



**Centre d'apprentissage  
Santé et Rétablissement**

# Catalogue de formations



en ligne



et en présence

**Juin 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 de synthèse</b> .....	<b>05</b>
<b>Titres et descriptifs des formations:</b>	
Une formation en italien / <i>Formazione in italiano</i> .....	<b>06</b>
Thème Rétablissement .....	07
Thème Troubles mentaux .....	08
Thème Bien-être et santé mentale .....	09
Thème Réseau et soutien social .....	10
Thème Inclusion sociale .....	11
Thème Jeunesse .....	12
<b>Nos formateurs et formatrices</b> .....	<b>14</b>
<b>Nos partenaires</b> .....	<b>17</b>

## Présentation du CASR

Depuis bientôt 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 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 17</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 web <a href="http://santeretablissement.com">santeretablissement.com</a> .



## Calendrier de synthèse



en ligne

en **présentiel**et en **italien**

### Lundi

3, 10 et 17 juin 2024

### Mardi

4, 11 et 18 juin 2024

### Mercredi

5, 12 et 19 juin 2024

### Jeudi

6, 13 et 20 juin 2024

### Venerdì

24, 31 maggio e  
7 Giugno 2024

### Venerdì

24, 31 mai &  
7 juin 2024

## AM

**10h à 12h**Regards sur la  
stigmatisation**10h à 12h**La schizophrénie  
sans préjugés:  
comprendre l'humain  
avant la maladie**10h à 12h**Mobiliser ses  
ressources et son  
réseau social**Formation en présentiel****9h à 12h/13h à 16h**Parlons santé,  
parlons santé mentale

UQTR, Campus de Drummondville

**10h à 12h**

Rétablissement 101

## PM

**13h30 à 15h30**Construire son projet  
de vie, le plan de  
rétablissement en appui**13h à 15h**Vers le bien-être, agir  
face au stress**14h à 16h**La dépression  
ensemble pour mieux  
comprendre et y faire  
face (module 1)**18h à 20h**S'émanciper de la  
stigmatisation et accroître  
son estime de soi**14h à 16h**Guarire si può  
Le rétablissement est  
possible**13h30 à 15h30**Approvoiser sa  
solitude**15h à 17h**La résilience:  
s'adapter et s'outiller  
pour mieux rebondir**15h à 17h**Le TOC: coconstruisons  
ensemble nos savoirs et  
bâtissons un espoir**17h30 à 19h30**Discutons anxiété et  
inquiétudes**18h30 à 20h30**Anxiété de performance:  
la comprendre pour  
mieux la surmonter



# Une collaboration internationale : **Italie / Québec**

## Le rétablissement est possible

La formation aborde le thème du rétablissement comme la possibilité de vivre aussi bien que possible malgré les symptômes de la maladie. Le rétablissement est un parcours de transformation soutenu par une attitude d'espoir et d'optimisme chez les personnes, les intervenants et les membres de leur entourage. En outre, le vécu « d'experts par expérience » est présenté, c'est-à-dire des personnes qui ont connu la détresse psychologique et qui aident les autres à y faire face. Les rencontres comprennent le partage d'expérience d'usager et de membres de leur famille qui ont réussi à se rétablir, à retrouver l'espoir et à trouver des stratégies pour accéder à un mieux-être, et ce, malgré la maladie.

La formation se déroulera en ligne 



**Vendredis 24, 31 mai et 7 juin - 14 h à 16 h**



Formateurs: Scarsato Gianpaolo, Roveggio Giacomina & Ricci Daniela

**Le CASR** est fier et heureux de s'associer avec le Recovery College de Brescia en Italie pour offrir sa toute première formation dans une autre langue.

