

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 votre communauté à composer avec les impacts de la pandémie

Promouvoir des façons concrètes pour prendre soin de soi et des autres

Mieux connaître les ressources de votre territoire

QUI

Des personnes impliquées dans
leur communauté

Des personnes soucieuses
du bien-être des autres

QUAND

Dans vos activités quotidiennes

Engagement souhaité pour l'année
2022

VOTRE RÔLE D'ÉCLAIREUR

- **Adopter une attitude bienveillante** et une écoute empathique
- **Promouvoir le bien-être** en partageant des stratégies, des activités et des ressources
- **Reconnaître les signaux de stress** et référer au besoin
- **Être les yeux et les oreilles de votre milieu**

VOUS SEREZ SOUTENUS par une équipe-relais

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

- **Être présent** pour répondre à vos questions et vos besoins
- **Enrichir vos connaissances** en lien avec le bien-être et les ressources du milieu
- **Recueillir les situations préoccupantes** et en assurer le suivi requis
- **Favoriser les liens** entre la collectivité, le milieu communautaire et le milieu clinique

Formations et outils

Une courte formation et des outils
sont là pour vous soutenir!

(voir la page Web)

Cliquez pour devenir
Éclaireur



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec

