



Vous faites partie du Réseau des Éclaireurs du Bas-Saint-Laurent?

OUTILS DE RÉFÉRENCE SUITE À LA FORMATION ÉCLAIREURS

Formation sur les premiers soins psychologiques

<https://www.inspq.qc.ca/covid-19/formations/premiers-soins-psychologiques-chum>

Capsule 1 : [Santé mentale et pandémie : tous les acteurs contre la détresse psychologique](#)

Capsule 2 : [Reconnaitre les réactions émotives spécifiques à une pandémie : savoir les repérer pour mieux réagir](#)

Capsule 3 : [Faire preuve de compassion : des actions concrètes](#)

Capsule 4 : [Accompagner les personnes endeuillées : une nouvelle réalité](#)

Capsule 5 : [Prendre soin de soi : se protéger et s'apaiser](#)

LIENS PERTINENTS POUR LES ÉCLAIREURS

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-03W.pdf> (explications détaillées du projet)

<https://www.quebec.ca/sante/problemes-de-sante/a-z/coronavirus-2019/deuil-en-raison-de-la-pandemie-covid-19> (page sur le deuil)

<https://www.santementalecovid.uqar.ca> (boîte à outils intersectorielle pour réduire les impacts de la pandémie)

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2021/21-914-04W.pdf> (coffre à outils des éclaireurs)

https://www.youtube.com/watch?v=ovq_ggtlX4k (premiers secours psychologiques)

<https://www.youtube.com/watch?v=UuzDCCncqAQ> (écoute active)

<https://www.youtube.com/@rayondepartageensantementa3069> (capsules de Rayon de Partage en santé mentale)