



PROGRAMME VIGILANCE

Un projet pour repérer et aider des personnes présentant des signes de détresse, de vulnérabilité ou des problèmes de santé mentale dans les immeubles, et ce, grâce à la participation de locataires, les vigiles.

Stress et anxiété

Objectifs de la formation :

- Aider à reconnaître les différents niveaux de stress, types d'anxiété, trouble panique, etc.
- Fournir de l'information sur les symptômes, les comportements ainsi que les méthodes suggérées pour éviter et/ou gérer les épisodes.



PROGRAMME VIGILANCE

Stress et anxiété
En reprise : Mardi 9 septembre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/anxiete-stress-9sept25>
ID de réunion: 890 8680 1116
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Stress et anxiété

Mardi 9 septembre 2025, 13 h 30

<https://bit.ly/anxiete-stress-9sept25>

ID de réunion: 890 8680 1116

Troubles neurocognitifs (Alzheimer, ACV, démence)

Objectifs de la formation :

- Aider à reconnaître une personne atteinte d'un trouble neurocognitif comme la maladie d'Alzheimer et à lui répondre.
- Fournir de l'information sur la maladie et sur les troubles neurocognitifs ainsi que sur les symptômes et l'impact de la maladie sur les capacités d'une personne.
- Expliquer les stratégies que vous pouvez adopter pour répondre aux besoins d'une personne atteinte.
- Traiter des pertes qu'une personne vit tout au long de l'évolution de la maladie.
- Offrir de l'information sur les programmes et services de la Société Alzheimer.



PROGRAMME VIGILANCE

Troubles neurocognitifs
Mardi 23 septembre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/troubles-neuro-23sept25>
ID de réunion : 872 4387 8799
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Troubles neurocognitifs

Mardi 23 septembre 2025, 13 h 30

<https://bit.ly/troubles-neuro-23sept25>

ID de réunion: 872 4387 8799

Déprime et dépression

Objectifs de la formation :

- Aider à reconnaître une personne atteinte de déprime ou de dépression et reconnaître les différences entre les deux états.
- Fournir de l'information sur les symptômes de la dépression, de la déprime et du mal-être en général.
- Offrir de l'information sur les différents programmes qui existent pour que les personnes atteintes puissent s'en sortir.



PROGRAMME VIGILANCE

Déprime et dépression
Mardi 7 octobre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/deprime-depression-7oct25>
ID de réunion : 841 5616 6934
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Déprime et dépression

Mardi 7 octobre 2025, 13 h 30

<https://bit.ly/deprime-depression-7oct25>

ID de réunion: 84156166934

Suicide

Objectifs de la formation :

- Mieux comprendre les signes de détresse et les facteurs de risque pour repérer les risques de suicide.
- Référer les personnes qui pourraient être à risque aux intervenants sociaux qui pourront les aider à traverser cette période de crise et de grande détresse.



PROGRAMME VIGILANCE

Suicide
Mardi 21 octobre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/suicide-21oct25>
ID de réunion : 867 5695 5100
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Suicide

Mardi 21 octobre 2025, 13 h 30

<https://bit.ly/suicide-21oct25>

ID de réunion: 867 5695 5100

Bienveillance

Objectifs de la formation :

- Savoir ce qu'est la bienveillance.
- Connaître les limites entre la bienveillance et l'intrusion.
- Savoir la différence entre la bienveillance et l'oubli de soi (l'asservissement).



PROGRAMME VIGILANCE

La bienveillance
Mardi 4 novembre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/bienveillance-4nov25>
ID de réunion: 846 4318 9668
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Bienveillance

Mardi 4 novembre 2025, 13 h 30

<https://bienveillance-4nov25>

ID de réunion: 846 4318 9668

Harcèlement, fraude, violence et maltraitance

Objectifs de la formation :

- Reconnaître les caractéristiques, les types de harcèlement ainsi que le profil type de l'harcéleur et du fraudeur.
- Reconnaître les indices au sujet des maltraitances.
- Reconnaître les différences entre les différents types de maltraitance.



PROGRAMME VIGILANCE

Harcèlement, fraude, violence et maltraitance
Mardi 18 novembre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/harcelement-fraude-18nov25>
ID de réunion : 899 7844 7846
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Harcèlement, fraude, violence et maltraitance

Mardi 18 novembre 2025, 13 h 30

<https://bit.ly/harcelement-fraude-18nov25>

ID de réunion: 899 78447 846

Deuil

Objectifs de la formation :

- Reconnaître les différents deuils et les étapes de ceux-ci.
- Mieux comprendre les difficultés émotionnelles du deuil.
- Mieux comprendre le travail de deuil et son processus.
- Mieux comprendre l'épreuve que traversent les personnes endeuillées.



PROGRAMME VIGILANCE

Deuil
Mardi 9 décembre 2025, 13 h 30
Lien Zoom : <https://bit.ly/deuil-9dec25>
ID de réunion : 869 0312 8870
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Deuil

Mardi 9 décembre 2025, 13 h 30

<https://bit.ly/deuil-9dec25>

ID de réunion: 869 0312 8870

Formation du CSSS Les éclaireurs

**Attention, cette formation dure 3 h 30 **

Objectifs de la formation :

- Connaître le concept de la “salutogénèse”, le profil et les rôles des Vigiles et des Éclaireurs.
- Comprendre comment prendre soin de soi pour prendre soin des autres.
- Discuter de la santé mentale positive, des conséquences du stress, de la détresse psychologique, etc.



LE RÉSEAU D'ÉCLAIREURS
EN SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

PROGRAMME VIGILANCE

Formation du CSSS Les éclaireurs
Mardi 13 janvier 2026 (Durée 3 h 30)
Lien Zoom : <https://bit.ly/eclaireurs-13janv26>
ID de la réunion : 875 8698 4466
Renseignements | Nadia Gauthier : vigilance@frohme.org

Formation du CSSS Les éclaireurs

Mardi 13 janvier 2026, 13 h 30

<https://bit.ly/eclaireurs-13janv26>

ID de réunion: 875 8698 4466