

Programmation Hiver 2020

# CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSMENT

À titre d'intervenant, de superviseur clinique ou de gestionnaire...

## Pourquoi s'inscrire au Centre d'apprentissage Santé et rétablissement ?

Pour :

- Ancrer sa pratique dans les principes directeurs et les grandes orientations du PASM 2015-2020
  - *Offrir des soins et des services orientés vers le rétablissement (principe 3.2.1)*
  - *Mettre de l'avant la primauté de la personne (orientation 1, mesure 1.2)*
  - *Utiliser toutes ressources (formations), afin de concrétiser les changements de pratique*
- S'outiller à une pratique basée sur les données probantes
- Compléter ses savoirs cliniques et théoriques par l'apport de savoirs expérientiels
- Aborder différemment un large éventail d'enjeux de santé mentale
- Participer à la co-construction de solutions nouvelles
- Développer une pratique plus paritaire et collaborative qui re-définit la relation intervenant-usager
- Participer à un espace d'apprentissage inclusif où les relations égalitaires et le croisement des savoirs sont au premier plan
- Se former à coût limité et obtenir une attestation de formation continue (UQTR)

Pour information, s'adresser à :

**ALEXANDRE CHAREST, coordonnateur**  
Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

[alexandre.charest.cemt@ssss.gouv.qc.ca](mailto:alexandre.charest.cemt@ssss.gouv.qc.ca)  
[santeretablissement.com](http://santeretablissement.com)

**ATTESTATION DE FORMATION CONTINUE** disponible au coût de 20 \$

## BOURSE DISPONIBLE

Les personnes à faible revenu désirant s'inscrire à une formation peuvent bénéficier d'une bourse de 60 \$ remise par la Chaire de recherche Santé et Rétablissement de la Fondation de l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Pour bénéficier d'une bourse, vous devez répondre à l'un ou l'autre des critères suivants :

- *Recevoir des prestations du Programme d'aide sociale*
- *Recevoir des prestations d'invalidité (courte ou longue durée)*
- *Recevoir des prestations d'assurance emploi*
- *Ne pas détenir un emploi rémunéré ou toute autre situation de précarité financière.*

Programmation Hiver 2020

# CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSEMENT

Faculté d'éducation permanente,  
Université de Montréal

3744 rue Jean Brillant,  
Montréal (Québec) H3T 1P1

## Pour en finir avec la stigmatisation et l'exclusion

Cette formation permettra d'outiller les participants à devenir des acteurs d'inclusion. Entre autres, elle montrera comment fonctionne la stigmatisation et comment mettre en place des espaces d'interaction inclusifs. Cette formation se veut en soi une expérience à la fois de compréhension et de création d'un espace d'interaction humaine facilitant l'inclusion. Elle implique la mobilisation de l'expérience et du savoir des participants à partir de concepts représentés par une pluralité de moyens d'expression : l'image, la parole, la musique, etc.

**DATES** Mercredi 11, 18 mars 2020

**HORAIRE** 8 h 30 à 13 h 30

**COÛTS** RÉGULIER : 110 \$

AVEC BOURSE : 50 \$

## Vers le bien-être : agir face au stress et vivre sainement

Cette formation vous fera découvrir comment l'adoption de saines habitudes de vie a un impact déterminant sur le stress, la santé et le bien-être. Ce sera l'occasion à travers différents ateliers, de démystifier le stress, de prendre conscience de ses sources dans le quotidien et de découvrir des moyens d'agir adaptés à la réalité. Au terme de la formation, les participants seront en mesure de reconnaître les forces utiles et d'adopter des stratégies éprouvées pour atteindre le mieux-être. Agir face au stress, c'est se redonner le pouvoir de vivre sainement!

**DATES** Mercredi 11, 18 et 25 mars,  
et 1<sup>er</sup> avril 2020

**HORAIRE** 18 h 00 à 20 h 30

**COÛTS** RÉGULIER : 110 \$

AVEC BOURSE : 50 \$

## La dépression : ensemble pour mieux comprendre

En s'inscrivant à cette formation, les participants seront en mesure de mieux comprendre et d'identifier les impacts de la dépression pour la personne atteinte ainsi que les membres de l'entourage. Ils seront en mesure de mieux définir une saine estime de soi, de prendre conscience des enjeux de stigmatisation et d'auto-stigmatisation, de mieux comprendre la notion du « pouvoir d'agir » et de favoriser une réintégration sociale bienveillante des personnes touchées par la dépression.

