



## Réseau de capteurs employés: présentation du rôle

### Qu'est-ce qu'un capteur?

Les capteurs sont des personnes volontaires, provenant de tous les secteurs de l'organisation et de toutes les catégories d'emploi, qui détiennent de bonnes aptitudes relationnelles et font preuve de bienveillance dans leur équipe. Ils ont reçus une formation en premiers secours psychologiques pour mieux repérer et soutenir des collègues présentant des signes et/ou symptômes de détresse psychologique ou d'épuisement afin de prévenir une aggravation de l'état de santé mentale.

### Objectif du réseau de capteur:

Cette approche de soutien préventive par les pairs se fait à même le quotidien des capteurs ce qui permet de renforcer la résilience et de contribuer à l'orientation, au besoin, des employés vers les services spécialisés.

Les capteurs sont les traits d'union possible entre la détresse d'un collègue et les ressources d'aide professionnelles. Ils sont présents pour en favoriser l'accès et non pour les remplacer.

Les capteurs peuvent, s'ils le souhaitent, promouvoir de saines habitudes de vie et prévenir la détresse majeure. Ils contribuent directement au développement d'une culture organisationnelle de bienveillance collective.

### Les rôles du capteur :

1. **Prends soin de en priorité:** essaie de servir de modèle quant aux bonnes pratiques de prévention en santé physique et psychologique.
2. **Fait preuve de vigilance & bienveillance:** repère les signes de détresse chez ses collègues
3. **Offre un espace sécuritaire et CONFIDENTIEL** pour ouvrir sur ses observations et inquiétudes
4. **Offre de l'écoute active**
5. **Oriente vers les ressources d'aide professionnelles au besoin.**

### Mais, un capteur ce N'EST PAS:

1. Un sauveur pour ses collègues
2. Un thérapeute pour ses collègues
3. Une personne habileté à poser un diagnostic ou à jouer un rôle d'expert.
4. Une tribune pour partager son opinion personnel
5. Une personne qui minimise le vécu des autres
6. Un collègue qui rapporte tout à son gestionnaire. Rapporter la détresse d'un collègue aux gestionnaires doit toujours se faire avec le consentement de l'employé qui a été capté.

### La prévention est l'affaire de tous:

La collaboration de tous contribue au développement d'une culture de bienveillance, d'ouverture d'esprit, d'acceptation et de normalisation des enjeux et de détresse psychologique.

- ◆ **Aidons nos capteurs, en ce prêtant au jeu de la prévention et promotion du bien-être psychologique collectif!**
- ◆ **Joignez nos capteurs, en participant aux prochaines formations (surveillez les infolettres mensuelles à cet effet).**

### **Soutien en place pour les capteurs employés:**

- 1) Équipe de soutien psychosocial aux capteurs employés:
  - ◆ Bianca Madore (TS) : 450-276-4421 / courriel ou TEAMS: bianca.madore.cisslau@ssss.gouv.qc.ca
  - ◆ Catherine Hobden-Sarrasin (TS): 450-820-3258 / courriel ou TEAMS: catherine.h-sarrasin.cisslau@ssss.gouv.qc.ca
  - ◆ Émilie Guenette (ARH): 450-432-2777, p. 70054 / courriel ou TEAMS: emilie.guenette.cisslau@ssss.gouv.qc.ca
- 2) Participation aux communautés de pratique aux 6-8 semaines: espace de formation continue et d'échange entre capteurs.



## **CAPTEUR AIDE-MÉMOIRE**

### **De la détection à l'action**

Utilisez l'acronyme CAPTEURS pour bien jouer votre rôle envers vos collègues et vous-même ainsi que dans vos actions de promotion du réseau.

**C**APTER : utilisez votre flair et votre ouverture pour reconnaître les signes et les manifestations de détresse psychologique au sein de votre milieu de travail ainsi que pour vous-même.

**A**TTITUDE : adoptez une attitude bienveillante et une approche orientée sur l'écoute, le respect et l'absence de jugement.

**P**ERCEPTION : partagez vos perceptions et vos observations avec des faits en parlant au JE (J'ai vu, j'ai observé, j'ai entendu que...)

**T**EMPS : repérez le bon moment et l'espace propice à l'échange. Prenez le temps de vous arrêter pour les autres et pour vous-même.

**E**XPLIQUER : faire connaître le réseau des capteurs et son rôle dans l'optique d'augmenter sa visibilité. Encouragez le recrutement de nouveaux capteurs ainsi que l'utilisation de leurs services.

**U**NI : participez à des communautés de pratique afin de favoriser l'échange et l'entraide entre pairs capteurs. Ce réseau est une initiative pour les pairs et par les pairs.

**R**ÉFÉRENCE : référez la personne aux différents mécanismes de soutien et respectez son besoin et ses décisions en toute confidentialité.

**S**OUTIEN : une équipe de soutien psychosocial formée d'intervenantes psychosociales disponibles pour offrir leur aide aux membres du réseau des capteurs employés.

Consultez la page internet des capteurs pour plus de détails sur le rôle, les ressources disponibles et les détails concernant la formation.

[Cliquez ici.](#)