

Catalogue de formations



**Centre d'apprentissage
Santé et Rétablissement**
Modèle Recovery College
santeretablissement.com

Juin 2023

Formations en ligne

Sommaire

PRÉSENTATION DU CENTRE.....	3
CALENDRIER SYNTHÈSE.....	5
BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE.....	6
Vers le bien être, agir face au stress.....	6
La résilience: s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir.....	6
Parlons santé, parlons santé mentale.....	7
TROUBLES MENTAUX.....	8
Le TOC : coconstruisons nos savoirs et bâtissons un espoir.....	8
La dépression: ensemble pour mieux comprendre et y faire face (module 1).....	8
La schizophrénie sans préjugés : comprendre l'humain avant la maladie.....	9
RÉTABLISSEMENT.....	10
Rétablissement 101.....	10
Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui	10
Notre bien-être et notre santé, un reflet de ce que nous faisons au quotidien.....	11
JEUNESSE.....	12
Anxiété de performance : la comprendre pour mieux la surmonter.....	12
Attitudes et comportements alimentaires.....	12
NOS FORMATEURS.....	13
NOS PARTENAIRES.....	15

Dans ce document, le genre masculin est utilisé comme générique, afin de faciliter la lecture et n'a aucune intention discriminatoire. Les termes employés ont à la fois la valeur d'un féminin, masculin et non-binaire.

Présentation du centre

Depuis plus de trois ans, le Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (CASR) offre des **formations gratuites sur la santé mentale, le bien-être et le rétablissement**. Il s'agit du tout premier centre francophone d'Amérique du Nord s'appuyant sur le modèle Recovery College.

Qu'est-ce qu'un *Recovery College*?

Implantés dans plus de 22 pays à travers le monde, les *Recovery Colleges* proposent une nouvelle façon de **promouvoir, prévenir et intervenir en matière de santé mentale et de mieux-être**. Ce modèle repose sur les principes suivants :

Formations ouvertes à tous

- Formations gratuites accessibles à tous : personnes vivant avec un trouble de santé mentale, membres de l'entourage, intervenants, étudiants, citoyens, etc.

Espace d'apprentissage inclusif et égalitaire

- Égalité et respect des différences
- Climat respectueux prônant l'absence de jugement

Savoir expérientiel au cœur des apprentissages

- Reconnaissance du savoir issu de l'expérience de vie

Croisement des savoirs théoriques, cliniques et expérientiels

- Échanges d'expériences personnelles et professionnelles

Mixité d'apprenants

- Permet de valoriser la diversité des savoirs et des expériences

Pédagogie active favorisant la collaboration et la participation

- Coproduction et coapprentissage
- Stimule la réflexion

Coanimation

L'un des deux formateurs détient un savoir expérientiel alors que l'autre possède un savoir théorique/clinique

Questions fréquentes

Pourquoi les formations sont-elles gratuites?

Les formations sont offertes gratuitement grâce au soutien financier de plusieurs partenaires (voir liste p.16) qui contribuent au Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement.

Quel est le format des formations?

Toutes les formations offertes sont d'une durée totale de six heures réparties sur trois semaines à raison de deux heures par semaine.

Qu'est-ce qu'une UEC?

L'unité d'éducation continue (UEC) est un mode de reconnaissance des activités de formation continue. Elle est émise par l'Université du Québec à Trois-Rivières et correspond aux normes de cette dernière. Une UEC est attribuée pour chaque tranche de dix heures de participation à une session de formation où les apprentissages correspondent à des objectifs précis.

Pour plus d'informations : www.uqtr.ca/fc.uec

Comment s'inscrire à une formation?

Pour vous inscrire gratuitement à l'une de nos formations, vous devez remplir le formulaire d'inscription disponible sur notre site santeretablissement.com.

Calendrier synthèse

Toutes les formations du mois de juin, d'une durée totale **de 6 heures (3x2h)**, se donneront **en ligne**. Un lien Zoom vous sera envoyé par courriel quelques jours avant la date de votre premier jour de formation.

