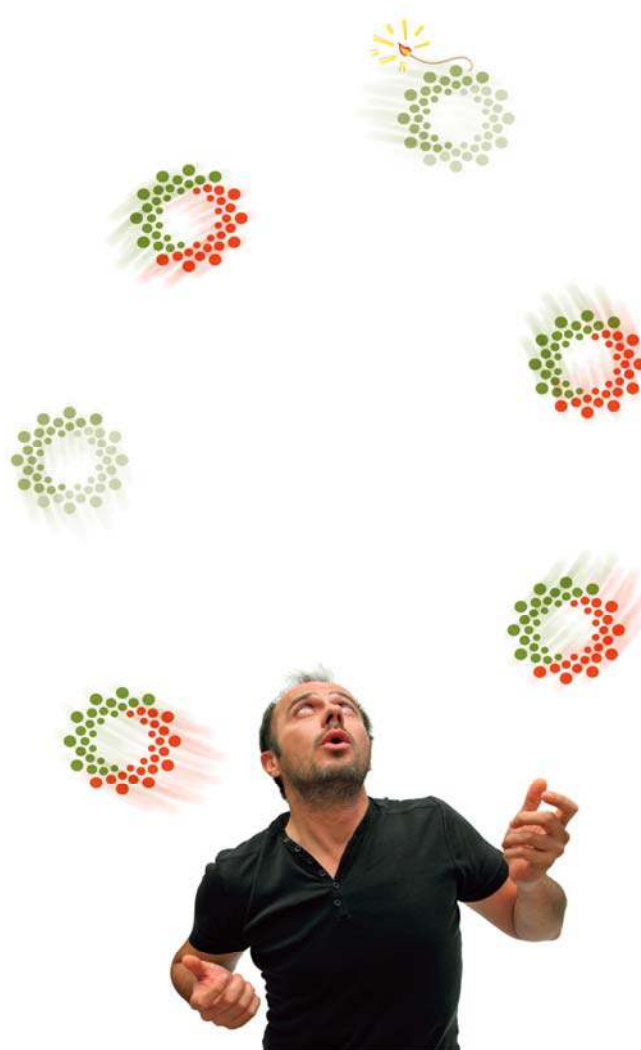


## Rendez-vous du RIIPSO

30, 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2012  
à Jouvence au Mont Orford



*Comment jongler avec nos modes  
de vie contemporains?*

**Rendez-vous 2012**  
**Programme officiel**  
**30, 31 mai et 1<sup>er</sup> juin**  
**Jouvence - Mont Orford**

*Réflexion sur nos valeurs et nos modes de vie contemporains*  
*Un regard à la fois posé sur nous et sur notre pratique*

Chers membres du RIIPSO,

Vous êtes cordialement invités à prendre part au grand rassemblement du RIIPSO qui aura lieu au centre de villégiature Jouvence; un lieu des plus agréables pour se ressourcer. Ce programme vous livre le contenu des activités offertes, notamment :

- Trois grandes conférences
- Des ateliers d'expérimentation
- Des ateliers formatifs
- Des moments de partage et de réseautage
- Des espaces de créativité pour repartir avec des outils et de bonnes idées :
  - Espace de partage
  - Espace de compréhension
    - Espace vital
  - Espace de découvertes et de créativité
  - Espace de réseautage

Il sera également bonifié par les activités qui entoureront le rendez-vous. Bonne lecture et au plaisir de vous y retrouver.

**Caroline Villeneuve**

Animatrice du RIIPSO

## Invitation de France Turgeon, présidente du RIIPSO



Chers membres du RIIPSO,

Il me fait plaisir de vous inviter à franchir cinq espaces pour réfléchir, apprendre et agir sur nos valeurs et nos modes de vie contemporains. N'est-ce pas là un bon temps de l'année pour prendre du recul devant l'accélération du rythme de nos vies et de l'explosion des possibilités de choix et d'actions? En quoi cette effervescence module-t-elle la vie des jeunes? Quelle est son influence dans nos interventions et dans les différentes sphères de nos vies?

Ce rendez-vous sera aussi l'occasion de nous intéresser aux interrelations entre le stress contemporain et notre façon d'habiter le temps ainsi qu'au rôle des modes de vie dans la préservation de l'équilibre. En nous situant davantage en amont des difficultés, nous tenterons d'identifier des façons de promouvoir et d'intervenir efficacement auprès des jeunes tout en ciblant des moyens pour préserver notre vitalité professionnelle. Ce programme, vous le constatez, réunit nos forces et nos couleurs et il traduit bien tout notre potentiel de créativité. Soyez nombreux à assister à ces journées qui s'annoncent fort enrichissantes et qui favoriseront les échanges et le réseautage. Grand merci aux intervenants et aux invités qui partageront leurs passions et leurs compétences.

