



Réseau des aidantes
et des aidants naturels
en milieu de travail



COLLOQUE

L'entraide en milieu de travail

LE JEUDI 5 AVRIL 2012

ÉCOLE SECONDAIRE ANDRÉ-LAURENDEAU

7450 boul. Cousineau, Saint-Hubert, J3Y 3L4

Ce colloque s'adresse aux personnes intéressées par l'entraide en milieu de travail

Avec la collaboration de:

La Filiale Rive-Sud de l'Association canadienne pour la santé mentale (ACSM-RS)

La Centrale des syndicats du Québec (CSQ)

La Commission scolaire Marie-Victorin (CSMV)

La Commission scolaire des Patriotes (CSP)

La Commission scolaire Vallée-des-Tisserands (CSVT)

FRAIS D'INSCRIPTION

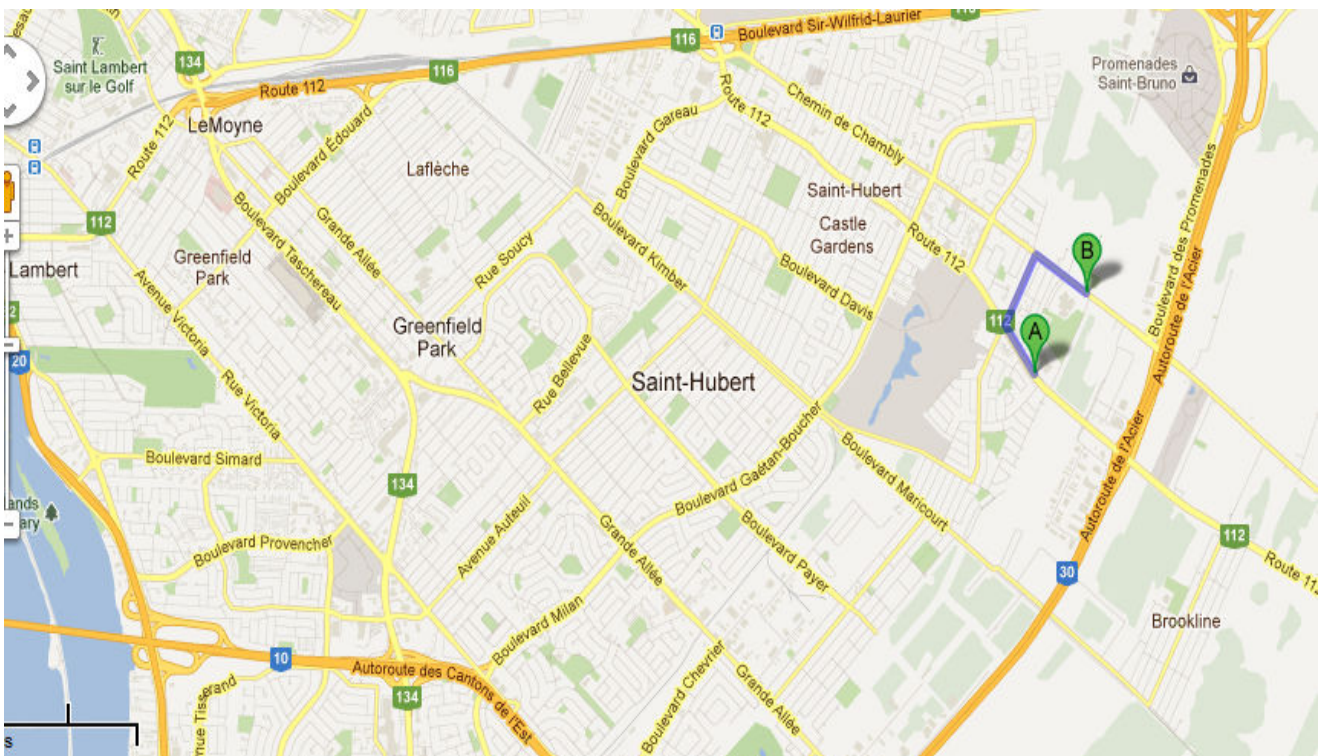
- membres du **Syndicat de Champlain(CSQ)** : **75\$***
- membres de la **CSQ** et de l'**Ass. can. pour la santé mentale Filiale R-S** **100\$**
- personnel de direction et d'encadrement (**CSMV-CSP-CSVT**) **100\$**
- membres du **Réseau Sentinelles** **100\$**
- toutes les autres personnes intéressées : **130\$**

Date limite pour l'inscription : 23 mars 2012

Note : Les frais d'inscription incluent : la **documentation**, le **dîner** et le **cocktail**.

* Les comités de perfectionnement **centralisés** ont reçu une demande collective visant le personnel concerné. S'il s'agit de votre cas, lorsque vous remplirez le formulaire d'inscription à la page 8, cochez la case « C.P. » et n'envoyez pas de chèque.

TRAJET



N.B. : L'école André-Laurendeau (A) est à la même hauteur que le bureau du Syndicat de Champlain(CSQ) (B)

PROGRAMME DE LA JOURNÉE

8 h 00	ACCUEIL ET INSCRIPTION
8 h 30	MOT DE BIENVENUE
8 h 45	PREMIER ATELIER
10 h 15	PAUSE
10 h 45	LE STRESS AU TRAVAIL Conférencière, Dre Sonia Lupien
12 h 15	DÎNER
13 h 45	DEUXIÈME ATELIER
15 h 30	COCKTAIL DE L'AMITIÉ

La journée en un clin d'œil

Le stress est toujours bien présent autour de nous, à la maison comme au travail, continuant de miner notre qualité de vie. Nous sommes submergés de recettes toutes faites pour le vaincre, du genre « priorisez » ou « mettez vos limites ». Pourquoi alors ne nous en sortons-nous pas?

Madame Sonia Lupien, Ph.D. et, entre autres, responsable du *Centre d'études sur le stress humain*, viendra nous présenter les facteurs pouvant induire un stress et les réponses que nous y apportons, hommes et femmes. Elle fera le lien avec le milieu de travail et apportera des moyens concrets de gestion du stress. Ouvrez bien vos oreilles !

Pour compléter cette journée, nous vous offrons une gamme d'ateliers tous plus intéressants les uns que les autres. Plusieurs d'entre eux vous proposeront des outils pour améliorer votre bien-être et celui de votre équipe. Espérons que choisir parmi ces richesses ne vous stressera pas trop!

C'est maintenant une tradition : notre duo d'aidants animera en musique notre verre de l'amitié en fin de journée.

Bon colloque !

Le comité organisateur

DESCRIPTION DES ATELIERS DE L'AVANT-MIDI (AM) Ateliers 1 à 9

Atelier 1

LES ÉMOTIONS, DE LA CONNEXION À L'ATTACHEMENT

Les émotions sont à la base de la communication et donc particulièrement fondamentales dans un monde comme le nôtre. D'ailleurs, le concept de l'intelligence émotionnelle prend de plus en plus de place dans notre société. Je vous propose donc une incursion ludique dans le monde impressionnant et fascinant des émotions. Comment peuvent-elles devenir un levier puissant dans les relations humaines? Des théories percutantes aux moyens concrets de les utiliser, venez découvrir ce que sont les émotions et enrichissez ainsi votre capacité d'empathie et d'intervention.

CHRISTIAN VÉRONNEAU, Hermès Communication

Atelier 2

LA PASSION D'ÊTRE SOI-MÊME

Cet atelier explore ce que l'on appelle *l'enchantement*. Cet état d'être apparaît lorsqu'une personne est pleinement présente à ce qu'elle fait et lorsque la tâche dans laquelle elle est engagée mobilise ses meilleures capacités et habiletés. Mais qu'est-ce que cela veut dire « être présent »? Comment pouvons-nous découvrir les activités personnelles qui sont susceptibles de nous passionner et de nous permettre de goûter à cet *enchantement d'être nous-mêmes* ?

LOUIS BRICAULT, psychologue

Atelier 3

SOLUTIONS AU CHIALAGE ET AU BITCHAGE

Comment cesser les plaintes exagérées et le dénigrement? Plusieurs attitudes malheureuses sont répandues dans les milieux de travail. Si un détecteur de dénigrement existait, il sonnerait souvent! Ce qui en découle : une ambiance négative, de la méfiance et un manque de collaboration. Voyons ensemble les causes afin de changer de tels comportements pour influencer positivement et prendre conscience des impacts pour tous. La victime, l'auteur du dénigrement et le témoin s'en porteront mieux.

MARTINE PETIT, coach PNL

Atelier 4

LE CONFLIT... RECONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR

Cet atelier sur la gestion des conflits vous permettra de reconnaître les différents types de conflits et d'identifier les éléments déclencheurs, les réactions possibles et leurs conséquences. Des stratégies concrètes de gestion et de résolution de conflits seront proposées pour créer et entretenir une ambiance harmonieuse, notamment au travail. Nous y aborderons également les différentes facettes de la violence, entre autres, l'escalade et le harcèlement pour apprendre à reconnaître, prévenir et intervenir adéquatement.

