

Numéro 1 | Décembre 2025

Un réseau qui fait la différence

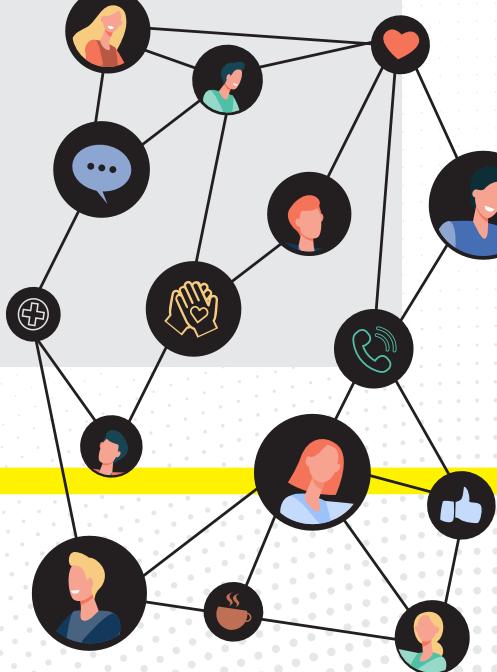
Depuis son lancement en 2022, le réseau d'éclaireurs s'est enrichi grâce à des personnes comme vous. Que vous soyez impliqué(e)s depuis le début ou que vous nous ayez rejoints en cours de route, votre engagement contribue à faire une différence dans votre milieu et à améliorer le bien-être des communautés. Vos actions, vos idées et votre implication sont au cœur de ce mouvement collectif, en collaboration avec notre équipe. Ensemble, nous créons des initiatives qui inspirent et transforment.

Aujourd'hui, nous sommes heureux de vous partager ce bulletin régional : un outil conçu pour vous tenir informé(e)s des dernières nouvelles, vous faire découvrir des initiatives inspirantes, vous présenter les activités à venir, ainsi que des ressources et des idées pour soutenir vos actions.

Ce bulletin sera publié quelques fois par année afin de vous offrir un aperçu des projets en cours et, nous l'espérons, vous inspirer pour vos futures démarches.

Merci d'être là et de faire partie de ce mouvement collectif.

Bonne lecture!



Communauté en action

Des élans qui réchauffent le cœur

La période des Fêtes peut parfois accentuer le sentiment d'isolement et de solitude. Pourtant, elle révèle aussi de magnifiques élans de bienveillance et de solidarité au sein de notre communauté.

Nous vous invitons à (re)lire cet article, paru en 2023, qui présente des initiatives inspirantes organisées à l'approche des Fêtes. Certaines ont été reconduites cette année, d'autres ont évolué ou laissé place à de nouvelles idées... preuve que la magie continue de se réinventer!

Laissez-vous inspirer par ces activités festives. Et si l'une d'elles éveille en vous une idée ou un projet, partagez-la avec nous; nous serons heureux d'explorer les possibilités ensemble.

[Lire l'article](#)

[Une vague de bienveillance pour Noël apportée par le réseau d'éclaireurs](#)

Le deuil : un passage universel

Le deuil est une expérience que chacun d'entre nous vivra au cours de sa vie. Qu'il s'agisse du départ d'un être cher, de la diminution des capacités, du deuil d'un rêve ou de la perte d'un emploi, cette réalité s'accompagne toujours d'émotions et d'enjeux à surmonter. Dans ces moments, il est essentiel de ne pas rester seul(e) et d'aller chercher du soutien.

Des gestes qui éclairent le chemin du deuil...

Découvrez quelques projets où le réseau d'éclaireurs s'est impliqué, avec le soutien et la collaboration de ses partenaires, pour semer la solidarité et l'espoir.

Éclairer le deuil : des capsules audio pour accompagner

Une série de 8 capsules gratuites pour mieux comprendre le processus de deuil et offrir des repères concrets et apaisants.

Ces capsules abordent des thèmes comme le deuil chez les enfants et les adolescents, les soins palliatifs, les rituels ou la résilience. Accessibles à tous, elles s'adressent aux personnes touchées par une perte et à celles qui les accompagnent.

[Écouter les capsules audio](#)



[Lire l'article](#)

Quand les mots éclairent le silence –
À la découverte du projet Éclairer le deuil

Journée mondiale du deuil périnatal : briser le silence

Les 14 et 15 octobre dernier, la communauté s'est réunie pour souligner la Journée de sensibilisation au deuil périnatal. À travers une marche commémorative, une conférence et une soirée de partage, l'initiative a offert des espaces sécurisants pour honorer la mémoire, exprimer le deuil et briser l'isolement.

Quand la gentillesse devient un mouvement collectif

Le 3 novembre dernier, l'école secondaire Grandes-marées (ESGM) a vibré au rythme de la journée internationale dédiée aux gestes bienveillants.

Dans le cadre du programme Citoyenneté responsable, un atelier inspirant intitulé « Tisse ta toile de gentillesse, et deviens éclaireur de ton entourage » a été organisé en collaboration avec le réseau d'éclaireurs.

