

FORMATIONS offertes par la Direction de la santé publique
Promotion de la santé mentale positive des jeunes
et du développement des habiletés socioaffectives des enfants

TITRE DE FORMATION	FORMATEURS
Comment contrôler les effets du stress Anxiété de performance : on se calme ! Le stress : le reconnaître pour mieux le contrôler	Marie-France Marin Chercheure et professeure (neurosciences)
Comprendre les ingrédients de la saine autorité et fermeté dans l'approche positive	Richard Robillard, Psychopédagogue
Développement des compétences psychosociales chez les jeunes	Richard Robillard Psychopédagogue
Mon stress et moi !	Sonia Lupien Chercheure scientifique (neurosciences)
L'importance de développer une posture d'alpha sécurisant dans la gestion positive et éducative des comportements difficiles des enfants et des ados !	Richard Robillard, Psychopédagogue
Naviguer à travers les petites et grandes transitions !	Sarah Hamel Psychoéducatrice

Comment contrôler les effets du stress sur la performance et le bien-être des jeunes

Date : 24 mars à 14h

Durée : 90 minutes plus 10-15 minutes de période de questions



En ces temps de pandémie, il est normal (même nécessaire) d'avoir une réponse de stress. Toutefois, si elle devient chronique, cette réponse de stress peut avoir un impact sur les capacités d'apprentissage et mener certains enfants et adolescents à avoir de la difficulté à apprendre et à mémoriser de nouveaux concepts.

Bien comprendre la nature des difficultés d'apprentissage qui sont induites par le stress peut aider les professeurs à accompagner les jeunes durant cette période de COVID-19.

Objectifs :

Dans cette conférence, Mme Marin aidera les professionnels de l'éducation à comprendre ce qu'est le stress et comment la réponse biologique de stress peut affecter la performance et le bien-être.

Les trois principaux effets du stress sur la performance seront présentés et des moyens simples et efficaces de contrôler ces effets seront proposés.

Dans un deuxième temps, Mme Marin présentera une toute nouvelle approche visant à diminuer les préconceptions négatives du stress chez les jeunes et les adolescents. Les effets positifs du stress seront présentés et des moyens simples d'aider les jeunes à performer en période de stress seront décrits.

En conclusion, Mme Marin présentera de nouveaux outils gratuits et efficaces qui peuvent être utilisés par les professionnels de l'éducation pour aider les jeunes à comprendre et négocier le stress. Ces outils peuvent être utilisés en classe.

Contenu de la conférence :

1. Les statistiques sur l'anxiété en milieu scolaire
2. La réponse de stress et ses effets sur le cerveau
3. Visualiser les effets du stress sur le cerveau
4. Comment le stress affecte la performance : Trois effets majeurs
5. Les 4 effets positifs du stress
6. Apprendre à « bien stresser »
7. Faire attention aux « espions du stress »
8. Outils efficaces à utiliser en classe



Lien pour y participer :

Participer à la réunion Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/87952964906?pwd=WjM1eVhCMEdad00xSFZRNjJKRUZiUT09>

ID de réunion : 879 5296 4906

Code secret : 751237



Marie-France Marin détient un doctorat en neurosciences de l'Université de Montréal et une formation postdoctorale du Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School. Elle est chercheure au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal.

Elle s'intéresse aux mécanismes par lesquels le stress et la peur agissent sur la mémoire et le comportement. Elle étudie diverses populations en santé, de l'enfance à l'adulte, et s'intéresse également aux troubles anxieux et au trouble de stress post-traumatique.

Elle s'implique dans diverses activités de transfert de connaissances afin d'outiller le grand public sur les thématiques du stress, de la peur et de la mémoire.

L'anxiété de performance chez les enfants et les adolescents : on se calme !



Date : 22 mars à 9h30

Durée : 90 minutes plus 10-15 minutes de période de questions

Objectifs :

Dans cette conférence, Mme Marin décrira d'abord la différence entre le stress et l'anxiété et comment l'anxiété peut être un trait de personnalité, un état passager ou un trouble mental.

Dans la seconde partie de la conférence, Mme Marin montrera comment le stress et l'anxiété peuvent affecter la performance des enfants et des adolescents. Pour bien faire comprendre ce que veut dire « performer », des tests d'attention et de mémoire seront effectués en groupe.

Dans la troisième partie de la conférence, des moyens concrets pour diminuer la réponse de stress seront présentés.

Contenu de la conférence :

1. La réponse physiologique de stress et la notion de mobilisation d'énergie
2. Signes physiques et psychologiques pour reconnaître une réponse de stress chez l'enfant
3. Comment le stress mène à l'anxiété
4. Comment l'anxiété nous fait stresser
5. Comment le stress diminue la performance
6. Méthodes pour contrôler son anxiété



Lien pour y participer :

Participer à la réunion Zoom

<https://us02web.zoom.us/j/85797306399?pwd=d1FiUEpvdTAwME1VVGJzaFRBUeFldz09>

ID de réunion : 857 9730 6399

Code secret : 080418



Marie-France Marin détient un doctorat en neurosciences de l'Université de Montréal et une formation postdoctorale du Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School. Elle est chercheure au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal.

