



# Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

Catalogue de   
formations en ligne

**Octobre 2023**

[santeretablissement.com](http://santeretablissement.com)



# Sommaire

<b>Présentation du CASR</b> .....	<b>03</b>
Qu'est-ce qu'un <i>Recovery College</i> ? .....	03
Conditions essentielles à respecter .....	04
Questions fréquentes .....	04
<b>Calendrier de synthèse</b> .....	<b>05</b>
<b>Titres et descriptifs des formations</b> .....	<b>06</b>
Thème Jeunesse .....	06
Thème Rétablissement .....	07
Thème Troubles mentaux .....	08
Thème Bien-être et santé mentale .....	09
Thème Réseau et soutien social .....	10
Thème Santé mentale au travail .....	10
Thème Inclusion sociale .....	11
<b>Nos formateurs et formatrices</b> .....	<b>13</b>
<b>Nos partenaires</b> .....	<b>16</b>



## Présentation du CASR

Depuis l'automne 2019, le Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement (CASR) offre des formations gratuites et ouvertes à tous sur des thèmes liés à la santé mentale, le bien-être et le rétablissement. Il s'agit du tout premier et de l'unique centre francophone en Amérique du Nord à être fondé 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, de mieux-être et de rétablissement. Il s'agit d'un modèle d'éducation à la santé qui permet aux apprenants d'approfondir leurs connaissances en matière de santé mentale, de développer des compétences pour prendre soin de soi et d'arriver à mettre en place des stratégies qui permettent d'alimenter une réflexion sur la maladie mentale et de lutter contre la stigmatisation.

**Soutenu par plusieurs études scientifiques démontrant son efficacité, ce modèle repose sur les principes suivants:**

<b>Formations ouvertes à tous</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Formations gratuites accessibles à tous: personnes vivant avec un trouble de santé mentale, membres de l'entourage, intervenants, étudiants, citoyens, etc.</li> </ul>
<b>Espace d'apprentissage inclusif et égalitaire</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Égalité et respect des différences.</li> <li>• Climat respectueux prônant l'absence de jugement.</li> </ul>
<b>Savoir expérientiel au coeur des apprentissages</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance du savoir issu de l'expérience de vie.</li> </ul>
<b>Croisement des savoirs théoriques, cliniques/partiques et expérientiels</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échanges d'expériences personnelles et professionnelles.</li> </ul>
<b>Mixité d'apprenants</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permet de valoriser la diversité des savoirs et des expériences.</li> </ul>
<b>Pédagogie active favorisant la participation et la collaboration</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coproduction et coapprentissage.</li> <li>• Stimule la réflexion.</li> </ul>
<b>Coanimation</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• L'un des deux formateurs détient un savoir expérientiel alors que l'autre possède un savoir théorique/clinique.</li> </ul>

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.



## Conditions essentielles à respecter

1. Vous devez être disponible pour l'ensemble des 6 heures de la formation (3 x 2 heures).
2. Une personne ne peut suivre qu'une formation par session par souci d'équité.
3. Nos formations sont basées sur des principes de pédagogie active : vous serez invités à échanger et à participer activement aux discussions avec votre caméra ouverte.
4. Nos formations valorisent le savoir expérientiel et la mixité : vous serez amenés à échanger et à réfléchir avec d'autres personnes ayant des savoirs variés (cliniques/pratiques, théoriques, expérientiels).

## Questions fréquentes

<b>Pourquoi les formations sont-elles gratuites ?</b>	Les formations sont offertes gratuitement grâce au soutien financier de plusieurs partenaires ( <a href="#">voir liste à la page 16</a> ) qui contribuent au Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement.
<b>Quel est le format des formations ?</b>	Toutes les formations offertes sont d'une durée totale de six heures réparties sur trois semaines à raison de deux heures par semaine.
<b>Qu'est-ce qu'une UEC ?</b>	<p>L'unité d'éducation continue (UEC) est un mode de reconnaissance des activités de formation continue. Elle est émise par le service de formation continue et formation hors campus de l'Université du Québec à Trois-Rivières (SFCFHC-UQTR) et correspond aux normes de cette dernière. Le SFCFHC décerne une attestation de l'UQTR aux personnes ayant participé à plus de 80 % d'une activité de formation. L'attestation renferme le sceau UEC-UQTR et mentionne minimalement le nom du participant, le titre de la formation, les objectifs, le nom du formateur, le nombre d'unités d'éducation continue s'y rattachant et la date de l'activité.</p> <p>Pour plus d'informations: <a href="http://www.uqtr.ca/fc.uec">www.uqtr.ca/fc.uec</a></p>
<b>Comment s'inscrire à une formation ?</b>	Pour vous inscrire gratuitement à l'une de nos formations, vous devez remplir le formulaire d'inscription disponible sur notre site <a href="http://santeretablissement.com">santeretablissement.com</a> .