JUSTINE GRANGER, psychologue Groupe Santé Physimed

Atelier 5

INTELLIGENCE RELATIONNELLE

L'intelligence relationnelle est influencée par les processus de maturation et les modes d'attachement. Cet atelier permet de réfléchir sur les processus en cause dans la maturation et les conditions d'attachement pour favoriser le développement de l'intelligence relationnelle.

RICHARD ROBILLARD, consultant

Atelier 6

MIEUX INTERAGIR AVEC SON ENTOURAGE

Imaginez que vous puissiez dès les premiers instants identifier facilement les qualités, les caractéristiques, les défauts, les peurs, les désirs et les motivations profondes des gens que vous rencontrez. C'est possible avec cet atelier! Appliquez donc cette technique au niveau personnel et professionnel afin de mieux vivre vos relations interpersonnelles et de maintenir une meilleure communication.

PAUL HUBERT LEGAULT, consultant

Atelier 7

VA DONC PRENDRE TES PILULES!

Cet atelier permet un survol des maladies psychiques les plus communément rencontrées dans les milieux de travail. Certains individus nous semblent plus fragiles par leurs attitudes ou la fréquence de leurs demandes. Est-ce la peur ou l'inconfort qui affecte nos interventions? Vous découvrirez des approches thérapeutiques simples et efficaces pour assainir les relations et le climat de votre milieu de travail !

Dr BENOÎT DES ROCHES, psychiatre

Atelier 8

PRENDRE SOIN DE SOI POUR MIEUX GÉRER SON STRESS : FACILE EN THÉORIE... MAIS EN PRATIQUE?

L'atelier présente des moyens concrets pour prendre soin de soi physiquement, émotionnellement et moralement. À l'aide d'un outil original, le budget d'énergie, on peut apprendre à équilibrer notre niveau d'énergie et à mieux gérer nos émotions. Et pourquoi ne pas se donner les moyens de prendre du répit et de se voir positivement pour éviter du stress supplémentaire?

PAULETTE GODIN, Carrefour le Moutier

Atelier 9

LÂCHEZ PRISE!

Vous voulez découvrir comment vous engager de façon authentique dans vos relations d'aide? Lorsque vous êtes en relation d'aide, êtes-vous en attente de changements? Arrivez-vous à lâcher prise? Vous sentez-vous responsable de ce qui arrive? Recherchez-vous une approbation? Si ces questions vous interpellent, cet atelier est pour vous!

STEPHANE BENSOUSSAN, psychologue holistique Groupe Santé Physimed

DESCRIPTION DES ATELIERS DE L'APRÈS-MIDI (PM) Ateliers 10 à 18

Atelier 10

LE SEXE DES ANGES OU LA CHARMANTE DIFFÉRENCE

Égaux, mais si différents, les femmes et les hommes s'évertuent à se comprendre à travers les aléas de la vie. Plus qu'on ne le croit, leurs différences expliquent bien des situations de notre quotidien personnel, relationnel et professionnel. Dans la société du 21^e siècle, il importe, en plus d'être fort agréable, de se pencher sur nos différences afin de mieux les percevoir, les comprendre et les vivre agréablement. Je vous propose donc un périple ludique, mais scientifique au cœur des différences hommes femmes; une conférence dynamique qui vous fera sourire et réfléchir. Tout ça en vue de mieux s'entendre, s'apprécier et se comprendre...

CHRISTIAN VÉRONNEAU, Hermès communication

Atelier 11

S'AIMER SOI-MÊME, AU-DELÀ DE TOUT

Qu'en est-il de notre estime de soi au quotidien? Nous avons parfois l'impression qu'elle est acquise et pourtant... Quelles sont nos réactions devant certains propos ou comportements d'autrui que nous jugeons offensants? Qu'est-ce qui peut égratigner l'estime de soi? Quels moyens concrets pouvons-nous prendre pour nous protéger, tout en reconnaissant notre valeur? Nous verrons, dans cet atelier, les composantes de l'estime de soi et les pratiques gagnantes pour s'aimer soi-même, au-delà de tout.

ISABELLE MALTAIS ET MAUREEN PAGÉ, AVSEC

Atelier 12

INTERVENTION AUPRÈS D'ENFANTS OPPOSANTS

Vos interventions auprès d'enfants opposants peuvent rapidement produire l'effet contraire de celui attendu. L'escalade verbale, l'irritabilité, la colère peuvent détériorer en un temps record la relation difficilement établie. Cet atelier vous permettra d'explorer les caractéristiques de l'opposition, d'identifier les attitudes qui favorisent l'émergence des comportements opposants; de découvrir des moyens simples et applicables immédiatement. Ce sera également l'occasion de réfléchir sur vos propres stratégies d'intervention.

