

Composer avec la réalité socio-économique actuelle

Communauté de pratique des capteurs
Septembre 2025

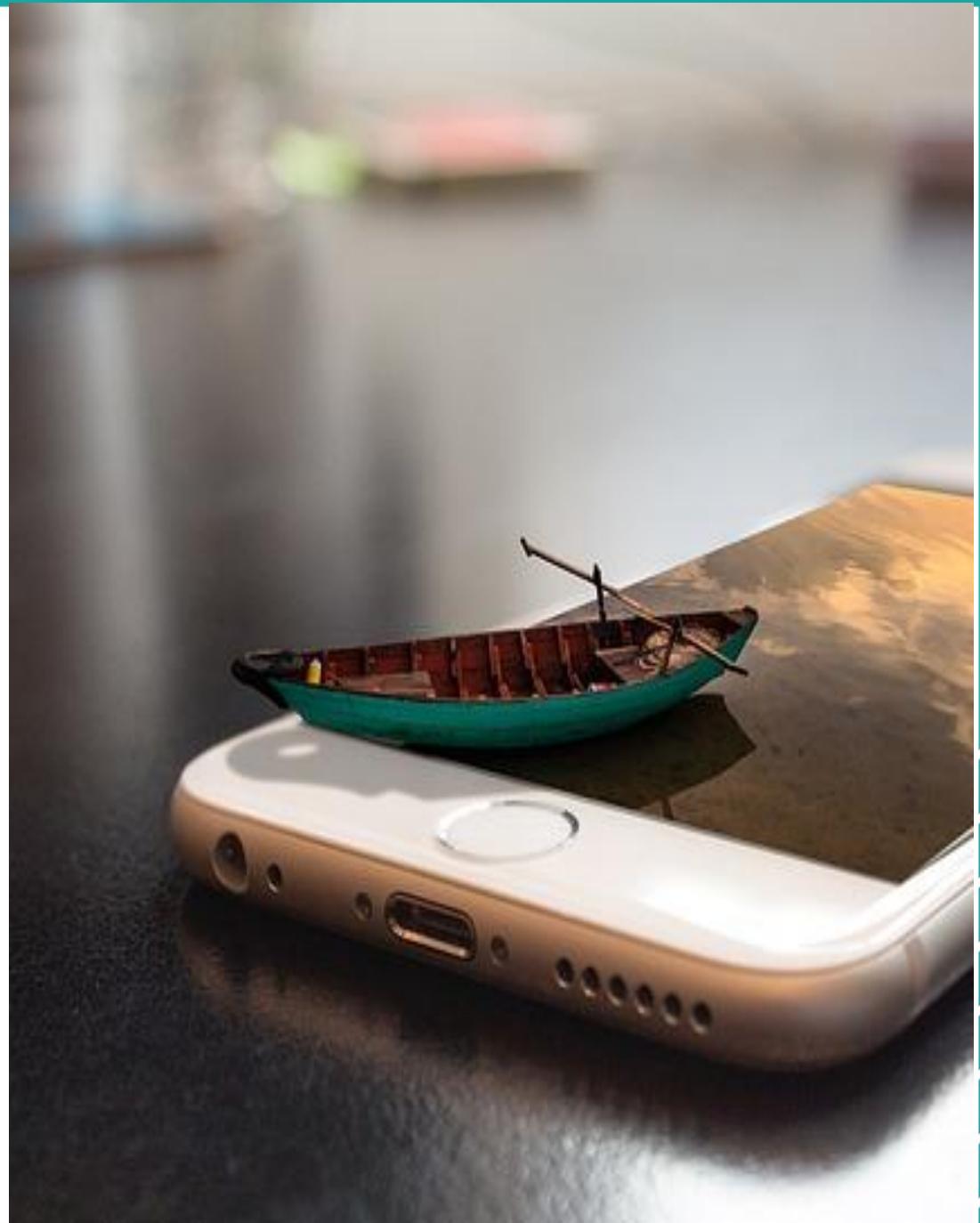
Dominique Aubin Travailleuse sociale
Dominique Dufour Travailleuse sociale

Fier
d'être
capteur

Québec 

Faits saillants

- Les grands enjeux actuels
- Impacts perçus
- Pistes de solutions
- Revenir à l'essentiel
- Questions et commentaires





