

Édition 2023-2024

Centre intégré de santé et  
de services sociaux de Lanaudière

# Catalogue de **formations gratuites**

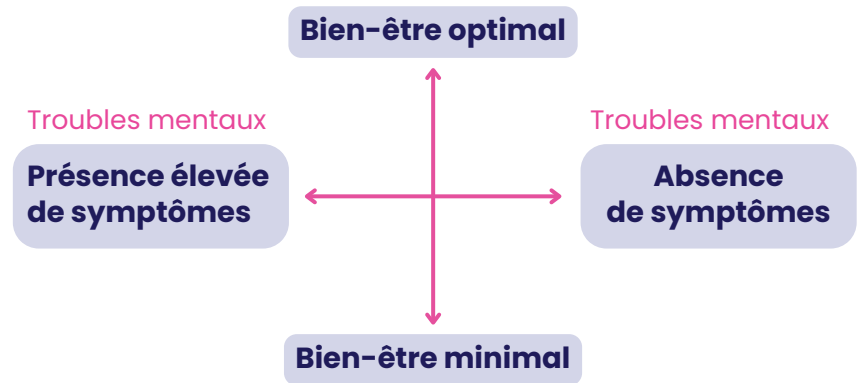


Prévention et promotion **de la santé mentale positive**  
en milieu scolaire et communautaire

Québec 

# Préambule

La santé mentale positive réfère à la santé globale et à la notion de bien-être. Elle concerne tout le monde et est en constante évolution.<sup>1</sup> La base des actions pour favoriser une santé mentale positive auprès de tous les jeunes est la mise en place de milieux sains, bienveillants et sécuritaires. À cette fondation viennent s'ajouter les paliers de promotion de la santé et de prévention universelle, qui consistent en l'augmentation des facteurs de protection et la diminution des facteurs de risque.



Pour les sous-groupes de jeunes particulièrement à risque

**Intervention individualisée et spécialisée**

**Prévention ciblée**

**Prévention universelle**

**Promotion de la santé**

Pour l'ensemble des jeunes

**Milieus sains, bienveillants et sécuritaires**

## ↘ Diminuer les **facteurs de risque**

Par exemple : la sédentarité, le stress, la consommation de substances, les conflits avec la famille et les amis, un faible statut socio-économique, des incertitudes liées aux transitions scolaires, vivre dans un quartier moins favorisé, etc.

## ↗ Augmenter les **facteurs de protection**

Par exemple : avoir une passion, maintenir de saines habitudes de vie, développer des compétences socio-émotionnelles, obtenir du soutien des amis et de la famille, vivre des relations positives, ressentir un sentiment d'appartenance envers son quartier et son école, vivre dans un milieu de vie sain, bienveillant et sécuritaire, etc.

# Thématiques

Plusieurs moyens et différents thèmes peuvent être abordés pour favoriser la santé mentale. En voici un survol :



## Diversité de genres

Les jeunes trans vivent davantage d'intimidation liée à leur non-conformité de genre. Le fait d'avoir été victime d'intimidation peut augmenter le stress vécu, affecter l'estime de soi et contribuer au développement de troubles mentaux, dont les troubles de l'humeur, l'anxiété et la dépendance aux substances. De plus, chez les jeunes LGBT, le risque de conduite suicidaire est plus grand chez celles et ceux qui vivent de la discrimination liée à leur orientation sexuelle ou parce que leur apparence ou leurs comportements ne correspondent pas aux stéréotypes de la société quant à la masculinité et à la féminité.

Parmi les facteurs de protection, notons :

- Le fait d'entretenir de bonnes relations avec les parents et de bénéficier d'un bon soutien de leur part;
- La présence d'un soutien social important et la perception positive de ce soutien par le jeune;
- Le fait d'avoir de bonnes relations avec le milieu scolaire;
- La participation à des activités parascolaires;
- Une bonne estime de soi et un sentiment élevé de maîtrise de soi et de sa vie.<sup>2</sup>

<sup>2</sup> [publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-825-01W.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2015/15-825-01W.pdf).

