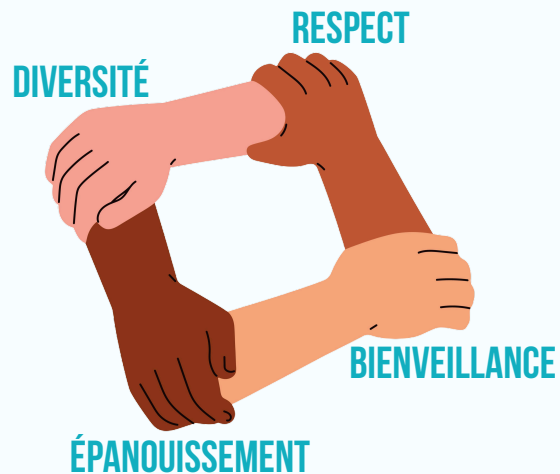


## VALEURS DU CRIUGM



## NOUS JOINDRE

Vous avez des questions ?  
Vous souhaitez devenir une  
personne-ressource ? Contactez-nous !

**Nadia Jaffer**  
[nadia.jaffer.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:nadia.jaffer.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca)

**Mélodie St-Georges**  
[melodie.st-georges@umontreal.ca](mailto:melodie.st-georges@umontreal.ca)

**Yi Ran Wang**  
[yi.ran.wang@umontreal.ca](mailto:yi.ran.wang@umontreal.ca)

## DEVENIR UNE PERSONNE RESSOURCE

### AU CRIUGM





## FORMATIONS DONNÉES À LA PERSONNE-RESSOURCE

- **Rôle:** Qu'est-ce qu'elle fait et ne fait pas? Quels sont les outils à sa disposition?
- **Les premiers secours psychologiques-principe de base:** Offrir les secours psychologiques en sécurité pour soi et pour les autres.
- **Émotions et Empathie:** Que sont les émotions? Qu'est-ce que l'empathie? Comment être empathique? Qu'est-ce que l'écoute active?
- **Mises en situations:** Que faire et ne pas faire?
- **La gestion de conflits:** Notions de base.
- **Systèmes de soutien:** Soi-même, les relations proches, les ressources dans la collectivité.



## POURQUOI DEVENIR UNE PERSONNE RESSOURCE ?

- Faire la différence dans la vie de ses collègues en étant outillé-e pour leur offrir du soutien et de l'écoute.
- Joindre une communauté de personnes qui partagent vos valeurs et votre engagement dans votre milieu.
- Contribuer à un milieu de travail axé sur les relations bienveillantes entre collègues.
- Recevoir de la formation et du soutien en continu afin de vous appuyer dans votre implication.

## PROFIL D'UNE PERSONNE RESSOURCE

Une personne de confiance qui sait prendre soin d'elle-même.

- À l'écoute
- Intéressée et sensible aux autres
- Qui ne porte pas de jugement
- Qui fait preuve de discrétion (respect de la confidentialité)
- Qui souhaite s'engager dans son milieu

Il ne s'agit pas de faire une intervention psychosociale ou de la médiation mais bien d'être un-e collègue bienveillant-e qui souhaite apporter son soutien aux autres.