Les grands enjeux actuels

Crises environnementales

Conflits géopolitiques

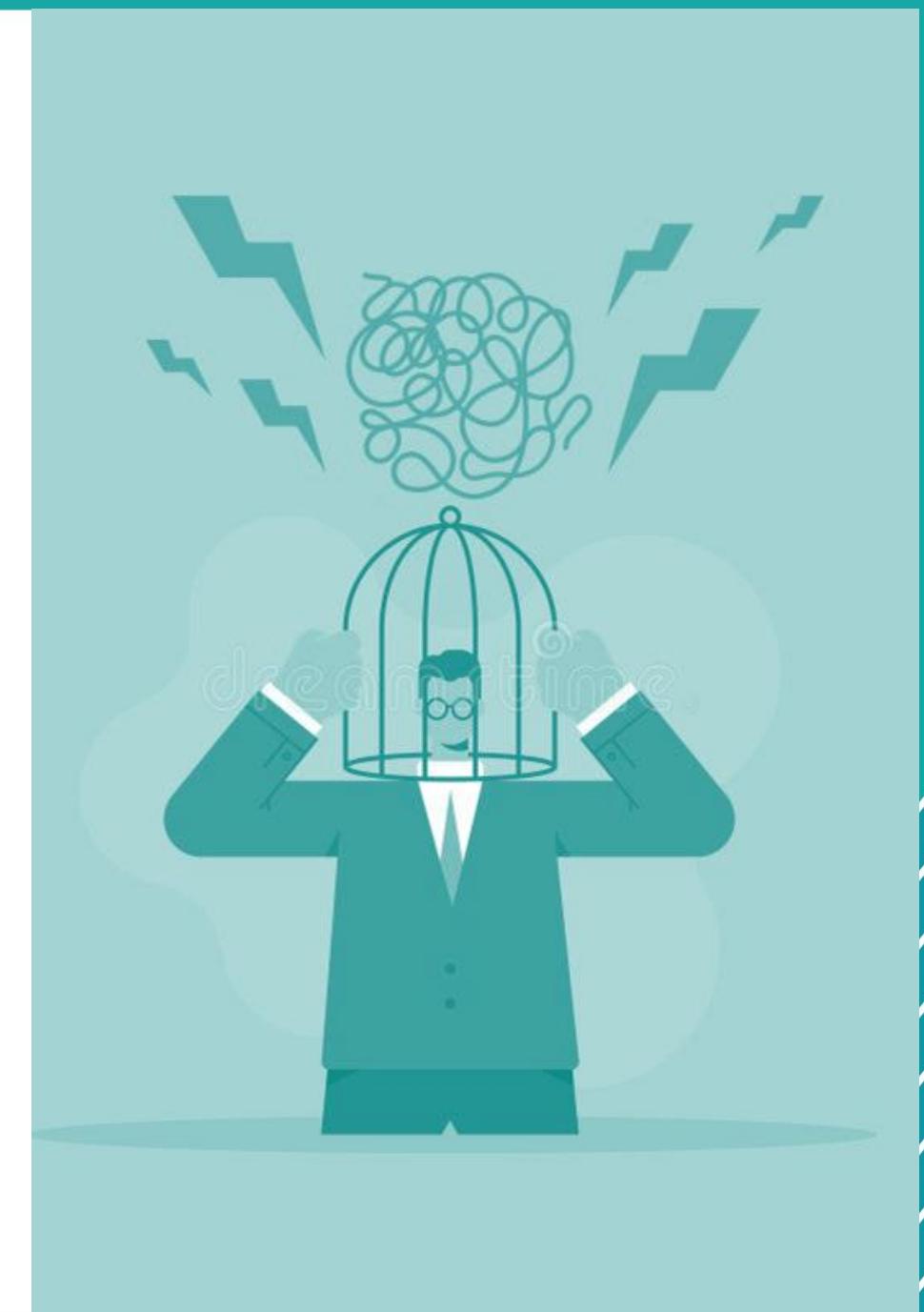
Désinformation et technologies émergeantes