# Thématiques

## Image corporelle

En développant une image corporelle saine, c'est l'estime de soi qui est favorisée, un regard critique face à la norme sociale des standards de beauté qui s'acquiert et l'ouverture à la diversité qui s'en ressent, des éléments essentiels pour être en bonne santé physique et mentale. Tel que mentionné sur le site Web du gouvernement du Québec<sup>3</sup> : « Comme adulte, vous jouez un rôle fondamental dans la construction d'une image corporelle saine chez les enfants. Vous êtes un modèle pour eux, et les commentaires que vous faites ou les activités que vous leur proposez influencent directement l'attention qu'ils porteront à leur apparence physique. Expliquer aux enfants qu'il faut prendre soin de son corps et avoir de saines habitudes de vie pour être en santé sera bien plus utile que de leur montrer à soigner leur apparence. »

## Activité physique

Tel que rapporté dans le cadre de référence du projet *Épanouir*<sup>4</sup> : « [...] la proportion de jeunes affichant une santé mentale florissante est plus grande lorsque s'observent certains éléments tels que la participation à des activités physiques et de loisirs, le respect de la durée recommandée du sommeil et l'aptitude à la résolution de problème ou à l'autocontrôle. En outre, les élèves qui bénéficient d'un soutien social élevé dans leur famille, ceux qui fréquentent des amis plutôt bienveillants à leur égard et ceux qui éprouvent un fort sentiment d'appartenance à leur école sont plus susceptibles d'avoir une santé mentale florissante ou modérément bonne qu'un faible niveau de santé mentale. » L'activité physique comme outil, notamment, d'intervention psychosociale, peut permettre de développer le sentiment d'appartenance, de favoriser l'inclusion et l'ouverture à la diversité. L'enseignement en plein air quant à lui est un moyen pouvant procurer des bénéfices, tant sur le plan physique, mental que social<sup>5</sup>.

## Compétences personnelles et sociales

Pour faire face à diverses situations de la vie, les jeunes doivent s'outiller en développant et en acquérant des compétences personnelles et sociales : l'engagement social, les comportements prosociaux, les saines habitudes de vie, la connaissance de soi, la gestion des émotions et du stress, la réponse aux influences sociales, la demande d'aide. Ces 7 compétences essentielles peuvent influencer les habitudes et les comportements des jeunes, comme la sexualité, l'alimentation, l'activité physique, la consommation ou encore la violence. Ces apprentissages socio-émotionnels peuvent ainsi devenir des facteurs de protection pour la santé mentale positive des jeunes.<sup>6</sup>

<sup>3</sup> [Quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle](https://quebec.ca/famille-et-soutien-aux-personnes/enfance/developpement-des-enfants/consequences-stereotypes-developpement/image-corporelle).

<sup>4</sup> [Publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2022/22-914-12W.pdf).

<sup>5</sup> Chaire de recherche sur l'éducation en plein air, 2023 : [Usherbrooke.ca/crepa/fr/presentation/axes-de-recherches](https://usherbrooke.ca/crepa/fr/presentation/axes-de-recherches).

<sup>6</sup> Cadre de référence *Épanouir*, référent ÉKIP, Guide de santé mentale positive.

# L'offre de formations

## Objectif de l'offre de formations

L'objectif de cette offre de formations gratuites vise à soutenir le développement des connaissances et des compétences des intervenants, en lien avec la prévention et la promotion de la santé mentale positive des jeunes Lanaudois de 5 à 25 ans.

Les formations proposées concernent donc le renforcement des facteurs de protection ainsi que la réduction des facteurs de risques, qui s'appuient sur la création de milieux de vie sains, bienveillants et sécuritaires favorables à une santé mentale positive.

## Public cible

Pour contribuer au travail collectif des différents acteurs du milieu, cette offre s'adresse :

- Aux enseignants et aux intervenants des milieux scolaires : primaires, secondaires, Centres de formation professionnelle (CFP) et Centres de formation générale aux adultes (CFGGA);
- Aux organismes communautaires qui interviennent directement auprès des jeunes de 5 à 25 ans.

## En quoi consiste cette offre

Les formations et les livres sont offerts gratuitement via un budget du ministère de la Santé et des Services sociaux, dont dispose la Direction de santé publique du CISSS de Lanaudière, pour mener des actions destinées à la santé mentale positive.

Les dépenses admissibles couvrent les frais liés à la formation des publics cibles, tels que : frais d'inscription, honoraires, logistique, frais de déplacement et repas, compensation pour la libération des ressources dans le milieu, transport et hébergement des formateurs.

Ce qui n'est pas admissible :

- Frais liés à des outils destinés aux jeunes et à leur famille (ex. : conférences, outils, activités, achat de matériel, etc.)
- Frais liés au bien-être des équipes-écoles (ex. : achat de matériel ou activités destinées au personnel scolaire, comme des activités de détente, des massages sur chaise, des balles anti-stress, etc.)
- Frais liés à la formation de membres d'équipes-écoles dans le but spécifique d'animer des programmes précis en milieu scolaire

Veillez noter qu'aucun critère de répartition par territoire n'a été défini. De façon générale, une demande par organisation est acceptée. Cependant, pour les plus grandes organisations, les demandes seront analysées et acceptées en fonction des besoins de chaque milieu.

