



**Centre d'apprentissage**  
Santé et Rétablissement

# Catalogue de formations

## **Nouveauté !**

Les formations se donneront à partir d'une plateforme en ligne : <https://casr.uqtr.ca>



**Novembre 2024**

[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 synthèse</b> .....	<b>05</b>
<b>Titres et descriptifs des formations :</b>	
Thème Rétablissement .....	06
Thème Troubles mentaux .....	07
Thème Bien-être et santé mentale .....	08
Thème Inclusion sociale .....	09
Thème Santé mentale au travail .....	10
<b>Nos formateurs et formatrices</b> .....	<b>12</b>
<b>Méthode d'inscription</b> .....	<b>14</b>
<b>Informations complémentaires</b> .....	<b>14</b>
<b>Nos partenaires</b> .....	<b>15</b>

## Présentation du CASR

Depuis cinq ans, 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 28 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 ou ayant vécu 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/pratiques 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>• Valorisation de 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 co-apprentissage.</li><li>• Stimulation de la réflexion.</li></ul>
<b>Co-animation</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. Un maximum de 2 inscriptions est autorisé.
3. Nos formations sont basées sur des principes de pédagogie active : vous serez invité à échanger et à participer activement aux discussions avec votre caméra ouverte.
4. Nos formations valorisent le savoir expérientiel et la mixité : vous serez amené 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 15</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>Est-ce que je reçois une attestation suite à la formation ?</b>	<p>L'unité d'éducation continue (UEC) est un mode de reconnaissance des activités de formation continue. L'Université du Québec à Trois Rivières (UQTR) émet une attestation comprenant un nombre d'unités d'éducation continue (UEC-UQTR) aux personnes participantes ayant répondu aux exigences de la formation. Une UEC-UQTR correspond à dix heures de participation et de travail lors d'une formation répondant à des critères élevés de qualité.</p> <p>Pour recevoir les 0,6 UEC de cette formation, vous devez participer aux 6 heures de formation et compléter l'évaluation. Les attestations seront disponibles dans votre compte sur le portail du CASR.</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 à l'une de nos formations, vous devez vous connecter au portail suivant : <a href="https://casr.uqtr.ca/">https://casr.uqtr.ca/</a> et vous créer un compte en ligne.



## Calendrier synthèse

<b>Mardi</b> 5, 12 et 19 novembre 2024	<b>Mercredi</b> 6, 13 et 20 novembre 2024	<b>Jeudi</b> 7, 14 et 21 novembre 2024	<b>Vendredi</b> 8, 15 et 22 novembre 2024
<b>AM</b>			
<b>10h à 12h</b> La schizophrénie sans préjugés: comprendre l'humain avant la maladie			<b>10h à 12h</b> Regards sur la stigmatisation
<b>PM</b>			
<b>13h à 15h</b> La résilience: s'adapter et s'outiller pour mieux rebondir	<b>13h à 15h</b> La place de l'emploi dans le rétablissement	<b>13h30 à 15h30</b> Apprivoiser sa solitude	<b>13h30 à 15h30</b> Parlons santé, parlons santé mentale
<b>13h30 à 15h30</b> Le TOC: coconstruisons ensemble nos savoirs et bâtissons un espoir	<b>16h à 18h</b> Rétablissement 101		
<b>17h30 à 19h30</b> Vers le bien-être, agir face au stress			
<b>18h à 20h</b> Construire son projet de vie, le plan de rétablissement en appui	<b>18h à 20h</b> Discutons anxiété et inquiétudes	<b>18h à 20h</b> S'émanciper de la stigmatisation et accroître son estime de soi	



## Thème Rétablissement

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

Le plan de rétablissement 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 processus de rétablissement personnel et à outiller les apprenants afin de faire face aux obstacles qui peuvent se présenter. 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.

**Mardi 5, 12 et 19 novembre 2024 - 18 h à 20 h**

Formateurs: Vincent Montpetit et Maude Côté-Ouimet

### Rétablissement 101

L'objectif de cette formation est de permettre aux participants de comprendre et de s'approprier le concept de rétablissement personnel ainsi que les principes et pratiques qui le favorisent. Envisagé comme un processus hautement personnel, centré sur l'espoir et le renforcement des ressources personnelles, le rétablissement mène à l'actualisation d'un projet de vie satisfaisant pour la personne. Les principales dimensions du rétablissement ainsi que les attitudes, comportements et pratiques qui le soutiennent seront abordées dans le cadre d'activités interactives permettant le partage et le croisement des savoirs. Au terme de cette formation, les apprenants seront mieux outillés pour assurer leur propre rétablissement ou pour accompagner celui d'autres personnes.

