

PROGRAMME


wabi sabi


Journée conférence
sur les jeunes et la
santé mentale positive

conférences
connexion



 16 avril 2024

 8 h - 16 h 10 (heure du Québec)

 En salle, en direct sur Zoom et en différé pendant 1 an

La journée en un coup d'oeil

Accompagner les jeunes lors d'une **attaque de panique**

Aborder les **premières expériences intimes des ados** avec une **approche positive**, tout en évitant les pièges et en surmontant notre embarras!

Le **suicide chez les moins de 13 ans**: comprendre leur détresse pour assurer leur sécurité

Incursion dans la réalité des **enfants** et des **ados** qui sont **proches aidants**

Briser la **solitude chez les jeunes**

Des expertises pour mieux comprendre.

Des outils et des ressources pour mieux intervenir.

5 sujets d'actualité

6 experts-terrain

1 témoignage éclairant

On ne se connaît pas encore?

Les Conférences Connexion organisent, depuis plus de 15 ans, des journées conférences sur les jeunes et la santé mentale qui plongent les participants au cœur des réalités affectant la vie des jeunes, à travers des présentations d'experts de tous les domaines.

Chaque fois, ces journées font de nous de meilleurs professionnels. Et, sans aucun doute, de meilleurs humains.

Nos experts



Isabelle Geninet et Amélie Seidah

Psychologues



Nathalie Maltais

Infirmière et chercheure
en santé mentale pédiatrique



Kim Hausselman-Beaudoin

Intervenante jeunesse à
l'Association des proches aidants
Arthabaska-Érable, spécialisée dans le
service Jeune proche aidance



Tania St-Laurent Boucher

Sexologue au Centre de services
scolaire de Saint-Hyacinthe



Carol Allain

Spécialiste des générations,
auteur et formateur international

Horaire de la journée*

8 h – 8 h 10	Mot de bienvenue
8 h 10 – 9 h 25	Petits cœurs, grands maux
9 h 25 – 9 h 35	Pause (10 min)
9 h 35 – 10 h 50	Tranquille, le mental! Aider les jeunes à surmonter les attaques de panique
10 h 50 – 11 h	Pause (10 min)
11 h – 12 h 15	L'extraordinaire courage des jeunes proches aidants
12 h 15 – 13 h 30	Dîner (75 min)
13 h 30 – 14 h 45	Rire, rougir et surmonter l'embarras quand vient le temps de jaser sexualité avec les jeunes
14 h 45 – 14 h 55	Pause (10 min)
14 h 55 – 16 h 10	Juste un jeune avec Wifi: briser la solitude des enfants et des ados
16 h 10	Fin de la journée

* Heure locale du Québec

Petits cœurs, grands maux

Une réalité incomprise et taboue. Des stratégies de prévention et de détection qui sont méconnues.

Le suicide chez les enfants de moins de 13 ans existe en silence.

Ce phénomène tragique, largement sous-estimé, se manifeste à travers des actes fréquemment interprétés comme des accidents, ce qui rend la détection et l'intervention encore plus ardues.

Chaque pensée sombre, chaque geste désespéré d'un enfant est un appel à l'aide que nous devons savoir détecter. Il est donc impératif de briser le silence et de développer une approche qui permet de comprendre leurs besoins spécifiques et, ultimement, de préserver l'avenir de ces enfants.

Et c'est exactement la mission de Nathalie Maltais, infirmière spécialisée et chercheure en santé mentale pédiatrique. Grâce à des pistes d'intervention adaptées aux enfants, elle enrichit le coffre à outils des professionnels et des intervenants pour que chacun puisse fournir l'aide adéquate au bon moment.

Comment comprendre la détresse pour assurer la sécurité des enfants de moins de 13 ans qui sont aux prises avec des idées ou des gestes suicidaires? Quelles stratégies sont adaptées pour eux?

Voilà les questions auxquelles répond Nathalie Maltais.

Son expertise en santé mentale pédiatrique et son expérience auprès des enfants ayant un risque suicidaire amènent une opportunité unique de changer des vies. En partageant une approche spécifiquement adaptée aux enfants, elle nous aide à comprendre leurs besoins et à construire un filet de sécurité et un environnement où chacun sait que sa détresse est comprise, qu'il est soutenu et qu'il compte.