## Calendrier de synthèse

<b>Lundi</b> 16, 23 et 30 octobre 2023	<b>Mardi</b> 17, 24 et 31 octobre 2023	<b>Mercredi</b> 18, 25 octobre et 1 <sup>er</sup> novembre 2023	<b>Jeudi</b> 19, 26 octobre et 2 novembre 2023	<b>Vendredi</b> 20, 27 octobre et 3 novembre 2023
	<b>10h à 12h</b> Mobiliser ses ressources et son réseau social			
<b>13h à 15h</b> Regards sur la stigmatisation		<b>13h à 15h</b> Vers le bien-être : agir face au stress	<b>13h à 15h</b> La place de l'emploi dans le rétablissement	<b>13h30 à 15h30</b> Rétablissement 101
<b>14h à 16h</b> La dépression pour mieux comprendre et y faire face (Module 1)		<b>13h30 à 15h30</b> Reprendre le pouvoir d'agir sur sa vie	<b>16h à 18h</b> Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui	<b>14h à 16h</b> Adopter et encourager des attitudes et comportements alimentaires favorables à la santé
<b>14h30 à 16h30</b> Apprivoiser sa solitude		<b>17h30 à 19h30</b> La schizophrénie sans préjugés : comprendre l'humain avant la maladie	<b>18h à 20h</b> Anxiété de performance : la comprendre pour mieux la surmonter	
<b>16h à 18h</b> Le TOC : coconstruisons nos savoirs et bâtissons un espoir		<b>18h à 20h</b> La résilience : s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir	<b>18h à 20h</b> S'émanciper de la stigmatisation et accroître son estime de soi	
			<b>18h30 à 20h30</b> Discutons anxiété et inquiétudes	



# Titres et descriptifs des formations

## Thème Jeunesse

### **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'apprivoiser 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. Parlons des différents facteurs qui engendrent cette anxiété. 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 19, 26 octobre et 2 novembre - 18h à 20h**

Formatrices : Rhina Maltez et Marie-Ève Massé

### **Adopter et encourager des attitudes et comportements alimentaires favorables à la santé**

Cette formation se base sur les dernières données probantes en matière de promotion d'attitudes et comportements alimentaires fonctionnels. 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 participants 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 fonctionnel du continuum. Les thèmes abordés sont l'appréciation de soi, les contextes, besoins et significations liés à l'alimentation. Cette formation amènera le groupe à comprendre comment adopter et encourager de tels attitudes et comportements fonctionnels pour eux-mêmes et leur entourage.

**Vendredi 20, 27 octobre et 3 novembre - 14h à 16h**

Formatrices : Béatrice Vézina et Joanie Thériault



## Thème Rétablissement

### Reprendre le pouvoir d'agir sur sa vie : y réfléchir collectivement

« Être acteur de ce qui est important pour soi », « Devenir l'agent de sa destinée », « Avoir un impact sur ce qui arrive » sont toutes de courtes définitions du concept de pouvoir d'agir (*ou empowerment*). Cette formation vise à permettre aux apprenants de réfléchir collectivement au concept de pouvoir d'agir et à ses dimensions. En reprenant chacune des sept dimensions du concept, la formation abordera les thèmes suivants : attitudes favorables, optimisme et espoir, estime de soi et sentiment d'efficacité personnelle, gestion juste des émotions, se mettre en action et reprendre son autonomie, contrôle vs impuissance et implication communautaire. La formation permettra aux apprenants d'échanger et de coconstruire une compréhension juste et opérationnelle du pouvoir d'agir ainsi que de partager des outils concrets pour mieux mobiliser les ressources et accroître le pouvoir d'action sur sa vie.

**Mercredi 18, 25 octobre et 1 novembre - 13h30 à 15h30**

Formateurs : Alexandre Charest et Catherine Briand

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

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.