Formation	Heure	Formateurs
Lundi 5, 12 & 19 juin 2023		
Attitudes et comportements alimentaires favorables à la santé : les comprendre, les adopter, les encourager	13h30 – 15h30	Joanie Thériault Béatrice Vézina
La dépression : ensemble pour mieux comprendre et y faire face (module 1)	15h00 – 17h00	Myreille Bédard Edith Haulotte
Mardi 6, 13 & 20 juin 2023		
LE TOC : construisons nos savoirs et bâtissons un espoir	10h00 – 12h00	Gilles Bégin Isabelle Gélinas
La résilience : s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir	13h00 – 15h00	Myreille Bédard Lise Labonté
Mercredi 7, 14 & 21 juin 2023		
Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui	10h00 – 12h00	Sarah Montminy Vincent Montpetit
La schizophrénie sans préjugés : comprendre l'humain avant la maladie	13h00 – 15h00	Christiane Yelle Alice Charasse
Vers le bien-être, agir face au stress	18h00 – 20h00	Edith Haulotte Frédérique Couture
Jeudi 8, 15 & 22 juin 2023		
Rétablissement 101	10h00 – 12h00	Évelyne Houle Gilles Bégin
Notre bien-être et notre santé, un reflet de ce que nous faisons au quotidien	16h00 – 18h00	Louise Malo Linda Bourgeois
Parlons santé, parlons santé mentale	18h00 – 20h00	Edith Haulotte Mathieu Pigeon
Anxiété de performance : la comprendre pour mieux la surmonter	18h00 – 20h00	Frédérique Couture Marie-Ève Massé



Vers le bien-être, agir face au stress

Par cette formation, il sera possible de démystifier ensemble le stress, comprendre son fonctionnement, ses effets sur notre santé physique et mentale. Les apprenants pourront identifier les déclencheurs du stress grâce à l'outil C.I.N.É. et développer des stratégies adaptées à leur réalité, ce qui les amènera à se redonner du pouvoir et à retrouver un état de bien-être. Pour cela, nous utiliserons les différentes formes de savoirs (cliniques, théoriques et expérientiels) afin de les partager. À la fin de cette formation, les apprenants seront mieux outillés pour agir face au stress grâce aux savoirs intégrés.

Mercredi 7, 14 & 21 juin de 18h00 à 20h00
Formatrices : Édith Haulotte et Frédérique Couture

La résilience: s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir

Cette formation vise à explorer le concept de résilience et permettre aux apprenants de se l'approprier. Lors d'activités pédagogiques variées et de périodes d'échanges, il sera possible de comprendre, évaluer et s'outiller afin de mieux faire face aux aléas de la vie. Les cinq activités intentionnelles (centration, contemplation, création, contribution, connexion) définies par Rachel Thibeault et favorisant la résilience seront abordées, ainsi que les concepts de bienveillance, d'autocompassion et de pleine conscience. Au terme de la formation, les participants auront développé des stratégies leur permettant d'améliorer leur capacité d'adaptation nécessaire pour une meilleure résilience; cela grâce au partage des différents savoirs (clinique, théorique et expérientiel).

Mardi 6, 13 & 20 juin de 13h00 à 15h00
Formatrices : Myreille Bédard et Lise Labonté

Parlons santé, parlons santé mentale

Cette formation traitera de différents aspects de la santé mentale en plus de clarifier les notions de santé et de maladie mentale. En effet, si la santé physique est une notion positive, pourquoi les termes « santé mentale » réfèreraient-ils à la maladie? Comment contribuer à sa santé mentale et se connecter à son pouvoir d'agir au quotidien? Les échanges permettront de mettre en commun les façons de faire de tous et chacun ainsi que de redonner une valeur et un sens aux routines, aux activités qui font du bien et aux actions, même petites, que l'on fait pour soi et pour les autres.

Jéudi 8, 15 & 22 juin de 18h00 à 20h00

Formateurs : Edith Haulotte et Mathieu Pigeon

Témoignage d'apprenant Automne 2021

"Merci beaucoup, c'est une belle expérience qui m'a fait réfléchir sur ma vision de la santé mentale et de ma santé mentale. C'est un modèle de formation très intéressant, je crois qu'il faut maximiser les échanges entre les participants (cela dit peut-être que ça dépend des groupes...). Très intéressant aussi d'avoir plusieurs groupes d'âges. Merci"



Le TOC : coconstruisons nos savoirs et bâtissons un espoir

Cette formation ouvre une fenêtre sur les différents types de savoirs entourant le trouble obsessionnel compulsif (TOC). Elle vise à ce que l'apprenant augmente ses connaissances sur ce trouble par l'échange de savoirs théoriques, cliniques et expérientiels qui illustrent diverses manifestations du TOC. Dans un contexte de coconstruction et dans une atmosphère bienveillante, vous serez invité à réfléchir avec nous à la réalité quotidienne des gens atteints d'un TOC, aux obstacles rencontrés, mais également au processus de rétablissement. À la fin de cette formation, les apprenants seront en mesure de mieux saisir les enjeux liés au trouble obsessionnel compulsif et de mieux concevoir un espoir de mieux-être.