Cette formation sera donnée dans la langue italienne par des formateurs provenant de Brescia. Ils seront basés depuis l'Italie pour nous offrir la formation : « Guarire si può » (« Le rétablissement est possible »)





## Thème Rétablissement



Formation  
en **italien**

### Guarire si può/le rétablissement est possible

Il corso introduce ai temi della recovery intesa come la possibilità di vivere al meglio nonostante i sintomi della malattia. Recovery è un percorso di cambiamento reso possibile da un atteggiamento di speranza e ottimismo di pazienti, operatori e familiari. Inoltre, è presentata l'esperienza degli "Esperti per Esperienza", cioè quelle persone che hanno provato il disagio psichico e aiutano altri ad affrontarlo.

Gli incontri prevedono l'ascolto di testimonianze di pazienti e familiari che sono riusciti a fare un percorso di ripresa, a riscoprire la speranza e a trovare strategie per vivere al meglio, nonostante la malattia.

IL CORSO SI SVOLGERA' IN MODALITA' ON-LINE.

**Venerdì 24, 31 maggio e 7 giugno - 14h à 16h**

Scarpe da ginnastica: Scarsato Gianpaolo, Roveggio Giacomina & Ricci Daniela

### 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.

**Lundi 3, 10 et 17 juin - 13h30 à 15h30**

Formateurs: Vincent Montpetit et Maude Côté-Ouimet

### 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.

**Jedi 6,13 et 20 juin - 10h à 12h**

Formatrices: Renée Charlebois et Catherine Hinse

## 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 4, 11 et 18 juin - 10h à 12h**

Formateurs: Bernard Saulnier et Évelyne Houle

### 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 4, 11 et 18 juin - 15h à 17h**

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 (cliniques/pratiques, théoriques et expérientiels).

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

**Mercredi 5, 12 et 19 juin - 14h à 16h**

Formatrices: Edith Haulotte et Maude Côté-Ouimet



## 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.

**Mardi 4, 11 et 18 juin - 13h à 15h**

Formatrices : Myreille Bédard et Joanie Thériault

### 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 5, 12 et 19 juin - 15h à 17h**

Formatrices : Myreille Bédard et Luce Assad

### 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 5, 12 et 19 juin - 17h30 à 19h30**

Formateurs : Gilles Bégin et Frédérique Couture

Formation  
en **présentiel**

### 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.

**Judi 6 juin - 9h à 12h et de 13h à 16h**

**Campus de l'UQTR - 555, boul. de l'Université, Drummondville**

Formateurs: Alexandre Charest et Catherine Briand

## Thème Réseau et soutien social

### 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.

**Mercredi 5, 12 et 19 juin - 10h à 12h**

Formatrices: Lyne Larivée et Joanie Thériault

## Paroles de formateurs

*« Après avoir partagé mon savoir expérientiel avec plus d'une centaine d'apprenants lors des cinq (5) dernières années, je demeure convaincu que les formations du CASR favorisent le rétablissement de ceux et celles qui vivent avec un trouble de santé mentale, améliorent la compréhension de la maladie par les proches et facilitent le travail des intervenants. J'ai bien hâte d'échanger avec vous lors d'une formation et d'apprendre de vos expériences toujours aussi enrichissantes. » - Alexandre Charest*

*« 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*

## 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 3, 10 et 17 juin - 10h à 12h**

Formateurs: Julie Tansey et Joanie Thériault

### 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.

**Mardi 4, 11 et 18 juin - 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 6, 13 et 20 juin - 18h à 20h**

Formateurs: Lyne Larivée et Samuel Deschênes-Roy



## Thème Jeunesse

### L'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 6, 13 et 20 juin - 18h30 à 20h30**

Formatrices: Marie-Ève Massé et Kim Nguyen

## Paroles d'apprenants

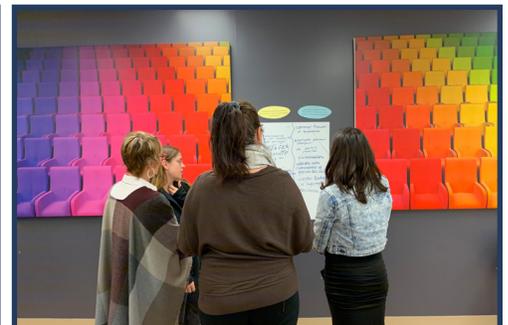
*Un grand merci pour votre ouverture et bienveillance. Le duo co-formatrice et co-animatrice de cette formation était merveilleux. J'ai beaucoup apprécié les partages, les diversités d'expériences et de connaissances et je retiens tant de choses que j'ai apprises de tous les différents types de participants.es à cette formation. Bravo! - Apprenant, février 2024*