RICHARD CHAGNON, consultant

Atelier 13

ANTIVIRUS CONTRE LA CYBER INTIMIDATION

L'utilisation massive d'Internet et des réseaux sociaux dans la population nous expose davantage à de nouvelles formes de cyber crimes sur le Web. Les conséquences vécues par les victimes et les répercussions sur leurs proches peuvent être multiples et dévastatrices. Il est important de sensibiliser les gens à cette forme de criminalité émergente et d'identifier les modes d'intervention à privilégier ainsi que les actions préventives à mettre en place.

Atelier 14

FAIRE L'EXPÉRIENCE DE LA COMMUNICATION CONSCIENTE

Comment peut-on améliorer notre relation à nous-mêmes et aux autres, grâce à une démarche concrète et puissante? La communication consciente (selon Rosenberg) favorise la collaboration et non la confrontation qui risque de nous amener à l'affrontement. Cette approche valorise l'empathie, l'écoute bienveillante et l'authenticité. Tout cela procure une profonde satisfaction.

MARIE CLAIRE LOUILLET, formatrice - consultante

Atelier 15

RIRE POUR LA SANTÉ, C'EST AVOIR LA CLÉ DE LA RICHESSE INTÉRIEURE

Le rire nature procure des bienfaits physiologiques et psychologiques. Cet atelier démystifiera cette philosophie et vous proposera des exercices de rire volontaire. Au plaisir de rire avec vous!

NOÉMIE BERNIER, consultante

Atelier 16

LE DISCERNEMENT, UN OUTIL DONT ON NE PEUT SE PASSER

Il serait si facile de communiquer si tout le monde disait les « vraies affaires ». Hélas, les choses ne se passent pas ainsi, et nous avons souvent l'impression de perdre notre temps et notre énergie à vouloir nous faire entendre. Le discernement entre alors en jeu. Qui est devant moi? Comment savoir si cette personne est ouverte à mes propos? Comment créer ou recréer la réceptivité? Cet atelier vous permettra de mieux utiliser cet outil qu'est le discernement.

CLARA TONER, consultante

Atelier 17

LE JOURNAL CRÉATIF

Venez découvrir le journal créatif, un outil de développement personnel. Vous expérimenterez différentes techniques qui vous permettront de vous apaiser, de vous recentrer et de prendre contact avec votre monde intérieur. Vous expérimenterez des activités ludiques, simples et créatives : écriture créative, dessins spontanés, collages et jeux de création. Aucun talent spécifique n'est requis !

GINETTE LISÉ, animatrice certifiée en journal créatif, ACSM-RS

Atelier 18

MÉDIATION POUR LES NULS

Dans nos diverses sphères de vie, nous sommes souvent amenés à vivre ou à être témoins de conflits qui génèrent invariablement un stress. Sans devenir médiateur, il est possible d'adopter des attitudes et d'utiliser des techniques afin de mieux comprendre et analyser les différends. Cet atelier a pour but de vous amener à expérimenter quelques outils qui vous aideront à prendre conscience des racines des conflits.

MARILOU LISÉ VINCENT, médiatrice ACSM-RS

FORMULAIRE D'INSCRIPTION

Faire parvenir à : Syndicat de Champlain (CSQ)
Réseau des aidantes et aidants naturels
7500 Chemin Chambly
Saint-Hubert (Québec) J3Y 3S6

Téléphone : (450) 462-2581 poste 112
Télécopieur : (450) 462-4534
Courriel : apaquette@synd-champlain.qc.ca

Ce formulaire est également disponible sur le site du SEC : www.syndicatchamplain.com

Nom et prénom : _____

Commission scolaire ou employeur: _____

Fonction : _____

Établissement : _____

Téléphone : (____) _____ **Télécopieur :** (____) _____

Courriel : _____

Paiement au montant de _____ \$:

Par le comité de perfectionnement Par la poste Sur place **(Cochez S.V.P.)**

Faire le chèque à l'ordre du Syndicat de Champlain (CSQ).

CHOIX D'ATELIERS

Veillez vous assurer d'indiquer 4 choix par demi-journée.

Étant donné le nombre de places limité, veuillez nous faire parvenir vos choix le plus tôt possible.

A.M. : ATELIERS #1 À #9	P.M.: ATELIERS #10 À #18
1° choix, Atelier # _____ 2° choix, Atelier # _____ 3° choix, Atelier # _____ 4° choix, Atelier # _____	1° choix, Atelier # _____ 2° choix, Atelier # _____ 3° choix, Atelier # _____ 4° choix, Atelier # _____

Pour notre logistique du repas du midi et du cocktail de fin d'après-midi, cochez S.V.P. :

Je dînerai avec vous

Je serai présent(e) au verre de l'amitié (cocktail) oui non