**Judi 19, 26 octobre et 2 novembre - 16h à 18h**

Formateurs : Vincent Montpetit et Sarah Montminy

### Rétablissement 101

L'objectif de cette formation est de permettre aux apprenants 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 (cliniques/pratiques, théoriques, 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.

**Vendredi 20, 27 octobre et 3 novembre - 13h30 à 15h30**

Formateurs : Myrille Bédard et Cédric Tessier



## Thème Troubles mentaux

### 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 (cliniques/pratiques, théoriques et expérientiels).

\* Formation conçue en collaboration avec Relief (anciennement Revivre)

**Lundi 16, 23 et 30 octobre - 14h à 16h**

Formatrices: Edith Haulotte et Maude Côté-Ouimet

### 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. 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 de 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.

**Lundi 16, 23 et 30 octobre - 16h à 18h**

Formateurs: Gilles Bégin et Isabelle Gélinas

### 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. C'est dans cette optique que les ateliers aborderont 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 toutes personnes intéressées 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 18, 25 octobre et 1 novembre - 17h30 à 19h30**

Formateurs: Charles-Mathieu Gagné et Alice Charasse



## Thème Bien-être et santé mentale

### 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/pratiques, théoriques, et expérientiels) afin de les partager et de les intégrer.

**Mercredi 18, 25 octobre et 1<sup>er</sup> novembre - 13h à 15h**

Formatrices : Edith Haulotte et Lise Labonté

### 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 apprenants auront développé des stratégies leur permettant d'améliorer leur capacité d'adaptation nécessaire pour une meilleure résilience; cela grâce au partage des différents savoirs (cliniques/pratiques, théoriques et expérientiels).

**Mercredi 18, 25 octobre et 1<sup>er</sup> novembre - 18h à 20h**

Formateurs : Myrille Bédard et Jean Gravel

### Discutons anxiété et inquiétudes

Si je suis inquiet, est-ce que je vis forcément de l'anxiété? Est-ce que l'anxiété d'appréhension est invalidante dans mon quotidien? Quelles stratégies vont me permettre de conserver ma santé mentale malgré l'anxiété ressentie? En vous inscrivant à cette formation, vous explorerez des réponses à ces questions. En plus de l'information transmise et bonifiée par les propos échangés, vous repartirez avec des outils concrets et efficaces dont l'application favorisera le maintien d'un bon équilibre mental.

**Judi 19, 26 octobre et 2 novembre - 18h30 à 20h30**

Formateurs : Alexandre Charest et Frédérique Couture



## Thème Réseau et soutien social

### Apprivoiser sa solitude

La solitude est un sentiment vécu et ressenti par de nombreuses personnes depuis des décennies. Pour se prémunir contre les moments de solitude qui peuvent engendrer un inconfort, voire de la souffrance, il s'avère bénéfique de trouver des moyens pour passer du temps agréable en situation de solitude, de développer ses capacités d'adaptation et d'apprendre à s'en nourrir. C'est ce qu'on appelle apprivoiser sa solitude. Cette formation abordera donc le concept de solitude selon diverses perspectives et contextes, et selon différentes manières de la vivre et de la ressentir afin d'en comprendre les bienfaits et les pièges. Les échanges permettront aux participants de poser un nouveau regard sur la solitude et d'explorer, au contact des autres, des stratégies pour l'apprivoiser et y trouver un équilibre.

**Lundi 16, 23 et 30 octobre - 14h30 à 16h30**

Formateurs: Charles-Mathieu Gagné et Valérie Coulombe

### Mobiliser ses ressources et son réseau social

Cette formation aide à mieux comprendre l'importance de développer un réseau social et de soutien dans le processus de rétablissement en santé mentale. Elle s'adresse tant aux personnes atteintes qu'aux proches et aux professionnels de la santé et des services sociaux. Ensemble, nous aborderons les différentes facettes du soutien social et comment mobiliser ses ressources, cela en partageant nos différents savoirs (cliniques/pratiques, théoriques, et expérientiels). Aussi, nous explorerons divers outils et stratégies pour briser l'isolement et favoriser le développement de ce réseau.

