant si elles ont besoin d'aide, en vous présentant;
- Trouver un endroit sûr et calme pour parler, s'éloigner de tout danger;
- Calmer et stabiliser la personne, mettez là à l'aise;
- Demander à la personne de nommer ses besoins
- Ne pas porter de jugement ou tenter de référer à sa propre expérience;
- Valider la personne lorsque possible quand elle s'exprime : Tu as raison, je comprends, c'est vrai,- j'entends ce que tu dis, etc.;
- Accepter les silences et ne pas exercer de pression pour que les personnes vous parlent;
- Accorder toute votre attention à la personne (yeux) et faire des signes d'écoute non verbales;
- Écouter les préoccupations de la personne (oreilles);
- Faire preuve de compassion et de respect (cœur).

3. METTRE EN LIEN

GUIDER LA PERSONNE AU BON ENDROIT

Mettre en lien signifie aider la personne à répondre à ses besoins en la référant à ses propres forces, ainsi qu'aux services et ressources disponibles dans son milieu. Plus concrètement, cela signifie, entre autres, de:

- Connecter la personne avec son propre réseau de soutien.
- Procurer de bonnes informations sur les ressources et services disponibles.
- Au besoin, mettre en contact avec les services en informant la personne (organisme communautaire, proche ou parent, intervenant, service professionnel, etc).

Pour aider à mettre la personne en lien avec la bonne personne ou ressource, il est possible de:

- Demander à la personne d'identifier ses forces ou de se rappeler comment elle a affronté des situations difficiles par le passé; •
- Identifier les ressources qu'elle possède pour l'aider; • Demander ce qui l'aide à se sentir mieux;
- Encourager la personne à prendre contact avec ses proches;
- Faire des suggestions pour l'aider à répondre à ses besoins

Une nouvelle initiative du Maillon en entreprise



Une formation offerte gratuitement à des commerçants de proximité du territoire

Des partenariats seront développés afin d'offrir des formations sur le Maillon des Basques et les ressources disponibles dans les Basques.

Cette formation sera bonifiée d'un volet de formation sur les premiers secours psychologiques, une pratique visant à diminuer la détresse psychologique des personnes la vivant.

Nous avons choisi d'offrir des outils à des personnes déjà présentes sur le territoire et qui ont des contacts réguliers avec une diversité de personnes. Ces personnes pourront offrir des références utiles et auront été formés pour mieux observer, écouter et informer les personnes qu'elles rencontreront.

Une nouvelle initiative du Maillon en entreprise



**Nous souhaitons former un ou deux
commerces de proximité dans
chaque communauté des Basques**

- Restaurant
- Bureau de poste
- Caisse Desjardins
- Garage de mécanique automobile,
- Bar
- Salon de coiffure
- Épicerie ou dépanneur
- etc.

Un forum sur le rétablissement, le loisir, la culture et l'animation sociale

Depuis mars 2020, de nombreuses activités ont dû être annulées ou reportées tandis que plusieurs services ont été abandonnés par leurs promoteurs. À cela s'ajoute bien évidemment toutes les activités individuelles ou de groupes, les rencontres et les activités de famille perturbées par les vagues successives de COVID-19 et les mesures sanitaires visant à en limiter les impacts.

Pour les membres de la concertation des éclaireurs, le rétablissement dans les Basques se fera notamment par le biais de la promotion du loisir, de la culture et de l'animation sociale.

Un forum sur le rétablissement, le loisir, la culture et l'animation sociale

Ce forum vise à offrir une occasion aux divers intervenant.e.s en loisir, en culture et en animation sociale du territoire, dont au premier chapitre les municipalités et leurs employé.e.s, les comités de loisirs et les promoteurs, une occasion d'apprendre, de se réseauter, d'échanger et d'organiser des activités stimulantes sur le territoire.

Les objectifs de cette journée sont de faire connaître les programmes existants et les organismes de soutien, de diffuser de la connaissance sur le financement d'activités, valoriser les loisirs, la culture et l'animation sociale, favoriser le réseautage et de soutenir la mise sur pied d'une concertation intermunicipale en loisirs.

L'événement est prévu en juin 2022

D'autres nouvelles suivront dans les prochaines semaines au sujet de cet événement !

Ma municipalité et le rétablissement

Les municipalités ont un rôle de premier plan à jouer dans le rétablissement communautaire en contexte de pandémie, comme en contexte post-pandémique.



Ma municipalité et le rétablissement

Les municipalités disposent de plusieurs leviers d'action qui leur permettent d'être des acteurs de premier plan dans les efforts de rétablissement communautaire.