Mardi 6, 13 & 20 juin de 10h00 à 12h00
Formateurs : Gilles Bégin et Isabelle Gélinas

La dépression: ensemble pour mieux comprendre et y faire face (module 1)

Connaissez-vous les symptômes et les signes avant-coureurs de la dépression? Sommes-nous tous concernés par les distorsions cognitives? En quoi la gestion des émotions est-elle essentielle? Cette formation est une première incursion dans le monde de la dépression. Nous allons aborder les différents effets physiques et psychologiques de la maladie sur nos comportements, nos perceptions et nos émotions. Ensemble, nous découvrirons quelques outils et stratégies pour y faire face, cela grâce au partage des différents savoirs (clinique, théorique et expérientiel).

** Formation conçue en partenariat avec Relief*

Lundi 5, 12 & 19 juin de 15h00 à 17h00
Formatrices : Myreille Bédard et Edith Haulotte

La schizophrénie sans préjugés : comprendre l'humain avant la maladie

La schizophrénie est encore à ce jour une maladie mystérieuse pour plusieurs, entraînant ainsi l'isolement des personnes atteintes. Mieux connaître la maladie, surtout en période de vulnérabilité de la personne, favorise la reprise du pouvoir sur sa vie. Les apprenants discuteront des symptômes sans gêne afin de diminuer l'inconfort ressenti et des outils leur seront proposés afin de prévenir les rechutes. Dans cette optique, la formation abordera la gestion des symptômes, le plan de crise, la gestion des émotions, la gestion de la médication et des effets secondaires sur le fonctionnement de tous les jours. Cette formation s'adresse aux personnes atteintes, aux proches, aux intervenants ou tout individu intéressé à démystifier la schizophrénie, le tout dans un contexte sans jugement, axé sur les forces et le rétablissement des personnes devant composer avec la maladie.

Mercredi 7, 14 & 21 juin de 13h00 à 15h00

Formatrices : Christiane Yelle et Alice Charasse

Témoignage d'apprenant Mars 2022

"Très intéressant, très formateur. J'adore le concept de *Recovery College*, où la formation prend forme avec la participation de tous. "



Rétablissement 101

L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de comprendre et de s'approprier le concept de rétablissement en santé mentale. Envisagé comme un processus par étapes, centré sur l'espoir, le renforcement des ressources personnelles et l'entretien de relations significatives, le rétablissement mène à l'actualisation d'un projet de vie satisfaisant pour la personne. Les principales composantes du rétablissement seront ainsi abordées dans le cadre d'activités interactives, encadrées par les coformateurs, qui permettront le partage (la coconstruction ou le croisement) de savoirs intégrés (théoriques, pratiques et expérientiels). Un espace privilégié sera offert au partage des savoirs expérientiels, qui servira ensuite de tremplin à l'intégration des savoirs théoriques et pratiques.

Jeudi 8, 15 & 22 juin de 10h00 à 12h00
Formateurs : Évelyne Houle et Gilles Bégin

Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui

Nouveau!

Le plan de rétablissement (PR) est un outil incontournable pouvant guider toute personne en processus de rétablissement personnel. Il peut aider dans l'autogestion d'un trouble de santé mentale et dans la construction d'un projet de vie. Cette formation vise à explorer l'élaboration d'un projet de vie dans le cadre d'un PR et à outiller les apprenants afin de faire face aux obstacles qui peuvent se présenter tout au long du processus. Au terme de la formation, les apprenants seront en mesure de construire eux-mêmes ou d'accompagner quelqu'un dans la construction d'un projet de vie intégré dans un PR.

Mercredi 7, 14 & 21 juin de 10h00 à 12h00
Formateurs : Sarah Montminy et Vincent Montpetit

Notre bien-être et notre santé, un reflet de ce que nous faisons au quotidien

Nouveau!