Nathalie Maltais, Ph.D., est infirmière depuis 33 ans et chercheure en santé mentale pédiatrique depuis plus de 10 ans. Elle est également professeure au département des sciences de la santé à l'Université du Québec à Rimouski (UQAR). Son expertise porte, entre autres, sur le processus de l'évaluation du risque suicidaire selon une perspective infirmière auprès des enfants en santé mentale. Elle s'intéresse également à l'expérience des parents dans le cadre du projet d'accompagnement infirmier PARENT(AISE). Elle est aussi chercheure régulière au Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE) au RRISIQ, au CR-CISS-CA ainsi qu'au RQSHA. Elle a travaillé dans divers milieux pédiatriques et pédopsychiatriques spécialisés au Québec et aux États-Unis. Le prix du membre émérite de l'Association des infirmières et infirmiers du Québec (AQIISM) lui a été décerné en 2012.

Tranquille, le mental! Aider les jeunes à surmonter les attaques de panique

Les palpitations démarrent, la respiration s'emballa, une pression s'installe dans la poitrine et sans crier gare... une attaque de panique survient. Et avec elle, une peur intense de perdre le contrôle de sa tête et de son corps.

Les attaques de panique sont une des conséquences de l'anxiété, actuellement très répandue chez les jeunes. Elles sont foudroyantes, imprévisibles et leur intensité peut faire très peur au jeune qui la vit.

Assister à de telles manifestations d'anxiété peut nous laisser impuissants et démunis.

Isabelle Geninet et Amélie Seidah sont toutes deux psychologues. Elles ont décidé d'unir leur expertise en santé mentale et leur passion pour les ados afin de démystifier les crises de panique chez les jeunes. Ensemble, elles décodent, expliquent et outillent les jeunes et les intervenants afin qu'ils puissent mieux gérer ces montées intenses et soudaines d'anxiété.

Pourquoi les attaques de panique surviennent-elles? Que se passe-t-il dans le corps du jeune? Est-ce dangereux? Que faire concrètement quand ces moments extrêmes d'anxiété surgissent? Comment aider un jeune à composer avec ces attaques? Comment être un soutien solide et rassurant durant ces tempêtes émotionnelles?

Le duo dynamique répond à toutes ces questions et bien plus.

Ensemble, Isabelle Geninet et Amélie Seidah plongent dans le vif du sujet des crises de panique chez les jeunes. Elles proposent au passage des outils pratiques et aidants pour les épauler dans ces moments imprévisibles de grande turbulence émotionnelle, pour qu'ils puissent retrouver leur sérénité et leur légèreté.

«Nous dédions cette conférence à tous les jeunes qui cohabitent courageusement avec des montées d'anxiété et qui choisissent, jour après jour, d'avancer avec la peur.»

– Isabelle Geninet et Amélie Seidah, psychologues.

Isabelle Geninet, Ph.D. et Amélie Seidah, Ph.D. sont toutes deux psychologues auprès d'une clientèle d'adolescents et d'adultes. Elles se spécialisent, entre autres, dans l'évaluation et le traitement des troubles anxieux. Elles offrent également de la formation et de la supervision auprès de divers professionnels de la santé, ainsi que des conférences dans leur domaine. Ensemble, elles ont co-écrit les livres *Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence* (Éditions Midi Trente - 2016), *L'anxiété apprivoisée* (Édition Trécaré - 2020) et *Les attaques de panique: Comment déjouer les montées d'anxiété* (Éditions Midi Trente - 2023).

L'extraordinaire courage des jeunes proches aidants

Au Canada, on estime que trois élèves par classe endossent un rôle important mais souvent invisible: celui de proche aidant. Comme Loufélix, 13 ans, qui s'occupe avec dévouement de son frère aux besoins particuliers, et de Justine, 10 ans, un pilier pour son frère trisomique. Ce sont des héros discrets.

Pourtant, ces jeunes font face à des réalités uniques: tous les jours ils jonglent à la fois avec des responsabilités de proches aidants, des exigences scolaires qui peuvent se faire lourdes et des défis propres à leur âge. Du temps pour les loisirs et les amis? Souvent sacrifié.

