



# CALENDRIER DE FORMATION

## mis à jour - juin à septembre 2021

*\*L'ensemble des formations sera offert en mode virtuel*

**NOUVEAUTÉ !**

### S'adapter au changement (3h)

Dates : 8 juin de 13 h 30 à 16 h 30 ou  
30 août de 13 h 30 à 16 h 30

Par : Jacinthe Chaussé, auteure, conférencière

Places disponibles : 20

Date limite d'inscription : 4 juin 2021

Pour s'inscrire : [maloe@lappui.org](mailto:maloe@lappui.org)

Suite à un bouleversement important, nous perdons certains de nos repères. Alors, le mental qui est de nature inquiète, résiste au changement et nous empêche d'avancer. Pour la personne proche aidante qui doit constamment s'adapter, il y a des étapes à suivre qui permettent de stimuler sa résilience.

Le mental génère environ 80 000 pensées par jour. En situation de grand stress, l'aidant peut en avoir davantage. Avec les années, celles qui sont anxiogènes finissent par affecter l'état émotionnel et physique. Il importe donc d'apprendre à gérer le mental afin d'éviter la dépression, l'épuisement ou la maladie, entre autres.

**NOUVEAUTÉ !**

### Prendre soin de sa santé mentale (3h)

Dates : 10 juin de 13 h 30 à 16 h 30 ou  
1er septembre de 13 h 30 à 16 h 30

Par : Jacinthe Chaussé, auteure, conférencière

Places disponibles : 20

Date limite d'inscription : 4 juin 2021

Pour s'inscrire : [maloe@lappui.org](mailto:maloe@lappui.org)

Un des grands fléaux de notre époque est le stress relié aux émotions. Le besoin de produire et de performer afin de satisfaire les attentes d'autrui ainsi que le non-respect de ses limites peut entraîner l'anxiété, la démotivation, etc. Il est donc essentiel que la personne proche aidante réduise quotidiennement son niveau de stress.

**NOUVEAUTÉ !**

### Gérer le stress émotionnel (3h)

Dates : 14 juin de 13 h 30 à 16 h 30 ou  
7 septembre de 13 h 30 à 16 h 30

Par : Jacinthe Chaussé, auteure, conférencière

Places disponibles : 20

Date limite d'inscription : 4 juin 2021

Pour s'inscrire : [maloe@lappui.org](mailto:maloe@lappui.org)



# CALENDRIER DE FORMATION

## mis à jour - juin à septembre 2021

*\*L'ensemble des formations sera offert en mode virtuel*

### NOUVEAUTÉ !

#### La reconnaissance de soi (3h)

Dates : 16 juin de 13 h 30 à 16 h 30 ou  
9 septembre de 13 h 30 à 16 h 30

Par : Jacinthe Chaussé, auteure, conférencière

Places disponibles : 20

Date limite d'inscription : 4 juin 2021

Pour s'inscrire : [maloe@lappui.org](mailto:maloe@lappui.org)

Le rôle de proche aidant est parfois très exigeant. Il est donc important qu'en contrepartie, il trouve une source de valorisation dans ce rôle souvent imposé. Il lui appartient de reconnaître les aspects gratifiants de sa mission, ses forces et ses qualités d'être afin d'éviter la démotivation ou l'épuisement.

Par le visionnement de 4 capsules (4h), découvrez comment utiliser le corps, des objets ou des expériences pour faire progresser le processus thérapeutique. Découvrez de nouvelles façons d'interagir et d'impliquer différents types de personnalités lors de vos rencontres et ainsi d'être vraiment efficaces.