**Mercredi: 6, 13 et, 20 novembre 2024 - 16 h à 18 h**

Formatrices: Catherine Côté & Shanaz Moussa

### Paroles d'apprenants

*« J'adore le format, ça me donne envie de me réinscrire à plein de futures formations, autant pour mes besoins professionnels que personnels! C'est très riche les partages expérientiels, merci beaucoup encore! »  
Apprenant - Avril 2024*

*« Ces formations devraient être obligatoires pour tout intervenant, professionnel de la santé, voir au milieu scolaire également. » Apprenant - Avril 2024*

*« Merci pour votre approche très humaine! Le contenu des formations me sont utiles autant dans ma vie professionnelle que personnelle! À la prochaine! » Apprenant - Avril 2024*



## Thème Troubles mentaux

### 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.

**Mardi 5, 12 et 19 novembre - 10h à 12h**

Formateurs: Bernard Saulnier et Étienne Boucher

### 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.

**Mardi 5, 12 et 19 novembre - 13h30 à 15h30**

Formateurs: Gilles Bégin et Isabelle Gélinas

### Discutons anxiété et inquiétudes

Si je suis inquiet, est-ce que je vis forcément de l'anxiété? Qu'est-ce que l'anxiété? Quels sont les moyens pour y faire face ainsi que les traitements recommandés en présence d'un trouble anxieux? Pour répondre à ces questions, inscrivez-vous à la formation *Discutons anxiété et inquiétudes*. Celle-ci vous permettra de discuter d'outils concrets et efficaces pour développer des stratégies préventives, maintenir un bon équilibre et vivre avec l'anxiété.

**Mercredi 6, 13 et 20 novembre - 18h à 20h**

Formateurs: Gilles Bégin et Frédérique Couture



## Thème Bien-être et santé mentale

### 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 (clinique/pratique, théorique et expérientiel).

**Mardi 5, 12 et 19 novembre 2024 - 13 h à 15 h**

Formatrices : Myreille Bédard et Lise Labonté

### Vers le bien-être : agir face au stress

Par cette formation, il sera possible de démystifier ensemble le stress, en comprendre son fonctionnement ainsi que ses effets sur la santé physique et mentale. Les apprenants pourront identifier les déclencheurs du stress et découvrir des stratégies adaptées à leur réalité. Agir face au stress, nous amène à se redonner du pouvoir et à retrouver un état de bien-être. Pour cela, nous utiliserons les différentes formes de savoirs (clinique, théorique et expérientiel).

**Mardi 5, 12 et 19 novembre 2024 - 17h30 à 19h30**

Formatrices : Edith Haulotte & Louise Malo

### 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. Les échanges permettront d'explorer les différents facteurs tant individuels qu'environnementaux qui influencent la santé mentale et peuvent mener à un trouble. Ces échanges permettront aussi d'aborder les différents diagnostics des troubles mentaux et le concept de rétablissement personnel.

**Vendredi 8, 15 et 22 novembre 2024 - 13h30 à 15h30**

Formateurs : Catherine Hinse et Cedric Tessier





## 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!

**Vendredi 8, 15 et 22 novembre 2024 - 10h à 12h**

Formatrices: Julie Tansey et Alice Charasse

### 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.

**Jeudi 7, 14 et 21 novembre 2024 - 13h30 à 15h30**

Formateurs: Charles-Mathieu Gagné et Valérie Coulombe

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

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.

**Jeudi 7, 14 et 21 novembre 2024 - 18h à 20h**

Formateurs: Lyne Larivée et Samuel Deschênes-Roy



## Thème Santé mentale au travail

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

Cette formation vise à reconnaître le rôle que peut jouer le travail dans le rétablissement en santé mentale. Cette formation abordera les impacts positifs du travail, les conditions pour qu'un travail favorise le rétablissement et les différents moyens de passer à une vie professionnelle active. Au terme de la formation, les participants auront une vision différente du travail et de son rôle dans le rétablissement et pourront poursuivre une réflexion sur l'importance et le sens du travail.

**Mercredi 6, 13 et, 20 novembre 2024 - 13h à 15h**

Formatrices: Geneviève Leduc et Kathy Dahl

## Paroles de formateurs

« Je suis une personne nouvelle depuis mon arrivée au CASR. Je suis plus dynamique, plus verbomoteur, j'ai plus confiance en moi et je souffre moins de mes conditions de santé mentale. Je n'ai plus peur et j'avance à grands pas dans mon rétablissement. Je n'ai pas de garantie que ça va rester comme ça pour toujours, mais j'ai de grands élans de joie presque à tous les jours et les défis que j'ai relevés au sein du CASR m'ont d'ores et déjà apporté de l'estime et m'ont aidé à me connaître encore plus qu'auparavant. » - Charles-Mathieu Gagné

« Encore une fois je suis heureux de participer comme formateur à deux activités du CASR. J'adore ça, parce que cette implication me permet de me rétablir et de partager mon expérience de rétablissement de la schizophrénie et de combattre la stigmatisation. À chaque formation, j'apprends quelque chose que je peux mettre en œuvre pour me rétablir. Si vous êtes curieux et voulez en savoir plus inscrivez-vous, c'est un beau geste à poser pour soi et ceux qui nous entourent. » - Bernard Saulnier

## Paroles d'apprenants

« Je loue l'initiative de cette formation et je remercie les formatrices, très ouvertes et à l'écoute; je suis satisfaite d'y avoir participé, à la fin de la formation je peux affirmer que je suis désormais une autre personne car j'ai appris des choses intéressantes sur moi-même, je serai une meilleure version de moi-même et je pourrai impacter mon entourage. Merci! » Apprenant - juin 2024