Malgré tout, plusieurs gardent leur lutte pour eux. Peu osent en parler à l'école, à leurs amis ou même à leurs parents, sachant le soutien vital qu'ils apportent à leur famille. Ces jeunes sont plus invisibles encore que les proches aidants adultes.

Kim Hausselman-Beaudoin en sait quelque chose. Tous les jours, l'intervenante travaille auprès de ces jeunes à l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, dans le Centre-du-Québec. L'organisme a mis sur pied un programme destiné exclusivement aux jeunes aidants de 12 ans à 35 ans, un des premiers services de ce genre dans la province.

Comment repérer ces jeunes et les épauler? Comment peut-on les aider à naviguer entre leur rôle d'aidant et leur vie sociale et scolaire? Quels outils et aménagements pourraient alléger leur quotidien? De quelle façon pouvons-nous les soutenir pour préserver leur bien-être et fortifier leur résilience personnelle, sociale et scolaire?

Aujourd'hui, l'intervenante jeunesse lève le voile sur la réalité unique et les besoins particuliers de ces jeunes au grand cœur. Et elle explique comment nous pouvons les épauler, à l'école et ailleurs.

En reconnaissant et en soutenant ces jeunes aidants, nous honorons leur contribution tout en nous assurant que leur jeunesse soit aussi parsemée de joie, d'opportunités d'apprentissages et d'expériences enrichissantes.

Kim Hausselman-Beaudoin est intervenante jeunesse au sein de l'Association des proches aidants Arthabaska-Érable, spécialisée dans le service Jeune proche aide. Diplômée de l'UQAM en développement de carrière, elle a également œuvré en tant qu'intervenante socioprofessionnelle dans un Carrefour Jeunesse Emploi pendant sept ans.

L'Association des proches aidants Arthabaska-Érable soutient les proches aidants en leur donnant accès à des services qui sont adaptés à leurs différents besoins et en menant des actions de sensibilisation qui permettent de faire connaître et reconnaître les enjeux auxquels ils et elles font face. Son équipe les accueille avec ouverture, respect et bienveillance et leur propose des services de qualité qui contribuent à accroître leur pouvoir d'agir en développant des savoirs, savoir-faire et savoir-être qui leur permettent d'assumer leur rôle de proches aidants tout en prenant soin d'eux. L'Association est reconnue pour son expertise en ce qui a trait aux questions et enjeux se rapportant à la proche aide.

Rire, rougir et surmonter l'embarras quand vient le temps de jaser sexualité avec les jeunes

Les premières expériences intimes des ados sont multiples et les manières de les explorer sont diversifiées!

Pourquoi choisissent-ils de franchir ces étapes, que ce soit des gestes d'affection, des moments intimes ou des expériences sexuelles avec un partenaire? Comment les jeunes prennent-ils ces décisions et comment pouvons-nous les guider quand ils viennent nous en parler?

Avouons-le, beaucoup d'adultes et d'intervenant.e.s sont mal à l'aise ou se sentent dépassé.e.s par le sujet! Certain.e.s veulent protéger les ados, d'autres redoutent que les jeunes vivent des expériences négatives, et d'autres encore veulent simplement s'assurer qu'ils sont vraiment prêt.e.s. En fin de compte, on finit souvent par leur parler des précautions à prendre, des risques potentiels et des pièges à éviter!

Et si on optait pour une vision moins alarmiste envers les premières expériences intimes et sexuelles chez les jeunes et qu'on leur donnait plutôt des outils pour mieux se comprendre et pour les guider dans leurs prises de décision?

C'est précisément ce que propose la sexologue Tania St-Laurent Boucher.

Après avoir acquis une expérience terrain précieuse, notamment chez Tel-Jeunes, elle travaille désormais au Centre de services scolaire de St-Hyacinthe, où elle équipe le personnel scolaire pour qu'il adopte une vision plus large et plus

compréhensive de la sexualité chez les jeunes.

Aujourd'hui, la sexologue nous inspire et nous outille pour aborder les premières expériences intimes des jeunes en adoptant une approche positive, tout en évitant les pièges et en surmontant notre embarras!