**Mardi 17, 24 et 31 octobre - 10h à 12h**

Formatrices: Lyne Larivée et Anick Sauvageau

## Thème Santé mentale au travail

### La place de l'emploi dans le rétablissement

Avez-vous déjà pensé qu'un problème de santé mentale ou des symptômes pouvaient empêcher de travailler? En effet, nous avons longtemps pensé que les personnes atteintes de troubles mentaux ne pouvaient pas intégrer le marché de l'emploi ou pratiquer une activité professionnelle. Cette formation vise, en premier temps, à démystifier cette idée et à reconnaître le rôle que peut jouer le travail dans le rétablissement en santé mentale. Nous aborderons les impacts positifs du travail, les conditions pour qu'un travail favorise le rétablissement et les différents moyens de passer à une vie active. Au terme de la formation, les participants auront une vision différente du travail et de son rôle dans le rétablissement et pourront, dans leur quotidien, poursuivre une réflexion sur le sens du travail.

**Jeudi 19, 26 octobre et 2 novembre - 13h à 15h**

Formatrices: Geneviève Leduc et Andréanne Léveillé



## Thème Inclusion sociale

### Regards sur la stigmatisation

Avez-vous déjà vécu une situation où vous n'étiez pas considéré à votre juste valeur en raison d'idées préconçues, de préjugés? Malheureusement, ce phénomène est plus fréquent qu'il n'y paraît pour les personnes vivant avec un trouble de santé mentale. Dans cette formation, nous tenterons ensemble de démystifier la stigmatisation. En coconstruction, nous développerons une compréhension commune de ce phénomène, nous nous exercerons à mieux le reconnaître et nous identifierons des stratégies pour le réduire ou en diminuer les conséquences. Comment, chacun à son poste (personnes en rétablissement, intervenants du réseau de la santé, citoyens, membres de l'entourage, etc.) peut contribuer à améliorer la situation? Venez nous rencontrer si cette question vous interpelle!

**Lundi 16, 23 et 30 octobre - 13h à 15h**

Formateurs: Bernard Saulnier et Étienne Boucher

### S'émanciper de la stigmatisation et accroître son estime de soi (Nouveauté)

Cette formation vise à aborder l'estime de soi sous ses différentes formes et à comprendre ensemble les impacts de la stigmatisation sur celle-ci. De plus, elle permet d'apprendre à s'émanciper des conséquences liées aux mécanismes d'exclusion et à l'autostigmatisation ou, encore, à accompagner un individu dans ce processus. Par le partage de savoirs théoriques, cliniques/pratiques et expérientiels, nous explorerons des stratégies nous permettant de structurer cette expérience soutenant le rétablissement et la réappropriation du pouvoir d'agir au quotidien.

**Judi 19, 26 octobre et 2 novembre - 18h à 20h**

Formateurs: Lyne Larivée et Samuel Deschênes-Roy

## Paroles d'apprenants

«J'ai beaucoup aimé le fait qu'il y ait des professionnels, des proches, des personnes atteintes de troubles de santé mentale et le partage. Cela nous apporte différentes visions très enrichissantes!» Apprenant - Printemps 2021

«La valeur de la philosophie et de l'efficience de ce modèle de formation se doit d'être reconnue. Pour avoir suivi des tonnes de formations complémentaires dans ma carrière, celle-ci est l'une des rares qui me donne le sentiment d'être "formée" en la terminant, puisque nous en sortons outillés en plus d'être stimulés dans nos réflexions (...).» Apprenant - Printemps 2021

«En tant que professionnelle, je n'ai pas eu souvent ce type de formation et j'ai beaucoup aimé avoir le vécu expérientiel de tous. (...)» Apprenant - Printemps 2021.

«J'ai vraiment apprécié le fait que ce soit adressé à des personnes de différents horizons et ce pour mettre un terme à la stigmatisation, de mettre les chapeaux nous identifiant de côté et nous rejoindre à l'échelle de l'humain. Tous concernés d'une façon ou d'une autre à un moment ou un autre dans sa vie.» Apprenant - Mai 2022

«J'adore le modèle des formations du Centre d'apprentissage, elles sont dynamiques, efficaces et permettent des échanges fructueux qui nous aident tant dans notre rétablissement que si nous désirons en savoir plus sur un trouble de santé mentale. Bravo!:)» Apprenant - Décembre 2022

«Très touchant, très précieux. Quand on dit faire un monde meilleur, et bien ça peut ressembler à cela. On entend souvent dire qu'il faut parler de santé mentale, mais les occasions que ça se produise dans un contexte aussi adéquat sont en fait très rares je trouve. Bravo et merci!» Apprenant - Février 2023