Elle s'intéresse aux mécanismes par lesquels le stress et la peur agissent sur la mémoire et le comportement. Elle étudie diverses populations en santé, de l'enfance à l'adulte, et s'intéresse également aux troubles anxieux et au trouble de stress post-traumatique.

Elle s'implique dans diverses activités de transfert de connaissances afin d'outiller le grand public sur les thématiques du stress, de la peur et de la mémoire.

Le stress des enfants et des adolescents : le reconnaître pour mieux le contrôler



Date : 21 mars à 9 h 30

Durée : 90 minutes plus 10-15 minutes de période de questions

Objectifs :

Cette conférence a pour but d'aider les parents et les professeurs à reconnaître les signes physiques et psychologiques de stress aigu et chronique chez l'enfant et/ou l'adolescent.

Dans un deuxième temps, les facteurs qui induisent les réponses de stress chez les enfants et les adolescents sont présentés ainsi qu'une sensibilisation au stress en fonction de l'âge.

Enfin, des pistes d'intervention ayant démontré leur capacité à diminuer la réponse de stress chez l'humain seront décrites.

Contenu de la conférence :

1. La réponse physiologique de stress et la notion de mobilisation d'énergie
2. Signes physiques et psychologiques pour reconnaître une réponse de stress chez l'enfant
3. Le développement du cerveau et les effets sur la réponse de stress
4. La recette du stress pour les enfants et les adolescents
5. Les facteurs de stress chez les 6 à 12 ans
6. Les facteurs de stress chez les 13 à 18 ans
7. Avenues d'interventions



Lien pour y participer :

Participer à la réunion Zoom

[HTTPS://US02WEB.ZOOM.US/J/88034988553?PWD=WJJDNRNKUSTPYLDXRFDRR1HSMVJDUT09](https://us02web.zoom.us/j/88034988553?pwd=WJJDNRNKUSTPYLDXRFDRR1HSMVJDUT09)

ID de réunion : 880 3498 8553

Code secret : 543169



Marie-France Marin détient un doctorat en neurosciences de l'Université de Montréal et une formation postdoctorale du Massachusetts General Hospital, Harvard Medical School. Elle est chercheure au Centre de recherche de l'Institut universitaire en santé mentale de Montréal et professeure au département de psychologie de l'Université du Québec à Montréal.

Elle s'intéresse aux mécanismes par lesquels le stress et la peur agissent sur la mémoire et le comportement. Elle étudie diverses populations en santé, de l'enfance à l'adulte, et s'intéresse également aux troubles anxieux et au trouble de stress post-traumatique.

Elle s'implique dans diverses activités de transfert de connaissances afin d'outiller le grand public sur les thématiques du stress, de la peur et de la mémoire.

Titre de la formation : Comprendre les ingrédients de la saine autorité et fermeté dans l'approche positive

Formateurs : Richard Robillard

Objectifs de la formation :

- Comprendre les composantes de la saine autorité et fermeté dans l'approche positive.
- Comprendre leur utilité dans les interventions positives et également dans le développement d'un cerveau sécurisé, équilibré et intégré chez le jeune.

Principaux thèmes abordés :

- Comprendre les composantes de la saine autorité et fermeté ainsi que les interventions positives qui y sont associées par un adulte alpha dans l'approche positive.
- Comprendre l'importance de la posture d'alpha de l'adulte dans la mise en pratique de la saine autorité et fermeté.
- Comprendre l'importance de la tolérance à la frustration et le principe de la réalité dans les interventions positives.
- Comprendre et mettre en pratique la discipline positive, relationnelle et éducative dans une école.
- Comprendre les enjeux de la saine autorité et fermeté pour le développement de la maturité du cerveau d'un enfant et d'un ado.

Matériel pédagogique : PPT, vidéo, références.

Date : 26 octobre 2022

Durée de l'activité : 6 heures **Arrivée :** 8 h 30 **Horaire :** 9 h 00 à 16 h 00

Lieu : Salle Bellevue, 1000 Rue Musset, Sherbrooke, QC J1J 3X4



Courte biographie du formateur :

Richard Robillard : Psychopédagogue, formateur, consultant en psychopédagogie, conférencier et chargé de cours à l'université de Sherbrooke au département d'enseignement au préscolaire et au primaire.

Nom et les coordonnées de l'institution qui offre l'activité de formation :

Gestion Richard Robillard inc. Courriel: richardrobillard@me.com, Bureau: 450-446-1063

Titre de la formation : Le développement des compétences psychosociales chez les jeunes

Formateur : Richard Robillard

Objectifs de la formation :

- Comprendre la nature des trois volets des compétences psychosociales de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) : volet émotionnel, social et cognitif.
- Examiner comment développer les compétences psychosociales à travers les interventions positives.

Principaux thèmes abordés :

- Les compétences émotionnelles
- Les compétences sociales et relationnelles
- Les compétences cognitives
- Les 24 forces du caractère
- Comment enseigner ces compétences psychosociales
- Les apports de l'éducation positive dans le développement de ces compétences
- Les bienfaits de l'apprentissage de ces compétences chez les jeunes et leur maturité.

