Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de Lanaudière
Québec

LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

L'infolettre | Édition décembre 2023

RÉSEAU-INFO !

Le Réseau d'éclaireurs se renforce

L'équipe-relais a été invitée à présenter le Réseau d'éclaireurs et à participer aux activités de plusieurs comités locaux de développement social lanaudois des MRC D'Autray, Matawinie et Montcalm, en plus du comité SAD de Joliette. **Des espaces de réseautage et de concertation fort stimulants!**

Des ateliers de formation et d'accompagnement ont été offertas aux personnes proches aidantes du CHSLD de Saint-Donat, un milieu de vie accueillant, chaleureux et solidaire.

Nos collaboratrices du CABCM en **proche aidance dans la Matawinie** offrent plusieurs services. Cliquez sur le bouton ci-dessous pour les découvrir :

Découvrez les services

MERCI pour ces riches collaborations!

COFFRE À OUTILS

Mes facteurs de résilience

Au cœur du temps des Fêtes, certaines personnes célèbrent tandis que d'autres ressentent de la tristesse; certaines personnes se réunissent tandis que d'autres ressentent de la solitude.

Rappelez-vous que votre coffre à outils vous accompagne partout et en tout temps!

Au besoin, mobilisez votre conversation intérieure. Voici quelques exemples pour vous inspirer :

« **Peu importe ce qui m'entoure, j'ai des ressources...**

... à l'intérieur de moi :

- Puis-je m'offrir une activité qui me met en joie?
  - Et si je prenais 5 minutes pour chanter et danser sur ma musique préférée en me souriant devant le miroir!

... autour de moi :

- Quelle personne me fait ressentir de l'affection?
  - Et si je lui écrivais un souhait!
  - Et si j'allumais une chandelle en son honneur!
- Quel groupe communautaire peut m'offrir un sentiment d'appartenance?
  - Et si j'allais voir leur programme pour m'inscrire aux activités de 2024!
- Quelle activité contribue à me faire sentir partie d'un tout plus grand que moi?
  - Et si je m'offrais un beau rituel de mon enfance! »

PROJETS

L'année 2024 s'annonce riche en projets!

L'équipe-relais prépare l'année 2024 avec enthousiasme pour :

- **Poursuivre les belles collaborations** entamées en 2023.
- **Maximiser l'offre de services** dans les MRC de la Matawinie, Joliette, D'Autray et Montcalm afin de réduire l'écart entre le nombre d'éclaireurs formés au nord et au sud de Lanaudière.
- **Élargir l'offre d'accompagnement** des éclaireurs formés pour répondre aux besoins de formation continue que vous nous avez exprimés.
- **Cocréer des activités** de ressourcement et de reconnaissance pour les membres du Réseau d'éclaireurs.

SOUHAITS

Meilleurs vœux en ce temps des Fêtes!

L'équipe-relais vous souhaite un temps des Fêtes joyeux, chaleureux et rassembleur, pour vous ressourcer et faire le plein d'énergies positives pour entamer l'année 2024.

On pense à vous!

SONDAGE

Aux nouveaux membres du Réseau d'éclaireurs

Nous sommes à l'écoute de vos rétroactions sur la formation, ainsi que de vos intérêts et besoins d'éclaireurs.

Accès au sondage

CONTACTEZ-NOUS!

Courriel

reseau.eclaireurs.cissslan@ssss.gouv.qc.ca

Téléphone

Isabelle Lamothe : 579 593-8978

Josiane Hébert-Desmarais : 438 869-6154

S'il s'agit d'une URGENCE : composez le 911 ou le 811, option 2.