Face à l'augmentation de la détresse psychologique d'une vaste partie de la population, notamment des jeunes, des personnes  n es, des personnes seules et des personnes vulnérables, nous souhaitons discuter avec vous des contributions possibles de votre milieu.

Aménagement

L'aménagement du territoire et des espaces publics a une grande incidence sur le rétablissement communautaire.

En effet, certains aménagements ont pour effet d'améliorer l'accessibilité aux espaces verts, à la nature, aux lieux de pratique d'activités récréatives ou même aux espaces publics.

Par exemple, l'aménagement d'un foyer extérieur ou de mobilier urbain (table à pique-nique, etc.) peuvent sembler éloignés du «rétablissement» à proprement parler, mais ils y apportent une contribution importante.

L'aménagement d'espaces permettant la pratique d'activités sportives, récréatives ou de plein-air peut aussi participer au rétablissement.

Ma municipalité et le rétablissement

Aménagement

L'aménagement des espaces publics participe à l'amélioration du sentiment de sécurité et de bien-être de la population. Il favorise également la dynamisation des communautés en ayant un effet positif sur l'organisation d'activités sociales, festives, récréatives ou de loisir.

Une municipalité peut effectivement contribuer au rétablissement par l'aménagement.

Par exemple, il est possible de:

- Verdir et embellir les plates-bandes municipales
- Acheter et installer du mobilier urbain favorable à la pratique d'activités sportives et récréatives aux rassemblements, au repos
- Améliorer l'éclairage des espaces publics (parcs, lieux de marche, terrains sportifs, patinoire, etc.)
- Déneiger les trottoirs municipaux pour favoriser la sécurité des transports actifs;
- Aménager un espace de jardinage collectif;
- Investir dans les espaces parcs (modules pour enfants, parcours d'entraînement libre, jeux d'eau, etc.
- Installer un foyer extérieur sécuritaire



Ma municipalité et le rétablissement

Loisirs et sports

Les municipalités peuvent également contribuer au rétablissement en participant au maintien ou à la reprise d'activités de loisirs ou de sport délaissés depuis mars 2020. Rappelons que le rétablissement ne vise pas «*un retour à la normale*» mais plutôt une amélioration de la situation immédiate.

Une municipalité peut effectivement contribuer au rétablissement par la diversification de son offre de loisirs et de sports.

Par exemple, il est possible de:

- Créer un fond dédié à l'organisation d'activités citoyennes de loisirs et d'animation;
- Acheter du matériel sportif pouvant être prêté gratuitement à la population;
- Construire une piste de glissade familiale;
- Développer les infrastructures de plein-air
- Développer l'intervention en loisirs au niveau local.



Ma municipalité et le rétablissement

Culture et animation sociale

Chaque municipalité peut contribuer au rétablissement grâce à son intervention en culture et en animation sociale.

Plusieurs programmes et aides régionales et provinciales sont à la disposition du milieu municipal pour l'aider à offrir une diversité riche d'activités à sa population.

Une fois de plus, bien que chacune de ces activités ne soit pas organisée spécifiquement pour le rétablissement dans le contexte de la COVID-19, celles-ci y participent assurément.

Par exemple, il est possible de:

- Organiser une soirée culturelle, notamment en partenariat avec les organismes culturels des Basques;
- Organiser ou recevoir une exposition artistique accessible gratuitement;
- Organiser une journée thématique (Fête des voisins, Fête des récoltes, Fête de la famille, etc.);
- Participer à la reprise d'activités laissées depuis mars 2022 (festival local, soirée festive, tournoi sportif amical, etc.)



-QUAI-ON-DANS

bar

culturel

ec

S
d'ans

SPRIME
SATION
QUES

DJ
BAR
COUCHER DE SOLEIL
FLEUVE
PLAISIR!
POUR TOUS!
GRATUIT!

JEUDI 19 AOÛT DÈS 16 H, AU QUAÏ DE TROIS-PISTES



De nombreuses actions à votre portée

Participer au rétablissement, c'est donc aussi :

- **Dynamiser nos espaces de vie collective**
- **Développer des infrastructures de sports et de loisirs accessibles**
- **Soutenir l'organisation d'activités ponctuelles ou récurrentes dans chaque milieu**
- **Offrir des occasions de rencontre et de partage aux citoyen.ne.s**
- **Favoriser les aménagements favorables aux rassemblements et à l'organisation d'activités en tout genre.**

**Merci pour votre
participation !**