Pressions économiques

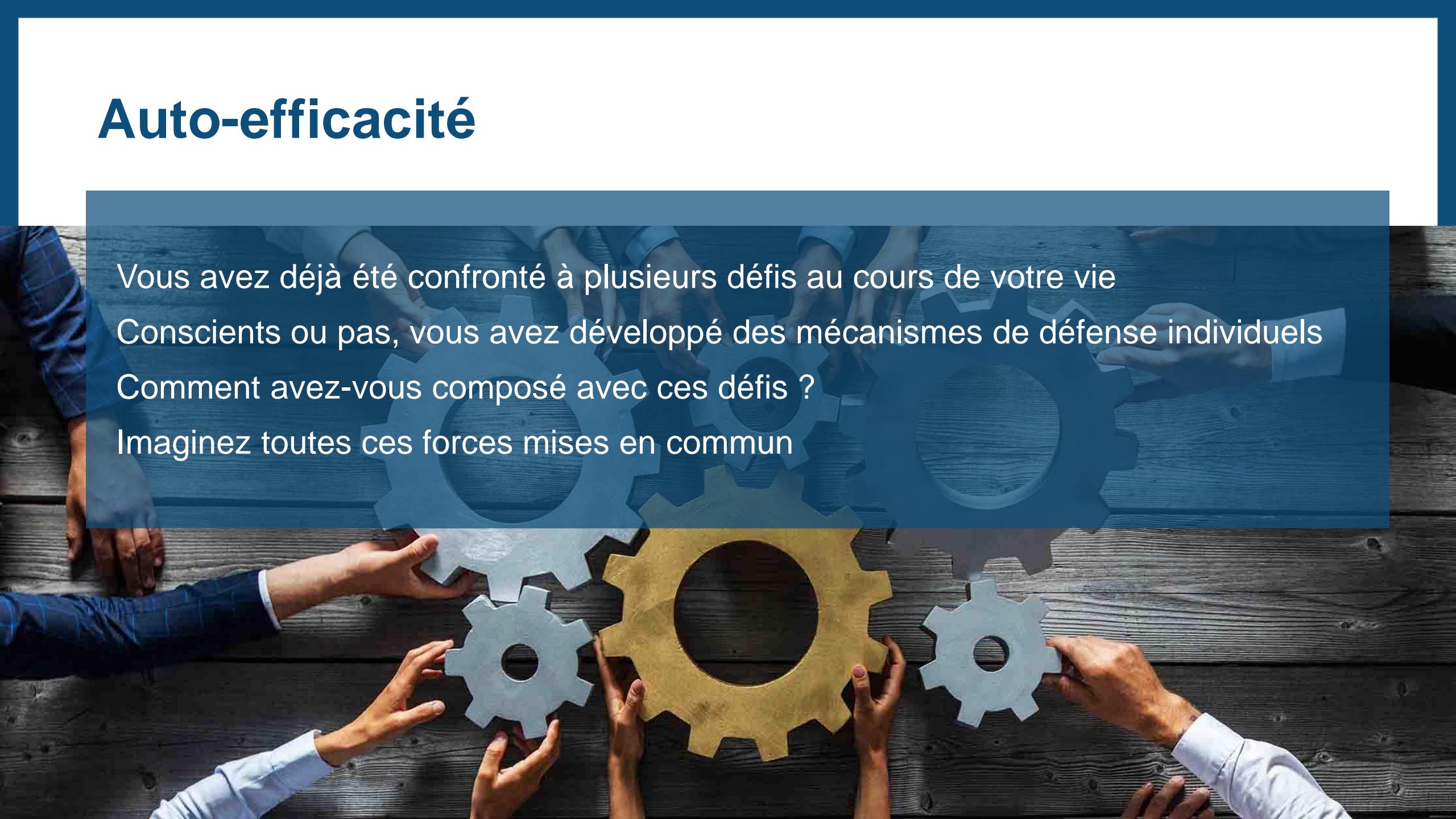
Santé mentale et isolement social

On le ressent

- Résonance personnelle et émotionnelle:
« ça te parle à toi aussi »
- Charge émotionnelle accrue
- Besoin de soutien
- Rôle de facilitateur de résilience