*Formatrices en maîtrise du sujet, formation bien montée, exemples pertinents, sujet présenté simplement sans être trop vulgarisé, écoute active, activités favorisant la participation de tous, pas de jugement, ...  
- Apprenant, février 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

**Alexandre Charest**, policier de carrière il 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 les partager avec les apprenants du CASR.

**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 Prendre Pouvoir. Poète et écrivain, il publie à l'occasion des textes sur les réseaux sociaux.

**Catherine Briand**, professeure et chercheuse engagée, est également proche aidante ayant déjà accompagné un proche qui souffrait d'un trouble anxieux dépressif. Possédant un vécu expérientiel avec la maladie mentale, elle a elle-même souffert de troubles anxieux avec agoraphobie pendant plusieurs années. Fondatrice du Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement, elle souhaite faire du rétablissement une réalité au Québec.

**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.

**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.

**Daniela Ricci** (*Recovery College de Brescia, Italia*), Familiare, Mamma di una ragazza che è seguita dai Servizi per la salute mentale, ha iniziato a frequentare i corsi del Recovery College da circa due anni e ora porta la sua esperienza di familiare come supporto per altri che sono all'inizio del proprio percorso di recovery.

**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.

**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.

**Giacomina Roveggio** (*Recovery College de Brescia, Italia*), Utente esperto per esperienza, Utente dei Servizi, collabora come utente esperto e nel supporto fra pari da circa 7 anni. Dopo aver partecipato ai corsi del Recovery College per supportare il proprio percorso di recovery è ora una dei docenti. È formatrice in Italia per la Mental Health Recovery Star.

**Gianpaolo Scarsato**, (*Recovery College de Brescia, Italia*), Educatore professionale, Operatore del Dipartimento di Salute Mentale e delle Dipendenze dell'ASST Spedali Civili di Brescia. Referente del Progetto CoLab Torre Cimabue ([www.colab-brescia.it](http://www.colab-brescia.it)) e del Recovery College di Brescia. Lavora nei servizi per la salute mentale dal 2000 e collabora con il Recovery College dal momento della sua apertura nel 2014. È formatore in Italia per la Mental Health Recovery Star.



**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.

**Joanie Thériault**, ergothérapeute de profession et détentrice d'un doctorat en sciences biomédicales, elle est chargée de cours au département d'ergothérapie de l'Université du Québec à Trois-Rivières. Elle est affiliée aux groupes de recherche du CÉRRIS et du Loricorps et s'implique au sein du CASR, depuis sa fondation.

**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.

**Kim Nguyen**, travailleuse sociale de formation depuis plus de dix ans auprès des jeunes et de familles de tout horizon, elle est agente de programmation, de planification et de recherche pour la coordination de l'accès et des services jeunesse d'un CIUSSS de Montréal.

**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.

**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 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, 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.

**Renée Charlebois**, paire aidante, elle a travaillé comme intervenante sur une ligne d'écoute de confort où elle a pu partager son expérience de la vie et son parcours en lien avec la santé mentale, au profit de ses pairs. Le bien-être mental est au cœur de son rétablissement. Elle a acquis des habiletés afin de se rétablir et tient à les transmettre à son prochain. Et le CASR lui ouvre la porte vers un nouvel horizon du partage de son savoir expérientiel.



**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.

**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.

## Inscription

Pour vous inscrire gratuitement à l'une de nos formations, veuillez remplir le formulaire d'inscription disponible sur notre site internet [santeretablissement.com](http://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

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



cap  
santé mentale  
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



UQTR  
Université du Québec  
à Trois-Rivières