

# RÉSEAU DE SOUTIEN PAR LES PAIRS



## Fiche d'information pour les veilleurs

**Définition :** Les veilleurs sont des collègues de travail provenant de toutes les directions et catégories d'emplois, employés et gestionnaires, qui possèdent des habiletés d'écoute, d'empathie, de réconfort et d'entraide. Les veilleurs sont des personnes qui ont un désir sincère de soutenir leurs collègues de travail à prendre soin d'eux-mêmes.

**But :** Le but des veilleurs est de redonner de l'espoir, de servir de modèle d'identification, d'offrir de l'inspiration, du soutien et de l'information à des collègues qui présentent des signes ou vivent de la détresse psychologique ou des symptômes associés au stress. Les veilleurs sont les yeux et les oreilles de la bienveillance sur le lieu de travail. Le rôle des veilleurs est réalisé au quotidien durant ses heures de travail et à l'intérieur de ses tâches.

### Rôle :

- Prendre soin d'eux-mêmes;
- Promouvoir dans leur milieu de travail les façons de prendre soin de soi et des autres;
- Reconnaître les personnes présentant des signes de détresse psychologique ou des symptômes associés au stress;
- Accueillir et écouter les collègues qui souhaitent parler de leur situation.

### Responsabilités :

- Établir, en fonction de leurs capacités individuelles, le contact avec les personnes qui présentent des signes de détresse psychologique ou des symptômes associés au stress;
- Semer l'espoir en mobilisant la personne vers l'action;
- Servir de modèle;
- Offrir de l'inspiration, du soutien émotionnel;
- Diriger et orienter la personne vers des sources d'informations fiables qui pourront répondre aux besoins exprimés.

### Qualités recherchées :

- Respectueux;
- Empathique;
- Patient;
- Discret;
- Positif;
- Ouvert d'esprit et ouvert aux autres;
- Avoir une attitude de non-jugement;
- Avoir une bonne écoute et un bon sens de l'observation.

### Ce que les veilleurs ne sont pas :

- Des polices;
- Des espions;
- Des médiateurs;
- Des thérapeutes;
- Des experts cliniques.

Vous êtes engagé et désireux d'aider et de soutenir vos collègues?  
Vous souhaitez venir en aide à vos collègues et être à l'écoute de leurs besoins?

**Devenez veilleur!**

Posez votre candidature dès maintenant pour devenir veilleur et faites la différence dans votre milieu de travail. Soumettez votre intérêt par courriel à l'adresse suivante :

[soutienparlespairs.09ciyss@ssss.gouv.qc.ca](mailto:soutienparlespairs.09ciyss@ssss.gouv.qc.ca)



Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de la Côte-Nord

Québec