## Cohorte 3 de nos formateurs



« Le cadre d'apprentissage dynamique et interactif permet des échanges sincères et nous transporte ensemble vers une coconstruction d'un nouveau savoir en santé mentale. » - Paroles d'un formateur

« La diversité des apprenants est vraiment l'ingrédient clé. C'est toujours très émouvant d'entendre les échanges et les témoignages entre professionnels, proches, personnes en rétablissement, etc. Tous s'enrichissent mutuellement. » - Paroles d'un formateur





## Nos formateurs et formatrices

**Andréanne Léveillé**, travailleuse sociale au Service de rétablissement et Intégration sociale de l'Institut universitaire en santé mentale Douglas, a cumulé plusieurs expériences d'intervention dans le milieu communautaire. Engagée à adopter une pratique axée sur le rétablissement, elle aime accompagner les personnes dans l'exploration et la mise en valeur de leurs forces et de leurs intérêts.

**Alexandre Charest**, policier de carrière, vit depuis plusieurs années avec un trouble du stress post-traumatique. Il retient de ses expériences difficiles des éléments positifs et des stratégies utiles qu'il désire garder dans sa vie et partager avec les apprenants du CASR.

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

**Anick Sauvageau**, ergothérapeute et professeure à l'UQTR, a à cœur l'inclusion et la reconnaissance des savoirs issus de l'expérience de vie. Humaniste, elle croit à l'importance des liens sociaux et à l'égale valeur de tous les êtres humains.

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

**Bernard Saulnier**, personne en rétablissement, milite contre la stigmatisation en s'impliquant dans la psychiatrie citoyenne. Par ailleurs, il a fondé et participe au groupe d'entraide Reprendre Pouvoir. Poète et écrivain, il publie à l'occasion des textes sur les réseaux sociaux.

**Catherine Briand**, professeure et chercheure engagée, proche aidante possédant un vécu expérientiel avec la maladie mentale, souhaite faire du rétablissement une réalité au Québec. Elle est fondatrice du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement.

**Cédric Tessier**, intervenant référent/formateur pour l'organisme communautaire en santé mentale de Trois-Rivières Le Traversier, accompagne depuis près de dix ans les personnes vivant avec un trouble de santé mentale dans leur processus de rétablissement grâce à l'intervention de groupe. Son implication au CASR lui permet de continuer de s'accomplir en participant à la construction et au partage d'un savoir intégré collectif en matière de santé mentale.

**Charles-Mathieu Gagné**, a enfin trouvé une voie qui lui ressemble : aider les autres par l'entremise des formations donne un sens nouveau à sa vie. Il voit loin et veut vraiment apprendre de cette aventure au CASR. Il aime se documenter sur la santé mentale et surtout en discuter.

**Edith Haulotte**, actuellement en rétablissement, 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.



**Étienne Boucher**, infirmier clinicien à l'équipe santé mentale adulte du CLSC de Saint-Michel (CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal), est très intéressé par la relation d'aide et apprécie grandement son implication avec le CASR. Celle-ci lui permet de mieux comprendre et d'accompagner les personnes qui vivent avec un trouble de santé mentale.

**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 à la stigmatisation.

**Geneviève Leduc**, paire-aidante chez ACCES-CIBLE SMT depuis mars 2020, ses différentes formations universitaires font qu'elle possède des connaissances théoriques diversifiées. Ses connaissances cliniques sont teintées par ses expériences de travail comme intervenante dans le réseau et le communautaire, mais, par-dessus tout, c'est son savoir expérientiel qui la guide.

**Gilles Bégin**, anciennement intervenant communautaire en santé mentale et pair aidant à la retraite du CIUSSS de la Capitale-Nationale, 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.

**Isabelle Gélinas**, travailleuse sociale, travaille 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.

**Jean Gravel**, ergothérapeute en santé mentale et dépendance au CIUSSS de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec, est particulièrement intéressé par les aspects participatifs et le développement du pouvoir d'être et d'agir des personnes concernées. Il croit que les bonnes pratiques sont celles qui sont viables pour la personne et son contexte de vie.

**Joanie Thériault**, ergothérapeute de profession, est chargée de cours au département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières 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.