*\*\* Prendre note que le visionnement individuel des capsules se tiendra entre le 16 et le 23 juin. La mise en commun facultative pour échanger suite au visionnement des capsules aura lieu le 21 juin en PM incluant une présence de Mme Beaulieu.*

### SUPPLÉMENTAIRE !

#### Technique d'impact en groupe-couple-famille

Date : 21 juin, 13 h à 16 h

Durée de visionnement individuel : 4 h

Par : Danie Beaulieu

Places disponibles : 85

Date limite d'inscription : 15 juin 2021

Inscription : <https://forms.gle/f8kw31HWadfyUQf7>

Informations : [fpauquay@lappuimaucie.org](mailto:fpauquay@lappuimaucie.org)

### SUPPLÉMENTAIRE !

#### Comment rester utile et en santé en côtoyant la souffrance (5h)

Dates : 12 août, 9 h à 11 h 30 ET 13 h à 15 h 30

2 septembre, 9 h à 11 h 30 ET 13 h à 15 h 30

Par : Thierry Wertz, psychologue

Places disponibles : 20

Date limite d'inscription : 15 juin 2021

Pour s'inscrire : [dg@lappuigim.org](mailto:dg@lappuigim.org)

L'objectif poursuivi à travers cet atelier est de créer un espace de réflexion sur le rôle d'intervenant en relation d'aide. Deux volets seront adressés par demi-journée : comment rester utile durant la durée du processus d'aide (souvent indéterminée) et comment rester en santé en considérant l'unicité de chaque aidant et aidé. Entre autres, nous aborderons : des outils pour être le plus efficace et le plus bienveillant possible, des questions à se poser et à poser avant d'intervenir, des pièges à éviter, de la confiance à cultiver, de l'espoir en l'avenir et ce que vous pouvez créer.

# CALENDRIER DE FORMATION

## mis à jour - juin à septembre 2021

*\*L'ensemble des formations sera offert en mode virtuel*

### SUPPLÉMENTAIRE !

#### Pour un accompagnement conscient (6h)

Dates : 30 août de 8 h à 16 h ou

8 septembre de 8 h à 16 h

Par : Diane Noël

Places disponibles : 12 par groupe

Date limite d'inscription : 15 juin 2021

Pour s'inscrire : [smenard@lappuisj.org](mailto:smenard@lappuisj.org)

Présentation d'outils et de pistes de réflexion intéressantes pour optimiser le mieux-vivre des intervenants dans un processus d'accompagnement de proches aidants.

La formation regroupe 5 piliers qui soutiennent l'intervenant :

1- Se connaître mieux pour intervenir mieux

2- L'aidant, le proche et les partenaires

3- Le pouvoir

4- Le pourquoi donne du sens à ma mission

5- La présence et la proximité

Cet atelier de type AOS sur la gestion des limites s'adresse aux intervenants qui souhaitent réfléchir et s'outiller sur les différentes fonctions des limites, le ou les corollaires d'une saine gestion des limites, l'individuation dans le choix des stratégies efficaces, les éléments facilitateurs, l'utilisation du cadre, l'existence et la gestion des exceptions ainsi que l'évolution de notre manière de gérer les limites.

### SUPPLÉMENTAIRE !

#### La gestion des limites (2h30)

Dates : 31 août, de 13 h à 15 h 30 ou

9 septembre, de 9 h à 11 h 30

Par : Thierry Wertz, psychologue

Places disponibles : 20

Date limite d'inscription : 15 juin 2021

Pour s'inscrire : [dg@lappuigim.org](mailto:dg@lappuigim.org)

### SUPPLÉMENTAIRE !

#### Intervention auprès des couples âgés en contexte de proche aidance (6h)

Dates groupe 3 : 14 sept. AM ET 23 sept. AM

Inscription : <https://forms.gle/ARu4tbqGzgugRfxE7>

Dates groupe 4 : 13 sept. PM ET 22 sept. PM

Inscription : <https://forms.gle/f4tSfVzeNM7v7Kjr5>

Par : Carmen Lemelin, chercheure et psychologue

Places disponibles : 20 par groupe

Cette formation vous donne accès à une trousse très complète et concrète d'outils pour intervenir avec des proches aidants sur la question du couple et du lien d'attachement. La venue de la maladie ou des pertes d'autonomie affectent la vie conjugale. Les conjoints non atteints voient s'ajouter à leur quotidien un nouveau rôle, celui d'aidant, avec toutes les contraintes que cela implique : nouvelles responsabilités, prise de décision, administration de médicaments/soins, etc.

*\*Veuillez noter que vous devez être disponible aux 2 plages horaires prévues pour votre groupe.*