# Démarche pour faire une demande

## Une formation vous intéresse?

### Vous aimeriez vous procurer un des livres proposés?

#### À savoir :

- Une seule demande par milieu doit être remplie pour une même formation et/ou pour une demande de livre(s).
- La formation doit être terminée avant le 30 juin 2024.
- Avant de soumettre votre demande, assurez-vous d'obtenir l'autorisation de votre direction ou gestionnaire afin de présenter une demande concertée pour votre milieu.

## Les formations proposées ne correspondent pas à vos attentes?

### Vous aimeriez obtenir une formation personnalisée?

#### Critères à considérer pour demander une nouvelle formation :

- La formation doit permettre de développer les connaissances et les compétences du personnel en lien avec la santé mentale positive.
- La formation s'inscrit dans une vision de prévention et de promotion de la santé mentale.
- La majorité du contenu de la formation est à portée universelle.
- Le formateur est reconnu.

#### Pour soumettre votre demande



[Cliquez ici](#)

ou



Numérisez



#### Faites vite!

Les demandes seront analysées au fur et à mesure, et ce, jusqu'à écoulement du budget disponible pour l'année 2023-2024.

Pour toute question : [bienetredesjeunes.cisslan@ssss.gouv.qc.ca](mailto:bienetredesjeunes.cisslan@ssss.gouv.qc.ca).

# Liste des formations offertes

Légende des thématiques :

Diversité de genres

Image corporelle

Activité physique

Compétences personnelles et sociales

Santé mentale

CODE	TITRE DE LA FORMATION	S'ADRESSE À
1001	Agir pour donner un sens	Tous*
1002	7 astuces pour se recharger	Tous*
1003	La santé mentale démystifiée	Tous*
1004	La régulation des émotions chez les enfants	Tous*
1005	Favoriser le bien-être et le développement positif des jeunes en contexte de diversité et de polarisations sociales	Tous*
1006	Prévenir et intervenir sur l'intimidation et la violence relationnelle	Tous*
<b>1007 : Formations en lien avec la thématique de la santé mentale</b>		
1007-A	La santé mentale : définitions et perspectives systémiques, développementales, psychodynamiques et transculturelles	Tous*
1007-B	Parcours migratoires, conditions d'adversité et santé mentale des jeunes et des familles	Tous*
1007-C	Promouvoir la santé mentale des jeunes en milieu éducatif ou communautaire	Tous*
1007-D	Les jeunes réfugiés et demandeurs d'asile : réalités psychosociales et éducatives - comprendre pour mieux intervenir	Tous*
1008	Pratiques pédagogiques, sentiment d'efficacité personnelle et réussite scolaire des élèves	Enseignants et intervenants de niveaux primaire, secondaire et FP-FGA
1009	Attachement et bienveillance : au cœur d'une intervention éducative de qualité	Enseignants, directions d'école et intervenants de niveaux primaire et secondaire
1010	L'anxiété chez les enfants : comprendre pour mieux prévenir, soutenir et intervenir	Enseignants et intervenants de niveaux préscolaire et primaire

Suite des formations à la page suivante. 

# Liste des formations offertes (suite)

CODE	TITRE DE LA FORMATION	S'ADRESSE À
1011	Mieux comprendre et mieux accompagner les enfants trans et créatifs sur le plan du genre et leur famille	Enseignants et intervenants de niveau primaire ou organismes communautaires travaillant auprès d'enfants (moins de 12 ans) et/ou de leur famille
1012	Démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres - présentation de l'atelier chez les enfants	Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires
1013	Image corporelle : être bien informé pour mieux intervenir	Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires
<b>1014 : L'image corporelle sous tous ses angles</b>		
1014-A	Promotion d'une image corporelle saine	Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires
1014-B	Intimidation et image corporelle : un frein ou une motivation face aux saines habitudes de vie	Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires
1014-C	Sensibilisation à l'impact des commentaires sur le poids	Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires
1014-D	Les problèmes d'image corporelle chez les enfants : comment les reconnaître et agir en tant qu'adulte	Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires
1015	Introduction à l'appartenance dans le sport et l'activité physique	Entraîneurs et enseignants en éducation physique et en santé
1016	Comment créer des espaces et des environnements ouverts sur la diversité et l'inclusion?	Toute personne ou organisation qui œuvre en loisirs, en sport et en activité physique de niveaux primaire et secondaire
1017	Découvrir l'approche psychosociale par le sport et le plein air	Toute personne ou organisation qui œuvre en sport, activité physique et plein air