**Lise Labonté**, ergothérapeute de formation, 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.

**Lyne Larivée**, en tant que membre de l'entourage, a acquis son expérience en santé mentale à travers son cheminement de résilience, de rétablissement, tout en travaillant au sein d'un organisme communautaire. Elle partage son savoir expérientiel en faisant de la sensibilisation par des stratégies de contact afin de lutter contre la stigmatisation.

**Marie-Ève Massé**, agente de relations humaines au CIUSSS du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal, a le rôle d'intervenir de près avec une clientèle souffrant de problématiques de dépendances. Elle est également une personne en rétablissement.



**Maude Côté-Ouimet**, ergothérapeute en santé mentale, s'intéresse au bien-être et au rétablissement depuis le tout début de ses études. Ses années d'expérience lui ont permis d'explorer les approches les plus communes en réadaptation. Collaborer au CASR lui donne l'occasion de mettre de l'avant son intérêt pour le transfert de connaissances et la démocratisation des principes de base en santé mentale.

**Myreille Bédard**, auteure d'un ouvrage sur la dépression et le rétablissement, conférencière et artiste, 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.

**Rhina Maltez**, enseignante de yoga, est intervenante psychosociale, coauteure et possède un vécu expérimental de la maladie mentale.

**Samuel Deschênes-Roy**, travailleur social dévoué qui a œuvré auprès de personnes bénéficiant de services en santé mentale, croit en la réappropriation du pouvoir d'agir au quotidien. Il est également détenteur des droits d'auteur d'une approche novatrice axée sur le rétablissement, dénommée Les boussoles d'intervention.

**Sarah Montminy**, directrice clinique du Centre de prévention et d'intervention pour les victimes d'agression sexuelle (CPIVAS), collabore ponctuellement avec le Centre d'études sur la réadaptation, le rétablissement et l'insertion sociale (CÉRRIS). Ayant elle-même été en rétablissement, suite à une réorientation de carrière, le fait de coconstruire avec les apprenants et de parfaire son apprentissage en lien avec le rétablissement en santé mentale lui tient particulièrement à cœur.

**Valérie Coulombe**, professionnelle en transfert de connaissances au CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal et chargée de cours en santé mentale et vieillissement à l'Université de Montréal, s'intéresse à la santé mentale dans sa globalité et aime apprendre des expériences variées des autres. Son implication au CASR lui permet de favoriser le partage des savoirs d'une manière unique pour contribuer au mieux-être de tous.

**Vincent Montpetit**, patient partenaire avec le CISSS de Laval, le CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, le Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP), ainsi que l'Université de Montréal, combine ses études universitaires en psychologie avec son rétablissement en santé mentale. Il est convaincu que les formations du CASR contribuent à l'épanouissement de chacun et chacune.

## Inscription

Pour vous inscrire gratuitement à l'une de nos formations, veuillez remplir le formulaire d'inscription disponible sur notre site internet [santeretablissement.com](https://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 suivre nos réseaux sociaux et à vous abonner à notre infolettre. Pour toute question, veuillez écrire à [casr.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:casr.cemtl@ssss.gouv.qc.ca).



## Nos partenaires

### Comité directeur du CASR

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal



**CENTRE  
DE RECHERCHE  
DE L'IUSMM**

CENTRE AFFILIÉ À  
L'UNIVERSITÉ DE MONTRÉAL



Université du Québec  
à Trois-Rivières

**Service de la formation continue  
et de la formation hors campus**

### Avec le soutien financier de



FONDATION DE  
L'INSTITUT UNIVERSITAIRE  
EN SANTÉ MENTALE  
DE MONTRÉAL



**FONDATION  
UQTR**

### Partenaires contributeurs



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Division du Québec  
*La santé mentale pour tous*



Association québécoise  
pour la réadaptation psychosociale



Pairs aidants réseau

L'intervention par les pairs...  
Un tandem d'espoir vers le rétablissement



Centre d'excellence sur le partenariat  
avec les patients et le public  
ÉCOLE • LABO • RÉSEAU



**CÉRRIS**  
Centre d'études sur la  
réadaptation, le rétablissement  
et l'insertion sociale  
[www.cerrisweb.com](http://www.cerrisweb.com)

Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
du Centre-Ouest-  
de-l'Île-de-Montréal



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de la Mauricie-et-  
du-Centre-du-Québec



Université du Québec  
à Trois-Rivières