Tania St-Laurent Boucher est sexologue. Au cours des 15 dernières années, elle s'est rendue dans les écoles et le milieu communautaire du Québec pour donner de la formation et des ateliers aux jeunes et au personnel scolaire. Elle a formé des étudiants en médecine à l'Université de Sherbrooke et des intervenant.e.s en relation d'aide, en plus d'être consultante externe pour Tel-Jeunes, où elle a travaillé pendant plus de huit ans. Actuellement sexologue au Centre de services scolaire de Saint-Hyacinthe, elle est aussi appelée à collaborer à titre de consultante pour différents projets jeunesse, dont la web-série On parle de sexe, diffusée à Télé-Québec. Elle a collaboré à de nombreuses éditions des journées conférences sur les jeunes et la santé mentale des Conférences Connexion.

Juste un jeune avec Wifi: briser la solitude des enfants et des ados

La pandémie, la prédominance des réseaux sociaux et le déclin du soutien familial et amical ont tissé une toile de solitude autour des jeunes.

Selon Statistique Canada, 1 jeune sur 4 âgé entre 15 et 24 ans se sent submergé par la solitude. Les écoles sont quant à elles remplies d'adolescents plongés dans leur monde, écouteurs collés aux oreilles. Plus au sud, le médecin en chef des États-Unis, Vivek Murthy, avertit: «la solitude est une crise sous-estimée». Dans nos sociétés extraverties, peu de jeunes osent, en effet, dire leur solitude.

Comment comprendre cette épidémie silencieuse de solitude chez les jeunes? Peut-on leur redonner le goût de la connexion humaine? Comment?

C'est avec plaisir que Carol Allain, LE spécialiste des générations et une référence incontournable au Québec et sur la scène internationale, a accepté de répondre à ces questions cruciales. Il explique comment développer des relations sociales de proximité, l'importance d'aug-

menter la satisfaction dans les liens sociaux, comment limiter les dommages psychologiques qu'occasionne souvent la solitude chez les jeunes, et plus encore.

Pour terminer cette journée, Carol Allain partage des stratégies pour briser la solitude et l'isolement émotionnel des jeunes et leur redonner la joie de vivre qui leur revient; il dévoile également des pistes de solution pour leur permettre de transformer les moments de solitude en une force introspective, plutôt qu'en une source d'anxiété.

Détenteur d'une maîtrise en éducation, ex-chargé de cours à l'Université d'Ottawa et à l'Université du Québec à Montréal et spécialiste des générations, **Carol Allain, M. Sc., M. Éd.**, est un conférencier réputé et un formateur apprécié au Québec et en Europe. Il se distingue par son humour incisif et le regard unique qu'il porte sur ses contemporains, dont les jeunes. Il est entre autres l'auteur du livre *Le choc des générations* et de *Génération Z, l'humanité numérique en marche*.



Formation continue

Une demande de reconnaissance sera soumise à l'Ordre des psychologues du Québec, au Barreau du Québec et à l'Ordre professionnel des criminologues du Québec. Une fois obtenus, ces numéros de reconnaissance seront affichés sur notre site web et sur l'attestation de participation.

Tarifs et inscriptions

Tarif régulier

(Ex: milieu scolaire, services de police, CISSS/CIUSSS, etc.)

Inscription individuelle
212\$ + taxes / participant

Tarif organismes communautaires et étudiants

(Ex: OSBL/OBNL, maisons des jeunes, carrefours jeunesse-emploi, CALACS, CAVACS, etc.)

Inscription individuelle
110\$ + taxes / participant

***Des rabais de groupe sont également offerts.**

Visitez conferencesconnexion.com pour les détails et les modalités d'inscription.

Nous sommes heureux d'annoncer qu'une partie des profits des journées sur les jeunes et la santé mentale est maintenant remise aux enfants de la communauté.

Ce geste est possible grâce à vous. Merci du fond du ♥.

Des questions?

On adore y répondre!

N'hésitez pas à communiquer avec nous!
On se fera un plaisir de vous aider!

438 813-8323 | 1 855-240-5222
info@conferencesconnexion.com