Légende des thématiques :

Diversité de genres

Image corporelle

Activité physique

Compétences personnelles et sociales

Santé mentale



# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1001

### Agir pour donner du sens

Mouvement Santé mentale Québec

**S'adresse à :** Tous.

**Formatrice :** Renée Ouimet, maîtrise en psychosociologie de la communication et psychothérapeute ou Joséphine Tschirhart, psychologue.

**Durée :**

- Format conférence : 1 h.
- Format atelier : 2 h.

**Objectifs :**

Pour sensibiliser aux attitudes et aux comportements qui donnent du sens, pour reconnaître ce qu'il y a de bon et pour favoriser le pouvoir d'agir.

- La définition de la santé mentale.
- Les facteurs influençant la santé mentale.
- Le concept de santé mentale positive.
- Qu'est-ce qui fait qu'on se lève pour aller travailler?
- On n'est jamais trop petit pour agir.
- Comment reconnaître ce qu'il y a de bon sans perdre son sens critique?
- Savoir dire merci.

**Autres informations :**

- Format : virtuel ou présentiel.
- Plusieurs outils disponibles gratuitement sur le site Web : [mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/nos-services](http://mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/nos-services).

CODE 1002

### 7 astuces pour se recharger

Mouvement Santé mentale Québec

**S'adresse à :** Tous.

**Formatrice :** Renée Ouimet, maîtrise en psychosociologie de la communication et psychothérapeute ou Joséphine Tschirhart, psychologue.

**Durée :**

- Format conférence : 1 h.
- Format atelier : 2 h.

**Objectifs :**

Pour se sensibiliser aux facteurs de protection favorisant le développement et le maintien d'une bonne santé mentale.

- La définition de la santé mentale.
- Les facteurs influençant la santé mentale.
- Le concept de santé mentale positive.
- Les facteurs de protection en santé mentale pour soi et dans l'équipe.
- Agir, ressentir, s'accepter, se ressourcer, découvrir, choisir, créer des liens.

**Autres informations :**

- Format : virtuel ou présentiel.
- Plusieurs outils disponibles gratuitement sur le site Web : [mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/nos-services](http://mouvementsmq.ca/sante-mentale-et-travail/nos-services).

# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1003

### La santé mentale démystifiée

---

L'Association canadienne pour la santé mentale -  
Filiale de Montréal

**Formatrice** : Fanny Gravel-Patry, conseillère en  
promotion de la santé mentale à l'ACSM.

**S'adresse à** : Tous.

**Durée** : 1 h - 1 h 30.

**Objectifs** :

- Définir la santé mentale et la situer par rapport à la maladie mentale.
- Aborder les facteurs qui influencent notre santé mentale.
- S'outiller pour nourrir notre santé mentale et contribuer à créer des espaces favorables (sociaux, familiaux, de travail ou bénévolat).
- S'outiller à déceler le moment pour aller chercher de l'aide.
- Explorer les saines habitudes de vie.

**Autres informations** :

- Aussi offerte en anglais.
- Format : virtuel (conférence interactive).
- Site Web : [Acsmmontreal.qc.ca](http://Acsmmontreal.qc.ca).

CODE 1004

### La régulation des émotions chez les enfants

---

**Formatrice** : Geneviève Beaulieu-Pelletier.

**S'adresse à** : Tous.

**Durée** :

- Format conférence : 1 h 30.
- Format formation : 6 h.

**Objectifs** :

- Approfondir les processus émotionnels qui se déroulent chez l'enfant, comment nos propres réactions influencent ses apprentissages émotionnels et des stratégies pour le soutenir dans son apprivoisement des émotions.

**Autres informations** :

- Format : virtuel ou présentiel.
- Possibilité de conférences sur mesure (choix de différents formats et thématiques).
- Geneviève Beaulieu-Pelletier s'ajuste aux besoins particuliers et aux différentes réalités des milieux. Les conférences sont donc adaptées à l'auditoire afin d'établir un contact favorable aux échanges.
- Site Web : [gbeaulieupelletier.com/conference.html](http://gbeaulieupelletier.com/conference.html).

# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1005

### Favoriser le bien-être et le développement positif des jeunes en contexte de diversité et de polarisations sociales

**Formatrice** : Diana Miconi, psychologue et professeure au Département de psychopédagogie et d'andragogie de l'UdM.

**S'adresse à** : Tous.

**Durée** : À déterminer en fonction des besoins du milieu.

**Objectif** : Comment promouvoir le bien-être de tous les jeunes et favoriser une socialisation au vivre-ensemble dans le contexte actuel d'incertitude et de transformations rapides?

#### Compétences visées :

- **Savoir** : situer la santé mentale des jeunes dans une perspective systémique et développementale afin d'intervenir d'une manière sensible tout en tenant compte de la complexité.
- **Savoir-faire** : penser ses interventions de manière inclusive et respectueuse en tenant compte de la sensibilité des sujets et des besoins des jeunes.
- **Savoir-être** : prendre conscience de sa position sociale et de ses référents culturels à l'égard d'une diversité d'enjeux en santé mentale jeunesse.

#### Autres informations :

- Aussi offerte en anglais.
- Format : virtuel ou présentiel.
- Pour faire une analyse des besoins de votre milieu, contacter Amal Sellami, adjointe de la vice-doyenne au développement et à la formation continue et coordonnatrice de Continuum : [amal.sellami@umontreal.ca](mailto:amal.sellami@umontreal.ca).

CODE 1006

### Prévenir et intervenir sur l'intimidation et la violence relationnelle

**Formateur** : Éric Morissette, professeur à la Faculté des sciences de l'éducation de l'UdM.

**S'adresse à** : Tous.

**Durée** : 2 séances de 3 h.

#### Objectifs :

- Acquérir les connaissances et les concepts associés du climat scolaire, des comportements prosociaux, des interventions éducatives efficaces et du processus d'amélioration des comportements dans l'ensemble de l'école.
- Développer son expertise pour accompagner les acteurs du milieu scolaire dans leurs actions éducatives, les ateliers préventifs et les interventions dans une optique de justice réparatrice.
- Mettre en oeuvre le plan d'action pour contrer l'intimidation et la violence à l'école, l'actualiser à partir d'un portrait de situation et s'assurer de la cohérence et de la rigueur des actions préconisées.

#### Autres informations :

- Format : virtuel ou présentiel.
- Pour faire une analyse des besoins de votre milieu, contacter Amal Sellami, adjointe de la vice-doyenne au développement et à la formation continue et coordonnatrice de Continuum : [amal.sellami@umontreal.ca](mailto:amal.sellami@umontreal.ca).

# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1007

### Formations en lien avec la thématique de la santé mentale

**Formatrice** : Garine Papazian-Zohrabian, professeur au Département de psychopédagogie et d'andragogie de l'UdM.

**S'adresse à** : Tous.

**Durée** : À déterminer en fonction des besoins du milieu.

#### Thèmes offerts :

**1007-A** La santé mentale : définitions et perspectives systémiques, développementales, psychodynamiques et transculturelles (6 h).

**1007-B** Parcours migratoires, conditions d'adversité et santé mentale des jeunes et des familles (3 h).

**1007-C** Promouvoir la santé mentale des jeunes en milieu éducatif ou communautaire (3 h).

**1007-D** Les jeunes réfugiés et demandeurs d'asile : réalités psychosociales et éducatives - comprendre pour mieux intervenir (3 h ou 6 h pour mieux approfondir).

#### Autres informations :

- Format : virtuel ou présentiel.
- Pour faire une analyse des besoins de votre milieu, contacter Amal Sellami, adjointe de la vice-doyenne au développement et à la formation continue et coordonnatrice de Continuum : [amal.sellami@umontreal.ca](mailto:amal.sellami@umontreal.ca).

CODE 1008

### Pratiques pédagogiques, sentiment d'efficacité personnelle et réussite scolaire des élèves

**Formatrice** : Nancy Gaudreau, professeure titulaire, FSÉ, Département d'études sur l'enseignement et l'apprentissage.

**S'adresse à** : Enseignants et intervenants de niveaux primaire, secondaire et FP-FGA.

#### Durée :

- Format conférence : 90 minutes.
- Format atelier interactif : demi-journée.

#### Objectifs :

La formation vise à approfondir les connaissances liées au sentiment d'efficacité personnelle du personnel scolaire et des élèves.

#### Autres informations :

- Format : présentiel.
- Groupe de 40 à 100 personnes.
- [info@communications-educatives.com](mailto:info@communications-educatives.com).

# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1009

### Attachement et bienveillance : au cœur d'une intervention éducative de qualité

**Formatrices :** Christine Lavoie, M.Sc., ps.éd et Caroline Coutu, Ph.D, ps.éd.

**S'adresse à :** Enseignants, directions d'école et intervenants de niveaux primaire et secondaire.

**Durée :** 1 h 30.

**Objectifs :** Ce webinaire a comme objectifs d'expliquer les valeurs et les bases théoriques qui sous-tendent l'intervention guidée par la lunette de l'attachement. Des actions simples pouvant transformer une école, une classe ou une famille en une communauté proactive visant le développement d'un environnement et de liens sécurisants pour les jeunes seront aussi partagées. L'objectif est de présenter des interventions à la fois universelles et ciblées, permettant de s'inscrire dans ce courant d'attachement, en cohérence avec les derniers développements des neurosciences et en favorisant une approche psychodéveloppementale.

**Autres informations :**

- Format : virtuel - webinaire en rediffusion (accessible 30 jours suivant l'achat).
- Site Web : [cjqdc.org/45](http://cjqdc.org/45).

CODE 1010

### L'anxiété chez les enfants : comprendre pour mieux prévenir, soutenir et intervenir

**Formatrices :** Sarah Kirouac, B. Éd., Enseignante au primaire et étudiante à la maîtrise en adaptation scolaire et Julie Beaulieu, Ph. D., professeure à l'université.

**S'adresse à :** Enseignants et intervenants de niveaux préscolaire et primaire.

**Durée :** 1 h.

**Objectifs :** Ce webinaire a comme premier objectif d'informer et de sensibiliser les enseignants et les intervenants à la réalité des enfants d'âge préscolaire et primaire présentant des signes d'anxiété. Le second objectif est de leur offrir des outils et des moyens concrets pour mieux accompagner et soutenir les enfants dans la gestion efficace de cette anxiété.

**Autres informations :**

- Format : virtuel - webinaire en rediffusion (disponible 30 jours suivant l'achat).
- Site Web : [cjqdc.org/l-anxiete-chez-les-enfantscomprendre-pour-mieux-prevenir-soutenir-etintervenir](http://cjqdc.org/l-anxiete-chez-les-enfantscomprendre-pour-mieux-prevenir-soutenir-etintervenir).

# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1011

### Mieux comprendre et mieux accompagner les enfants trans et créatifs sur le plan du genre et leur famille

**Organisme :** Le Néo.

**S'adresse à :** Enseignants et intervenants de niveau primaire ou organismes communautaires travaillant auprès d'enfants (moins de 12 ans) et/ou de leur famille.

**Durée :** 3 h 30.

**Objectifs :**

- Différencier les différents termes, concepts et étiquettes entourant la diversité sexuelle et de genre.
- Prendre conscience des principales fausses croyances véhiculées sur la variance de genre chez les enfants et de leurs impacts.
- Améliorer sa compréhension de la réalité et le parcours des enfants trans.
- Mieux comprendre le développement de l'identité de genre chez les enfants.
- Identifier les principaux besoins des parents d'enfants trans.
- Améliorer ses habiletés pour intervenir dans le respect de la diversité des identités de genre auprès d'enfants trans ou de leur famille.
- Identifier des moyens pour adapter son milieu et les activités afin qu'elles répondent aux réalités et aux besoins des enfants trans.

**Autres informations :**

- Format : présentiel.
- Site Web : [le-neo.com](http://le-neo.com).

CODE 1012

### Démystification de la diversité sexuelle et de la pluralité des genres

Présentation de l'atelier chez les enfants

**Organisme :** Le Néo.

**S'adresse à :** Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires.

**Durée :** 2 h.

**Objectifs :**

- Différencier les différents termes, concepts et étiquettes entourant la diversité sexuelle et de genre.
- Prendre conscience des principales fausses croyances véhiculées sur la variance de genre chez les enfants et de leurs impacts.
- Améliorer sa compréhension de la réalité et le parcours des enfants trans.
- Identifier des moyens pour adapter son milieu et les activités afin qu'elles soient plus inclusives et qu'elles répondent aux réalités et aux besoins des enfants trans.
- Améliorer ses connaissances relatives aux outils et aux ressources disponibles.

**Autres informations :**

- Format : présentiel.
- Site Web : [le-neo.com](http://le-neo.com).

# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1013

### Image corporelle : être bien informé pour mieux intervenir

**Formatrice :** Dre Stéphanie Léonard, fondatrice de l'organisme Bien avec mon corps.

**S'adresse à :** Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires

**Durée :** 60 minutes + période de questions.

**Objectifs :**

- Comprendre comment les jeunes se sentent face à leur image corporelle et son influence sur la santé mentale.
- Définir quel est le rôle des adultes en lien avec l'image corporelle.
- Présenter des pistes d'intervention favorables au développement et au maintien d'une image corporelle saine et positive.
- Identifier les gestes à poser pour prévenir la stigmatisation à l'égard du poids.

**Autres informations :**

- De préférence en présentiel, possibilité d'une conférence en virtuel en direct.
- Pas de nombre minimal ou maximal de participants.

CODE 1014

### L'image corporelle sous tous ses angles

**Formatrice :** Marie-Michèle Ricard, M.Sc., Ps.Ed, fondatrice de la clinique Imavi.

**S'adresse à :** Enseignants et intervenants de niveaux primaire et secondaire et organismes communautaires.

**Durée :** Variable selon le thème, entre 1 h et 3 h.

**Thèmes offerts :**

1014-A Promotion d'une image corporelle saine.

1014-B Intimidation et image corporelle : un frein ou une motivation face aux saines habitudes de vie.

1014-C Sensibilisation à l'impact des commentaires sur le poids.

1014-D Les problèmes d'image corporelle chez les enfants : comment les reconnaître et agir en tant qu'adulte.

**Autres informations :**

- Ateliers sur mesure offerts en mode virtuel.
- Pas de nombre minimal ou maximal de participants.



# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1015

### Introduction à l'appartenance dans le sport et l'activité physique

**Formatrice** : Mariane Parent, directrice générale du Réseau Accès Participation.

**S'adresse à** : Entraîneurs et enseignants en éducation physique et en santé.

**Durée** : 2 h.

#### Objectifs :

- Reconnaître les concepts du préjugé, du pouvoir et du privilège afin d'élargir les zones de confort.
- Définir l'intersectionnalité.
- Prendre part à des discussions à propos des occasions de faciliter l'appartenance dans les espaces de sport et d'activité physique.
- Passer en revue les réponses à des questions d'autocritique et créer des possibilités de développement personnel.

Qu'est-ce que le sentiment d'appartenance et comment le cultiver? L'appartenance constitue une composante importante des expériences de sport de qualité et du développement de la littératie physique pour tout le monde. Durant cet atelier, nous allons définir les concepts de l'appartenance, explorer les méthodes d'intégration de ces concepts afin d'améliorer vos programmes et présenter des observations en fonction des identités de vos participants.

#### Autres informations :

- Le 15 février de 10 h à 12 h, en virtuel.
- Formation en présence possible pour un groupe de plus de 10 personnes.
- Cette formation donne des points de développement professionnel au PNCE.

CODE 1016

### Comment créer des espaces et des environnements ouverts sur la diversité et l'inclusion?

**Formatrice** : Fannie Smith ou Sabrina De Agostinis, spécialistes en équité, diversité, inclusion et accessibilité, Réseau Accès Participation.

**S'adresse à** : Toute personne ou organisation qui œuvre en loisir, en sport et en activité physique.

**Durée** : 2 h par partie, 4 h au total.

#### Objectifs :

- **INtro à l'INclusion - Partie 1 : Introduction au concept d'inclusion**  
Le point de départ d'une réflexion sur les concepts en équité, diversité, inclusion et accessibilité. Définitions, processus de sensibilisation, contexte et planification.
- **INtro à l'INclusion - Partie 2 : Les biais inconscients et l'alliance inclusive**  
Approfondir ses connaissances sur les concepts d'inclusion : préjugés, micro-agressions et partages de codes. Comment comprendre et mettre en place une alliance inclusive?

Cet atelier abordera la question des préjugés, de leur manifestation et de leur impact sur les « ismes » et les microagressions. Nous aborderons ensuite des moyens concrets d'atténuer les préjugés et d'examiner à quoi ressemble l'alliance inclusive. Cet atelier interactif bouleversera votre façon de penser et vous proposera des approches tangibles pour vous aider à progresser sur la voie de l'inclusion.

#### Autre information :

Format : virtuel ou présentiel pour un groupe de 10 personnes ou plus.