« Les témoignages des autres étaient beaucoup édifiants pour cultiver ma résilience et être capable de le transmettre à mes clients qui vivent des situations difficiles. » Apprenant - Juin 2024

« Formation très enrichissante, formateurs exceptionnels avec une belle énergie, un groupe bienveillant, des échanges intéressants, des outils variés, j'ai passé un très bon moment et j'ai hâte de suivre d'autres formations! Bravo pour votre travail! » Apprenant - Février 2024



## Nos formateurs et formatrices



## Nos formateurs et formatrices

**Alice Charasse**, gestionnaire passionnée dans le domaine de l'intervention psychosociale et de la santé mentale depuis plus de dix ans, est également la sœur d'une personne vivant avec un trouble schizoaffectif. Très sensible à l'approche du rétablissement, elle est convaincue que les connaissances de chaque individu, qu'elles soient théoriques, cliniques ou expérientielles, contribuent à enrichir une communauté bienveillante et, surtout, plus inclusive.

**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 Côté**, étudiante-chercheuse à l'Université de Montréal et auxiliaire de recherche au Centre d'excellence sur le partenariat avec les patients et le public (CEPPP), elle est également patiente partenaire au sein de plusieurs initiatives. Elle accorde une grande importance à la complémentarité des savoirs et à l'expérience vécue.

**Catherine Hinse**, travailleuse sociale auprès des jeunes et de leur famille pendant près de 10 ans au sein du CISSMO, elle possède une spécialisation en intervention de crise familiale. Vivant avec le trouble bipolaire, elle a choisi de devenir paire aidante afin d'intégrer une nouvelle vision du rétablissement à sa pratique et réfléchir autrement sur la santé mentale.

**Cédric Tessier**, intervenant référent/formateur pour l'organisme communautaire en santé mentale de Trois-Rivières, Le Traversier, il accompagne depuis 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**, ayant 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 et en voie de devenir pair aidante, elle reste active au sein de la communauté en s'impliquant dans divers projets liés à la santé mentale. Elle aime transmettre son savoir expérientiel et contribuer au bien-être des personnes.

**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.

**Geneviève Leduc**, paire aidante chez ACCÈS-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, 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.



**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.

**Julie Tansey**, directrice générale de l'association Vox Québec, est une personne en rétablissement qui, outre son savoir expérientiel, possède une expérience comme intervenante dans divers milieux dont, l'itinérance, la violence conjugale et la santé mentale. Elle est certifiée comme paire aidante par l'AQRP et patiente partenaire par le CIUSSS Centre-Sud-de-l'île-de-Montréal.

**Kathy Dahl**, chargée de projets en santé mentale du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Est-de-l'Île-de-Montréal après y avoir œuvré à titre d'ergothérapeute psychothérapeute pendant plusieurs années. Son implication au CASR s'inscrit en continuité des principes qui lui sont chers: le soutien des pratiques axées rétablissement ainsi que la valorisation du savoir expérientiel et du partenariat aux plans clinique et organisationnel.

**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**, ancienne ergothérapeute maintenant 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.

**Luce Assad**, oeuvre au sein du milieu communautaire en santé mentale depuis plus de 25 ans. Également chercheuse, elle s'intéresse notamment à des questions d'accompagnements, d'apprentissages tout au long de la vie, d'interfaces, de reliances. C'est dans cet esprit qu'elle s'implique auprès du CASR.

**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.

**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, 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 donnée pour mission d'éduquer et de sensibiliser les gens à la santé 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.



**Shanaz Moussa**, coach professionnelle, formatrice, mais aussi directrice d'un organisme communautaire œuvrant en santé mentale, est animée par la volonté de transmettre ses savoirs expérientiel, théorique et pratique. Et c'est de son parcours tant personnel que professionnel que vient le déclic de dédier sa carrière à la compréhension de l'humain et à la relation d'aide.

**Valérie Coulombe**, professionnelle en transfert de connaissances au CIUSSS EMTL et chargée de cours à l'Université de Montréal, elle 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, il 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.

## Méthode d'inscription

L'inscription se fait via notre nouvelle plateforme en ligne : <https://casr.uqtr.ca/>  
Vous devez vous créer un compte en ligne pour vous inscrire. Ce compte servira aussi à recevoir les documents de la formation ainsi que l'attestation de participation.

## Informations complémentaires

### Formations à venir

Nos formations prennent place durant les mois de février, mai et novembre. 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 en savoir plus

Visiter notre site internet : [santéretablissement.com](http://santéretablissement.com)

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

Québec 



**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  
Division du Québec  
*La santé mentale pour tous*



Association canadienne  
pour la santé mentale  
Montréal

Canadian Mental  
Health Association  
Montreal



L'Association québécoise  
pour la réadaptation  
psychosociale



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



Confédération des associations  
de proches en santé mentale  
du Québec



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

Québec 

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

Québec 

**IFCQ** INSTITUT  
DE FORMATION  
CONTINUE DU QUÉBEC



Université du Québec  
à Trois-Rivières