

**De nombreuses personnes sont grandement touchées par la pandémie.**

Les répercussions psychosociales qui en découlent pourraient se faire sentir pendant des mois, voire des années. Le but du réseau d'éclaireurs est d'augmenter la capacité d'adaptation ainsi que la résilience des individus et de la communauté en contexte de pandémie, mais aussi de post-pandémie.

# LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS



## OBJECTIFS

- Renforcer la résilience communautaire et le tissu social ;
- Augmenter la capacité de la communauté à soutenir les personnes touchées sur le plan psychologique et, de manière plus générale, à promouvoir le bien-être de la population ;
- Favoriser et contribuer à renforcer une culture de salutogenèse au sein de la population ;
- Mobiliser les ressources existantes dans la communauté, notamment dans les organismes communautaires, les écoles, les municipalités, etc.


**ÉCLAIREURS** Les éclaireurs sont des personnes significatives déjà présentes dans leur milieu, en raison de leur travail (ex. : personnel des milieux scolaires, intervenants d'organismes communautaires, travailleurs de rue), de leur bénévolat (ex. : membres d'un club social) ou de la place qu'elles occupent dans leur milieu ou leur communauté (ex. : pairs aidants, sentinelles en prévention du suicide, citoyens impliqués dans leur communauté, etc.).

Au quotidien, elles sont susceptibles d'être en contact avec des personnes présentant une moins bonne santé psychologique ou encore des personnes qui ont le goût de s'impliquer afin de contribuer au mieux-être des membres de leur communauté.

Engagés de façon volontaire, les éclaireurs sont soutenus par une équipe d'intervenant-e-s du réseau de la santé et des services sociaux pour les accompagner dans leur rôle auprès des personnes et de leur communauté.

**Le rôle des éclaireurs est de :**

- Reconnaître les personnes présentant des signes de détresse (ou d'une moins bonne santé psychologique), établir le contact avec elles, les soutenir et, lorsque nécessaire, les diriger vers des ressources d'aide appropriées;
- Promouvoir, dans leur communauté, les façons de prendre soin de soi et des autres;
- Contribuer au développement d'une approche positive dans les milieux de vie visant à renforcer la mobilisation communautaire, la participation citoyenne, la bienveillance, la quête de sens et, de manière plus générale, la culture de salutogenèse.



**APPROCHE** La salutogenèse met l'accent sur les forces et les ressources dont dispose l'être humain pour développer et préserver la santé.

L'approche repose sur la capacité des personnes à trouver (ou à retrouver) les ressources qui sont à leur disposition, et à entreprendre des actions qui sont à leur portée pour maintenir ou recouvrer une bonne santé. La salutogenèse permet de diminuer ou de résoudre l'adversité et de se sentir bien. Elle redonne le pouvoir à l'individu et à la communauté, plutôt qu'à un thérapeute.

Au cœur de cette approche se trouve le concept du sentiment de cohérence, qui est une prédisposition individuelle à faire face à l'adversité.

Le principe à la base de la salutogenèse est que plus le sentiment de cohérence d'un individu est grand, plus cet individu est susceptible de progresser vers la santé. Le sentiment de cohérence permet donc à un individu de rester en bonne santé (physique et psychologique), même face à des situations difficiles. Les gestes posés visent à exploiter une démarche positive afin d'aider les gens à :

- Mieux comprendre les sources de stress ou de détresse ;
- Retrouver un sentiment de contrôle sur leurs difficultés afin de les engager à les résoudre ;
- Donner un sens à leurs expériences.



### **Le rétablissement est l'affaire de tous et de toutes.**

Le processus de rétablissement après une catastrophe ou une pandémie est un processus à long terme. Le secteur de la santé ne peut être le seul responsable du rétablissement psychologique. Il a été démontré que les éléments qui ont le plus contribué à améliorer le bien-être de la population après la catastrophe de Lac Mégantic sont le soutien des proches, le climat d'entraide et la participation à des projets ou à des événements riches de sens<sup>1</sup>.

Bénéficier d'un tel environnement social favorable permet de renforcer le sentiment de cohérence ainsi que la résilience des individus et des communautés. Non seulement de telles capacités aident à faire face à l'adversité actuelle, mais pourraient également être réactivées si l'adversité se présentait de nouveau.

<sup>1</sup> Généreux et al. *La reconstruction sociale de la communauté de Lac-Mégantic suivant la tragédie : bilan des six premières années.*

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke. 2019.