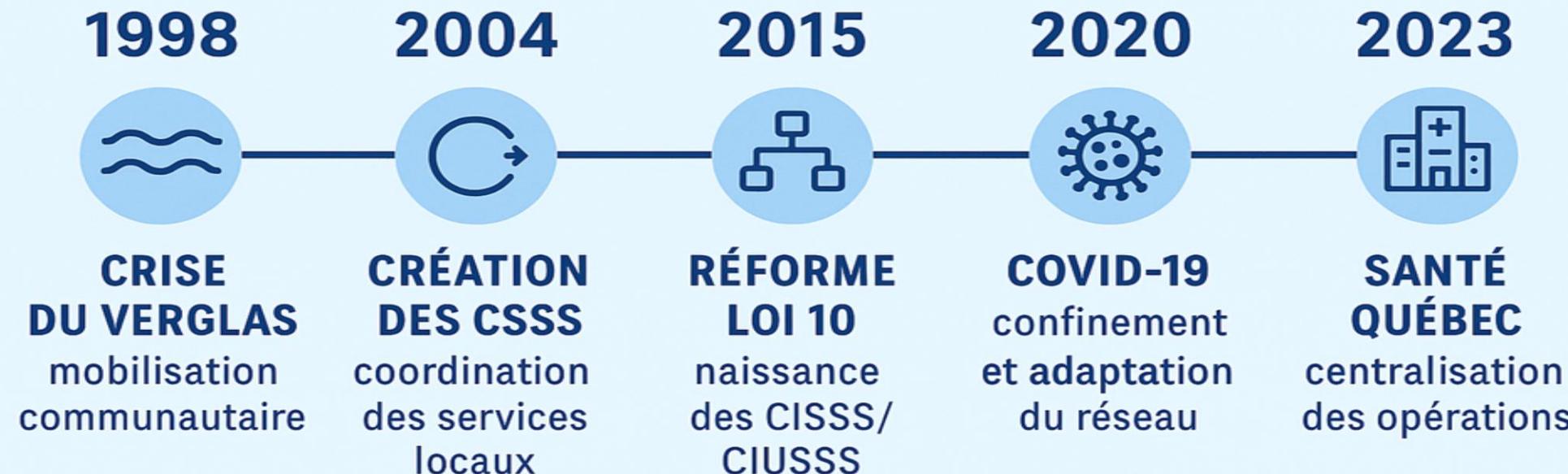


Auto-efficacité



Vous avez déjà été confronté à plusieurs défis au cours de votre vie
Conscients ou pas, vous avez développé des mécanismes de défense individuels
Comment avez-vous composé avec ces défis ?
Imaginez toutes ces forces mises en commun

GRANDES ÉTAPES DU RÉSEAU



Faire face à ces stresseurs

Revenir à l'essentiel

Clarifier ce qui compte vraiment

Alléger la charge mentale

Renforcer les liens humains

Se reconnecter à ses ressources

S'appuyer sur la nature et la communauté

Réévaluer régulièrement



« Être pair, c'est le fruit d'une intervention qui a fonctionné. On est là pour montrer que c'est possible, même quand le monde semble s'effondrer autour. »

– Ashraf, pair aidant à Spectre de rue1



Ressources financières

UNE PAGE WEB POUR VOUS INFORMER

- Des indicateurs clés d'une mauvaise santé financière;
- Des ressources en matière de soutien financier;
- Des outils d'autogestion de sa santé financière;
- Des stratégies contre l'inflation et le gaspillage alimentaire.

[Santé financière: CISSS des Laurentides](#)



Trois façons de faire vivre le sujet

Ouvrir le dialogue en équipe

Quels sont les impacts que ces données ont sur moi ? Comment je peux m'adapter ? Sur quels aspects ai-je du contrôle ?

Partager des informations sur le sujet

Réservez 5 minutes lors d'une prochaine rencontre d'équipe pour partager une donnée que nous vous avons présenté aujourd'hui.

Valoriser les initiatives de soutien entre collègues

Mettez en lumière les gestes de soutien, les témoignages ou les pratiques présentes dans l'équipe.

En parler, c'est renforcer le sentiment d'appartenance et encourager les comportements bienveillants.

Conclusion

- Crises mondiales et stress collectif
- Le rôle essentiel des capteurs
- Une mobilisation nécessaire

**UNIS, NOUS TRANSFORMONS LES
ENJEUX EN DÉFIS ET CHAQUE
GESTE RENFORCE NOTRE
RÉSEAU TOUJOURS PLUS
RÉSILIENT, HUMAIN ET FORT**





Questions
et commentaires