**DATES** Mercredi 18 et 25 mars,  
1<sup>er</sup> et 8 avril 2020

**HORAIRE** 14 h 00 à 16 h 30

**COÛTS** RÉGULIER : 110 \$

AVEC BOURSE : 50 \$

**BOURSE** Les personnes à faible revenu peuvent bénéficier d'une bourse de la Chaire de recherche Santé et Rétablissement

Pour information, s'adresser à :

**ALEXANDRE CHAREST**, coordonnateur, Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

[alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

**POUR S'INSCRIRE**

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

Programmation Hiver 2020

# CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSEMENT

Institut de formation continue du Québec

7642 rue Lajeunesse,  
Montréal (Québec) H2R 2J2

## Rétablissement 101

La formation « Rétablissement 101 » vise à explorer et permettre aux participants de s'approprier le concept tel que vécu par les personnes ayant une histoire de rétablissement : « la possibilité pour une personne de vivre une vie satisfaisante selon ses propres critères, malgré la persistance de symptômes liés à la maladie mentale » (Commission de la santé mentale du Canada, 2015). Les savoirs intégrés sont coconstruits : le savoir expérientiel servant de tremplin aux savoirs théoriques et pratiques. Au terme de la formation, les participants seront en mesure de mieux définir le rétablissement en plus d'être outillés pour assurer son soutien.

*Cette formation est offerte à moindre coût grâce à la contribution financière de HLS Therapeutics et Otsuka Canada.*

**DATES** Mardi 7 et 14 avril 2020

**HORAIRE** 8 h 30 à 13 h 30

**COÛTS RÉGULIER** : 80 \$

AVEC BOURSE : 20 \$

## Parlons santé... Parlons santé mentale!

À travers la formation, les participants pourront distinguer les notions de santé et maladie mentale et se questionner sur les notions suivantes : Si la santé physique est une notion positive, pourquoi les termes « santé mentale » réfèrent-ils à la maladie ? Qu'est-ce qui a un impact sur la santé mentale d'une personne ou d'une communauté ? Pour maintenir sa santé mentale, quelles stratégies et outils concrets utiliser. Existe-t-il des signaux d'alerte avant la maladie ?

**DATES** Mardi 21 et 28 avril 2020

**HORAIRE** 8 h 30 à 13 h 30

**COÛTS RÉGULIER** : 110 \$

AVEC BOURSE : 50 \$

**BOURSE** Les personnes à faible revenu peuvent bénéficier d'une bourse de la Chaire de recherche Santé et Rétablissement

Pour information, s'adresser à :

**ALEXANDRE CHAREST**, coordonnateur, Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

[alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

**POUR S'INSCRIRE**

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

Programmation Hiver 2020

# CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSEMENT

## Démystifier l'anxiété

Demain semble inquiétant ou digne d'un scénario des plus grands films Hollywoodien? Lors de cette formation, vous découvrirez à coup sûr comment mieux gérer l'anxiété: mieux la connaître et la comprendre, expérimenter des astuces pour l'apaiser, développer vos propres stratégies pour qu'elle soit moins présente et même, apprendre à utiliser ses bons côtés. Assurément, ces dix heures de formation, accessibles à tous, vous permettront d'évoluer durablement vers le mieux-être grâce aux informations et solutions concrètes mais aussi en vous permettant d'amorcer une réflexion, en portant un nouveau regard sur l'anxiété. N'hésitez plus, inscrivez-vous!

## Santé mentale au travail : outils pour soutenir le plaisir et donner du sens au travail

Cette formation permettra aux participants de reconnaître les sources de plaisirs et de souffrance, de prendre conscience des risques et déséquilibres, en plus d'identifier les facteurs de protection et les stratégies à mettre en place pour conserver une bonne santé mentale au travail. Au terme des dix heures de formation, les participants seront en mesure de démarrer une réflexion sur les mesures de prévention et de promotion à utiliser pour que le travail demeure cohérent avec la personne tout en soutenant le plaisir au travail.

