



# Formation éclaireur



## Premiers soins psychologiques

Adaptée à la réalité de La Mitis

### 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 Mitis;
- 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 Mitis 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 Mitis

Lieu à déterminer en fonction du groupe.

#### Pour plus d'information

David Caissy, formateur

CISSS du Bas-Saint-Laurent

418 896-2267

david.caissy.cisssbsl@ssss.gouv.qc.ca

## 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 Mitis 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.