Grâce au partage des différents savoirs des participants, nous réfléchissons ensemble à l'importance de faire des choix gagnants d'occupations et de planifier une utilisation optimale de notre temps. Nous discuterons aussi des facteurs personnels et sociaux dont on doit tenir compte pour y parvenir. Le but étant de transformer ce que nous faisons au quotidien, pour favoriser le bien-être personnel et la santé mentale. A travers cette démarche de réflexion collective, nous verrons à tenir compte de notre rétablissement, afin d'aborder le sujet avec indulgence envers nous-mêmes et de fixer des objectifs personnalisés et réalistes.

Jeudi, 8, 15 & 22 juin de 16h00 à 18h00

Formatrices : Louise Malo et Linda Bourgeois

Nouvelle cohorte de formateurs



Nous tenons à souhaiter la bienvenue à nos nouveaux formateurs.
Certains d'entre eux animeront leur première formation au mois de Juin.



Anxiété de performance : la comprendre pour mieux la surmonter

En s'inscrivant à cette formation, les apprenants seront en mesure d'ouvrir leurs horizons en matière d'anxiété de performance et d'en faire un sujet de discussion pour tous; étudiants, jeunes adultes, parents et autres professionnels concernés. Il s'agira d'appivoiser les différentes réalités de chacun puis, d'en faire ressortir les constantes. Nous croyons que c'est à travers l'autodétermination de chaque personne que se situe une partie de la solution. Démystifions ensemble cette anxiété qui nous habite et parlons des différents facteurs qui l'engendrent, mais surtout, aidons-nous à mieux la gérer. Il s'agit d'une formation sans tabous ni préjugés. Une expérience de partage et d'ouverture, dans le respect de soi, qui vous outillera et vous permettra de mieux vous comprendre, ainsi que de mieux comprendre le monde qui vous entoure.

Jeudi 8, 15 & 22 juin de 18h00 à 20h00

Formatrices : Frédérique Couture et Marie-Ève Massé

Attitudes et comportements alimentaires favorables à la santé : les comprendre, les adapter, les encourager

Cette formation se base sur les dernières données probantes en matière de promotion d'attitudes et comportements alimentaires favorables à la santé. Il y est démontré que, pour contrer les enjeux de santé mentale liés aux attitudes et comportements alimentaires, les initiatives doivent porter sur les facteurs de protection individuels et collectifs. À cet effet, la formation permettra aux apprenants de se familiariser avec le continuum des attitudes et comportements alimentaires et de prendre part à des activités de réflexion et d'échanges orientées vers le pôle favorable à la santé du continuum. Les thèmes abordés sont l'appréciation de soi, les contextes, les besoins et significations liés à l'alimentation. Cette formation amènera le groupe à comprendre comment adopter et encourager de tels attitudes et comportements favorables à leur santé et celle de leur entourage.

Lundi 5, 12 & 19 juin de 13h30 à 15h30

Formatrices : Joanie Thériault et Béatrice Vézina

Nos formateurs et formatrices

Gilles Bégin, anciennement intervenant communautaire en santé mentale et pair aidant à la retraite du CIUSSS de la Capitale Nationale, il a à cœur de transmettre son savoir pratique et expérientiel dans le cadre des formations du CASR, ceci dans le but de faciliter le bien-être des apprenants.

Myreille Bédard, auteure, conférencière et artiste, elle cumule plusieurs années d'expérience dans le domaine de la santé mentale à divers titres. Adjointe à la coordination et formatrice ressource au CASR, elle s'est donné pour mission d'éduquer et de sensibiliser les gens à la santé mentale.

Linda Bourgeois, paire aidante à l'Institut universitaire en santé mentale Douglas et se voulant porteuse de savoirs d'expérience, elle est fière de contribuer à des pratiques novatrices qui soutiennent le rétablissement.

Alice Charasse, femme passionnée et elle-même sœur d'une personne vivant avec un trouble schizoaffectif, elle est très sensible à l'approche du rétablissement. Elle est persuadée que le savoir expérientiel de chacun crée la richesse d'une communauté bienveillante.

Frédérique Couture, ergothérapeute en santé mentale auprès des adultes et des personnes âgées, son parcours, tant scolaire que professionnel, lui a permis de développer un intérêt et une sensibilité en lien avec l'inclusion sociale et la lutte contre la stigmatisation.