# Conférences et formations

## Fiches descriptives

CODE 1017

### Découvrir l'approche psychosociale par le sport et le plein air

---

#### **Le réseau** ([lereseau.co](http://lereseau.co))

Regroupement d'organisations, d'institutions, d'entrepreneurs, de chercheurs, d'intervenants et de toute personne désirant utiliser le sport et le plein air dans une logique de développement psychosocial

**S'adresse à** : Toute personne ou organisation qui œuvre en sport, en activité physique et en plein air.

**Durée** : 2 h.

#### **Objectifs** :

- Découvrir et comprendre l'approche psychosociale.
- Analyser la pratique sportive et de plein air comme contexte de développement humain.
- Comprendre la place du sport et du plein air comme contexte de vie sociale dans lequel des êtres interagissent.
- Réfléchir sur les programmes de sport et de plein air qui doivent être de plus en plus empreints d'humanité.
- Considérer le potentiel du développement psychosocial dans la sphère sportive et de plein air.
- S'outiller de ressources en développement psychosocial.

#### **Autre information** :

Format : virtuel ou présentiel pour un groupe de 10 personnes ou plus.



CODE	TITRE DU LIVRE	RÉFÉRENCES
2001	Implementing Mental Health Promotion (2 <sup>e</sup> édition)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• M. Barry, Margaret., M. Clarke, Aleisha., Petersen, I. et Jenkins, R. (2019).</li> <li>• Springer</li> </ul>
2002	Les 16-24 ans à l'éducation des adultes – Besoins et pistes d'intervention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dumont, M. et Rousseau, N. (2016)</li> <li>• Presses de l'Université du Québec</li> </ul>
2003	Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rousseau, N. et Espinosa, G. (2018)</li> <li>• Presses de l'Université du Québec</li> </ul>
2004	Apprendre à bien vivre ensemble : 125 activités pour enseigner les habiletés socioémotionnelles et prévenir l'intimidation, 7 à 12 ans.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Drew, N. et Beaumont, C. (2020)</li> <li>• Chenelière</li> </ul>
2005	All Learning is Social and Emotional: Helping Students Develop Essential Skills for the Classroom and Beyond	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frey, N., Fisher, D. et Smith, D. (2019)</li> <li>• Association for supervision</li> </ul>
2006	Heureux d'apprendre à l'école : comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gueguen, C. (2018)</li> <li>• Les arenes</li> </ul>
2007	Enseigner le développement des compétences sociales et émotionnelles (aussi offert en anglais)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• École Branchée (hiver 2021-2022)</li> <li>• Magazine École Branchée, 24<sup>e</sup> année, numéro 2.</li> </ul>
2008	Un prof heureux peut changer le monde	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nhât Hanh, T. (2018)</li> </ul>
2009	L'école en pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Belfond Code 3009 - Jennings, P. (2019)</li> <li>• Les arenes</li> </ul>
2010	Mission méditation : pour des élèves épanouis, calmes et concentrés.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lacourse, É. et Malboeuf-Hurtubise, C. (2016)</li> <li>• Midi trente éditions</li> </ul>
2011	De l'insatisfaction à l'acceptation corporelle – Développer une relation plus positive avec son corps	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ricard, M.-M. (2021)</li> <li>• JFD Éditions</li> </ul>
2012	Miroir miroir je n'aime pas mon corps : le développement de l'image corporelle chez les enfants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grenier, N. (2007)</li> <li>• Les éditions La Presse</li> </ul>
2013	Grandir sans grossophobie : Favoriser une image corporelle saine chez nos enfants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bernier, E. (2023)</li> <li>• Les éditions Trécarré</li> </ul>
2014	Bougez pour un cerveau en santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Chevalier, Richard. (2022)</li> <li>• Les éditions La Presse</li> </ul>
2015	Faut que ça bouge! Une approche différente du sport pour des jeunes en bonne santé	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lavoie, Pierre et Harvey, J-F. (2023)</li> <li>• Les Éditions de l'Homme</li> </ul>
2016	L'Éducation en plein air : apprendre et enseigner dehors en tous lieux et en toutes saisons : 4 à 12 ans	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ROBERTSON, Julie. (2023)</li> <li>• Chenelière</li> </ul>



*Si vous changez la façon dont vous regardez les choses,  
les choses que vous regardez changent.*

– Wayne Dyer

Pour toute question, écrivez-nous :

**[bienetredejeunes.cissslan@ssss.gouv.qc.ca](mailto:bienetredejeunes.cissslan@ssss.gouv.qc.ca)**



**Note :** Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

**Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
de Lanaudière**

**Québec** 

**CRÉVALE**  
Comité régional pour la valorisation de l'éducation  
.org

Dernière mise à jour :  
janvier 2024