[Lire l'article](#)



[Découvrir la campagne](#)



« Je pratique la gentillesse » : des idées simples et concrètes pour intégrer la bienveillance dans votre quotidien.

À voir : une entrevue inspirante

Une rencontre authentique avec le comédien Antoine Desrochers et Fanny Gravel-Patry sur l'importance des gestes bienveillants pour la santé mentale.

[Regarder l'entrevue](#)



Vous aimeriez en savoir plus sur le deuil périnatal?

- [\(Re\)voir la conférence de Mme Sylvie Blouin](#)
- [Écouter Annie Grondin dans la série Éclairer le deuil](#)

[Lire l'article sur la conférence](#)



Ressources et outils pour vos projets collectifs

Un guide pour passer à l'action

Vous avez une idée, mais vous ne savez pas par où commencer? Ce guide est conçu pour vous simplifier la tâche et vous inspirer. Il propose des étapes claires et des outils pratiques pour planifier et réaliser vos initiatives.

Et bien sûr, notre équipe est là pour répondre à vos questions, vous guider et vous mettre en lien avec les bonnes ressources et les bons partenaires afin de donner vie à votre projet.

Découvrir le guide



Suggestions de lecture

Le temps des Fêtes, synonyme de plaisir ou de stress?

Entre réjouissances et obligations, explorez des conseils pour vivre cette période avec plus de sérénité.

Lire l'article complet



Financement : explorez les possibilités

Une aide financière peut être disponible pour soutenir vos initiatives citoyennes. Votre idée pourrait être admissible : pourquoi ne pas en discuter?

Contactez-nous pour explorer les options ou voir comment votre projet pourrait être jumelé à d'autres éclaireurs ou partenaires.

En savoir plus



L'importance des relations interpersonnelles sur la santé et le bien-être

Découvrez pourquoi nos liens sociaux sont essentiels pour notre équilibre physique et mental.

Découvrir l'article



Des outils pour prendre soin de votre santé mentale

7 astuces pour se recharger et faire le point

On sait souvent quoi faire pour sa santé physique, mais pour la santé mentale, c'est moins évident.

Le site 7 astuces vous aide à :

- Faire le point sur comment vous vous sentez aujourd'hui
- Explorer des idées pour vous ressourcer et renforcer votre bien-être

Ces astuces peuvent être utilisées pour soi, en famille, entre ami(e)s, au travail ou dans la communauté.



Découvrir les 7 astuces

Ça se cultive : des outils pour les jeunes

Découvrez Ça se cultive, un répertoire d'outils conçus pour favoriser la santé mentale positive des jeunes.

Des ressources pratiques pour :

- Développer la confiance
- Renforcer les relations
- Cultiver le bien-être au quotidien

Explorer le répertoire



Prenez soin de votre santé mentale avec AppSantéMentale.ca

L'hiver peut parfois peser sur le moral. Besoin d'un petit coup de main pour retrouver l'équilibre?

AppSantéMentale.ca propose des applications mobiles fiables, évaluées par des experts, pour vous aider à mieux dormir, gérer le stress ou

apaiser votre esprit. Un complément aux soins traditionnels pour favoriser l'autonomie au quotidien.

Découvrir les applications



→ Encore plus de ressources?

Consulter la boîte à outils



À vos agendas : mobilisations à ne pas manquer

Journée Bell Cause pour la cause – 21 janvier

Chaque geste compte pour la santé mentale.

Prendre soin de soi, c'est s'accorder des moments qui font sourire, qui apaisent et qui nourrissent la sérénité. Ces petits gestes du quotidien peuvent atténuer le stress et renforcer notre équilibre.

Relevez le défi! Essayez autant d'activités favorisant votre santé mentale que possible.

Besoin d'inspiration? Bell propose des idées simples pour prendre soin de vous au quotidien.

Télécharger la trousse d'outils



Autocollants, affiches et activités à partager avec vos proches et vos collègues pour lancer la conversation et participer au mouvement.

La persévérance scolaire, c'est l'affaire de tous –

16 au 20 février

La semaine de la persévérance scolaire, portée par le Conseil régional de prévention de l'abandon scolaire, invite toute la population à se mobiliser pour soutenir les jeunes dans leur parcours.

Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux du Saguenay–Lac-Saint-Jean

Québec



Jeudi PerséVERT –

19 février

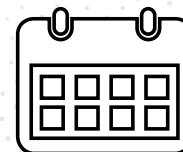
Dans le cadre du défi RÉGION ALLUMÉE, nous invitons l'ensemble de la communauté (citoyens, organisations, commerces, municipalités) à allumer une ou plusieurs lumières vertes en signe d'appui aux jeunes et à leur persévérance.

Chaque lumière compte pour dire : vous n'êtes pas seuls. On croit en vous, et on vous voit briller.

Découvrir PerséVERT...



Et bien d'autres façons de faire briller la persévérance!



Nous joindre

Notre équipe grandit grâce à vous!
Partagez vos idées, suggestions ou commentaires avec nous.



1 877 669-2007, poste 406006 (boîte vocale)



02.ciusss.leseclaireurs@ssss.gouv.qc.ca