## La schizophrénie sans préjugé : comprendre l'humain avant la maladie

La schizophrénie demeure une maladie mystérieuse pour plusieurs entraînant souvent l'isolement des personnes atteintes. Mieux connaître la maladie, surtout en période de vulnérabilité, favorise la reprise du pouvoir sur sa vie. Les participants 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. Des outils de prévention des rechutes seront proposés. Cette formation s'adresse aux personnes atteintes, aux proches, aux intervenants ou toute personne intéressée 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.

*Cette formation est offerte à moindre coût grâce à la contribution financière de HLS Therapeutics et Otsuka Canada.*

**BOURSE** Les personnes à faible revenu peuvent bénéficier d'une bourse de la Chaire de recherche Santé et Rétablissement

Pour information, s'adresser à :

**ALEXANDRE CHAREST**, coordonnateur, Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

[alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

**POUR S'INSCRIRE**

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

Université du Québec à Trois-Rivières

### CAMPUS DE Trois-Rivières

3351 Boulevard des Forges,  
Trois-Rivières (Québec) G8Z 4M3

**DATES** Jeudi 12, 19, 26 mars et 2 avril 2020

**HORAIRE** 14 h 00 à 16 h 30

**COÛTS** RÉGULIER : 110 \$

AVEC BOURSE : 50 \$

### CAMPUS DE Drummondville

555 Boulevard de l'Université,  
Drummondville (Québec) J2C 0R5

**DATES** Jeudi 12 et 19 mars 2020

**HORAIRE** 8 h 30 à 13 h 30

**COÛTS** RÉGULIER : 110 \$

AVEC BOURSE : 50 \$

### CAMPUS DE Drummondville

555 Boulevard de l'Université,  
Drummondville (Québec) J2C 0R5

**DATES** Mardi 31 mars, 7, 14 et 21 avril 2020

**HORAIRE** 14 h 00 à 16 h 30

**COÛTS** RÉGULIER : 80 \$

AVEC BOURSE : 20 \$

Programmation Hiver 2020

# CENTRE D'APPRENTISSAGE SANTÉ ET RÉTABLISSMENT

Cégep Édouard-Montpetit

945 chemin de Chamblis,  
Longueuil (Québec) J4H 3M6

## L'anxiété de performance

Vous avez l'impression de ressentir une pression constante? De toujours vous sentir dépassé(e)s par les situations qu'elles soient mineures ou majeures? L'objectif de la formation est d'ouvrir nos horizons en matière d'anxiété de performance et d'en faire un sujet de discussion puis, aussi de comprendre certaines notions de cette problématique dans notre société actuelle. Il s'agira d'aller apprivoiser les différentes réalités de chacun(e) puis, d'en faire ressortir les constantes. Nous croyons que c'est à travers l'auto-détermination de chacun(e) que se situe une partie de la solution. Mais au-delà de ça, il y a l'ouverture et le respect de soi. Démystifions ensemble ce qu'est ce stress qui nous habite pour la plupart. Parlons des différents facteurs qui peuvent engendrer cette anxiété. Mais surtout, aidons-nous à mieux la gérer. Il s'agit d'une formation pour tous, sans tabous ni préjugés. Une expérience de partage et d'ouverture de soi enrichissante qui vous outillera et vous permettra de mieux vous comprendre, mais aussi de mieux comprendre le monde qui vous entoure.

**DATES** Mercredi 1, 8, 15 et 22 avril 2020

**HORAIRE** 12 h 00 à 14 h 30

**COÛTS RÉGULIER**: 80 \$

AVEC BOURSE: 20 \$

**BOURSE** Les personnes à faible revenu peuvent bénéficier d'une bourse de la Chaire de recherche Santé et Rétablissement

Pour information, s'adresser à :

**ALEXANDRE CHAREST**, coordonnateur, Centre d'apprentissage Santé et Rétablissement

[alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca](mailto:alexandre.charest.cemtl@ssss.gouv.qc.ca)

**POUR S'INSCRIRE**

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