Isabelle Gélinas, travailleuse sociale, elle oeuvre en santé mentale au CISSS de Lanaudière. Sa collaboration avec le CASR lui permet d'actualiser ses valeurs d'ouverture, de collaboration, d'inclusion et de solidarité à travers quelque chose qu'elle aime beaucoup, soit réfléchir sur la santé mentale et le rétablissement.

Edith Haulotte, actuellement en rétablissement, elle demeure active au sein de la communauté en s'impliquant dans divers projets en lien avec la santé mentale, ce qui lui permet de transmettre son savoir expérientiel et de contribuer au bien-être des gens.

Évelyne Houle, psychoéducatrice et spécialiste dépendance en suivi intensif dans le milieu pour les personnes présentant des troubles mentaux graves, elle est conceptrice d'un programme pour la gestion d'anxiété en contexte de dépendance. Elle a à cœur le bien-être des gens qu'elle accompagne et de lutter contre la stigmatisation.

Lise Labonté, ergothérapeute de formation, elle a travaillé de nombreuses années en santé mentale dans divers milieux et fonctions. Retraitée, elle maintient une implication dans la promotion de la santé mentale et des pratiques axées sur le rétablissement. Sa collaboration avec le CASR ouvre une nouvelle voie pour partager le savoir et contribuer au bien-être des personnes.

Louise Malo, ergothérapeute à la retraite, ses interventions ont beaucoup visé à susciter la motivation, l'autonomie et la reprise des rôles sociaux des personnes adultes en rétablissement qui vivaient dans le réseau d'hébergement en santé mentale. L'enseignement aux personnes en rétablissement et à leur entourage est depuis longtemps pour elle un moyen privilégié d'encourager le bien-être et l'autonomie.

Marie-Ève Massé, agente des relations humaines au CIUSSS Centre-Sud, elle a le rôle d'intervenir de près avec une clientèle souffrant de problématiques de santé mentale et de dépendances. Elle est également une personne en rétablissement.

Sarah Montminy, est coordonnatrice de recherche du Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS). Initialement étudiante en médecine, elle a décidé de se réorienter professionnellement à cause d'anxiété reliée à ce domaine de travail. Depuis, transmettre les connaissances en matière de rétablissement lui tient particulièrement à cœur.

Vincent Montpetit, patient partenaire avec le CISSS de Laval, ainsi que l'Université de Montréal, il combine ses études universitaires en psychologie avec son rétablissement en santé mentale. Il est convaincu que les formations du CASR contribuent grandement à l'épanouissement de chacun et chacune.

Mathieu Pigeon, ancien intervenant en relation d'aide, professionnel des communications ayant œuvré pour la promotion-prévention en santé mentale et personne en rétablissement, il s'engage avec empathie dans le croisement des savoirs vers le mieux-être individuel et collectif.

Joanie Thériault, ergothérapeute de profession, elle est chargée de cours au département d'ergothérapie de l'UQTR et complète un doctorat en sciences biomédicales. Elle est affiliée aux groupes de recherche du CÉRRIS et du Loricorps et s'implique au sein du CASR depuis sa fondation.

Béatrice Vézina, jeune femme touchée par l'anxiété de performance et vivant avec des enjeux de comportements alimentaires défavorables, elle est étudiante au certificat en intervention psychosociale à l'UQAM et accompagnatrice d'enfants à défis particuliers dans le domaine de la petite enfance.

Christiane Yelle, coordonnatrice clinique de la Société québécoise de la schizophrénie, elle a, de par ses expériences dans le domaine de la santé mentale, développé la conviction que le savoir expérientiel de chacun peut être une source inépuisable de soutien pour le rétablissement des personnes.

Méthode d'inscription

Pour vous inscrire gratuitement à l'une de nos formations, veuillez remplir notre formulaire d'inscription disponible sur notre site web santeretablissement.com.

Formations à venir

Nos formations prennent place durant les mois de février, avril, juin et octobre. Pour rester à l'affût des prochaines formations offertes, nous vous invitons à nous suivre sur nos réseaux sociaux et à vous abonner à notre infolettre.



Pour toute question, veuillez écrire à casr.cemtl@ssss.gouv.qc.ca

Nos partenaires