Matériel pédagogique : PPT, vidéo, références.

Date : 8 février 2023

Durée de l'activité : 6 heures **Horaire** : 9 h 00 à 16 h 00

Lieu : Salle Bellevue, 1000 Rue Musset, Sherbrooke (Club de Golf, Sherbrooke)



Courte biographie du formateur :

Richard Robillard : Psychopédagogue, formateur, consultant en psychopédagogie, conférencier et chargé de cours à l'université de Sherbrooke au département d'enseignement au préscolaire et au primaire.

Nom et les coordonnées de l'institution qui offre l'activité de formation :

Gestion Richard Robillard inc. Courriel: richardrobillard@me.com, Bureau: 450-446-1063

Titre de la formation : Mon Stress et moi !

Formatrice : Dre Sonia Lupien

Sonia Lupien est chercheuse scientifique, conférencière, auteure depuis plus de 25 ans. Elle détient un doctorat en neurosciences. Elle étudie les effets des hormones de stress sur le cerveau humain, le mécanisme du stress, son effet sur la performance et la mémoire. Elle détient la Chaire de recherche du Canada sur le stress humain et elle est la directrice et la fondatrice du Centre d'études sur le stress humain. Professeure titulaire au département de psychiatrie de la Faculté de médecine de l'université de Montréal, elle l'une des figures de proue du transfert de connaissances scientifiques auprès du public et a obtenu de nombreux prix pour la qualité de ses travaux scientifiques et pour son travail de vulgarisation du public.

Objectifs de la formation :

- Comprendre la réponse biologique de stress
- Comprendre et visualiser les effets des hormones de stress sur le cerveau des enfants et des jeunes (4 à 25 ans)
- Apprendre aux jeunes à reconnaître leur réponse biologique de stress et cesser d'en avoir peur
- Accompagner positivement les enfants et les jeunes à diminuer leur stress
- Connaître les effets positifs et négatifs du stress découlant des réseaux sociaux (empathie virtuelle, soutien social virtuel, production d'hormones de stress)
- Apprendre à contrôler ses propres réponses de stress pour prévenir le débordement de notre stress sur les enfants et les jeunes (CINÉ)

Matériel pédagogique : Présentation Keynote en deux parties avec période de questions à la fin de chaque partie

Date : Jeudi 26 octobre 2023

Durée de l'activité: 6 heures **Horaire** : 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00

Salle : Centre de foires de Sherbrooke, 1600 Bd du Plateau-Saint-Joseph, Sherbrooke



Nom et les coordonnées de l'institution qui offre l'activité de formation :

Les conférences Sonia Lupien 1164188295, info@sonialupien.com

Titre de la formation : L'importance de développer une posture d'alpha sécurisant dans la gestion positive et éducative des comportements des enfants et des ados !

Formateur : Richard Robillard

Objectifs de la formation : Comprendre des concepts clés et mettre en pratique des interventions dans une éducation développementale, des concepts tels que :

- La posture d'alpha de l'adulte et son impact sur la maturité et l'immaturité affective et sociale des élèves.
- Les trois niveaux de qualité de présence de l'adulte auprès de l'enfant et de l'ado manifestant des comportements difficiles.
- L'instinct de la contre-volonté chez les enfants et les ados et comment avoir accès à leur volonté lors de la gestion des comportements.
- La gestion adéquate de la frustration et de la crise des jeunes.
- L'importance de la saine dépendance des jeunes à des adultes alpha pour instaurer une gestion positive des comportements difficiles.
- L'utilisation d'interventions positives qui permettent une gestion positive des comportements et qui favorisent le développement du cerveau réceptif des jeunes.

Matériel pédagogique : PPT, vidéo, références, partage d'expériences.

Date : Mardi 30 janvier 2024

Durée de l'activité : 6 heures **Horaire** : 8 h 15 à 16 h 00 (arrivée à 8 h 15)

Lieu : Club de Golf de Sherbrooke, 1000 Rue Musset, Sherbrooke, QC J1J 3X4



Courte biographie du formateur :

Richard Robillard : Psychopédagogue, enseignant, formateur, consultant en psychopédagogie, conférencier et chargé de cours à l'université de Sherbrooke au département d'enseignement au préscolaire et au primaire au diplôme de deuxième cycle.

Nom et les coordonnées de l'institution qui offre l'activité de formation :

Gestion Richard Robillard inc. Courriel: richardrobillard@me.com, Bureau: 450-446-1063 ou 514-912-8911.

Thème : Naviguer à travers les petites et grandes transitions !

Formatrice : Sarah Hamel

Matériel pédagogique : Présentation Power Point,

Date : Mardi 7 mai 2024

Durée de l'activité: 6 heures

Salle : Club de Golf de Sherbrooke, 1000 Rue Musset, Sherbrooke, QC J1J 3X4

Horaire : 9 h 00 à 12 h 00 et 13 h 00 à 16 h 00, (arrivée à 8 h 15)

