

MES RÔLES

- ✓ **Être présent(e) pour ma communauté**
en offrant une écoute empathique et en faisant preuve de bienveillance
- ✓ **Promouvoir le bien être dans ma communauté**
par le partage des initiatives bienveillantes existantes dans mon milieu ou en mettant de l'avant la santé mentale positive
- ✓ **Partager des façons concrètes pour prendre soin de soi et des autres**
autour de moi et diffuser les outils du projet
- ✓ **Reconnaître les signaux de stress, d'anxiété et de déprime**
partager des stratégies pour y faire face
- ✓ **Référer vers des ressources du milieu**
au besoin en collaboration avec mon équipe-relais
- ✓ **Être les yeux et les oreilles de mon milieu**
et rapporter mes observations ou mes préoccupations à mon équipe-relais

IMPLICATION GRATIFIANTE

Faire partie du Réseau d'éclaireurs, c'est gratifiant!

Contribuer au bien-être de ma communauté et m'impliquer peut **favoriser** mon **estime de soi** et mon **sentiment d'accomplissement** et **d'appartenance** à ma communauté



APPRENDRE À LÂCHER PRISE

DANS MON RÔLE D'ÉCLAIREUR

Au quotidien, pratiquer l'action de lâcher prise

un moyen concret de réduire le stress occasionné par des situations ou des événements qui sont imprévus ou involontaires.

« une distinction entre ce que vous pouvez contrôler, ce que vous pouvez influencer et ce que vous ne pouvez pas »

ME PRÉSERVER

DANS MON RÔLE D'ÉCLAIREUR

Afin de préserver **mon bien-être** lors de mon implication :

- **Prendre soin de moi avec des gestes concrets**
- **Nommer et respecter mes limites**
- **Ne pas porter le vécu des autres sur mes épaules**
- **Être en lien avec mon équipe-relais**

Adapté de l'outil « Mon rôle d'éclaireur » du CISSS des Laurentides