A handwritten signature in black ink, reading "France Turgeon". The signature is written in a cursive, flowing style with a long horizontal line extending to the right.

Et pour lancer le débat, je vous lance quelques questions :

- L'urgence est-elle devenue un mode de vie?
- Devant les pressions de tout ordre et le rythme frénétique, quel est notre pouvoir d'agir?
- Comment aider les jeunes à mieux résister au stress?
- Réussite, santé, bonheur : quels modèles offrons-nous aux jeunes?
- Comment le milieu collégial contribue-t-il à outiller les jeunes pour bien composer avec les particularités de « l'hypermodernité »?

## Mercredi le 30 mai après-midi

### Rendez-vous du 30, 31 mai et 1<sup>er</sup> juin 2012 Réseau intercollégial des intervenants psychosociaux (RIIPSO)

#### 14 h : Accueil

Rendez-vous au hall d'entrée de l'Accueil, on vous remettra une carte d'enregistrement, un bracelet pour accéder au site et une pochette contenant de l'information sur votre séjour.

## ESPACE DÉCOUVERTE

#### 14 h 30 : Ateliers d'expérimentation

Des ateliers d'expérimentation présentés par des collègues qui acceptent de partager des outils et des approches sans la prétention d'être des experts, et ce, dans le but de vous faire découvrir « en action » de nouvelles avenues d'intervention.

Chaque atelier dure 1 heure. Vous devez choisir deux ateliers parmi les cinq proposés. Certains ateliers se déroulent en groupe restreint. **Pour les ateliers A et E, il est fortement recommandé de s'habiller avec des vêtements confortables.**

## Jeudi le 31 mai avant-midi

#### A) D-stress : une approche intégrant le yoga à la relation d'aide pour diminuer le stress

Adeptes ou néophytes, cet atelier vous fera vivre les bienfaits de la yogathérapie dans une ambiance décontractée. L'expérience comprendra quelques postures de yoga adaptées à tous, une technique de relaxation et de respiration ainsi qu'un petit exercice de méditation de pleine conscience (mindfulness). Chaque exercice sera accompagné d'une description des bienfaits tant physiques que psychologiques que vous pourrez ressentir. Habillez-vous confortablement!

Carpe Diem

**Marie-Philippe Bourget** est travailleuse sociale depuis plus de 10 ans et possède une expérience en milieu institutionnel, communautaire et en coopération internationale. Elle réalise présentement un stage au Collège Montmorency en expérimentant la yogathérapie auprès des étudiants. Elle est fondatrice de YOGATERHAPPY où elle offre des services qui allient son expertise en travail social et en yoga. Elle s'intéresse plus particulièrement au stress et à l'anxiété.

#### B) Découvrez le programme *l'intégral* ou, Comment développer des stratégies gagnantes pour relever les défis du quotidien?

Atelier permettant d'expérimenter une séquence d'une démarche axée sur l'actualisation de soi. Offerte aux étudiants depuis 4 ans, cette approche en groupe restreint se déploie en cinq niveaux et s'échelonne sur 12 semaines. L'objectif visé est de favoriser l'appropriation de stratégies utiles dans tous les aspects de sa vie.

**Bertrand Huot** est responsable du Service d'action sociale au Cégep de Lévis-Lauzon. Il a élaboré le programme *l'intégral* offert aux étudiants depuis quelques années. En ces temps modernes, qui aurait cru qu'une démarche de groupe restreint, axée sur le développement et l'actualisation de soi, affiche complet?

**C) J'ai fait un drôle de rêve... À quoi les rêves qu'on nous raconte en entrevue de consultation peuvent-ils servir?** (groupe restreint)

Les rêves nous offrent des points de repère riches, précis et nuancés pour nous aider à nous situer dans la complexité du travail thérapeutique. À partir d'une présentation de cas, les participants seront invités à noter leurs associations sur les images présentes dans le rêve proposé. Dans un second temps, à partir de l'histoire sommaire du rêveur et de sa demande de consultation, le matériel sera interprété pour illustrer certaines résonnances entre les éléments du rêve et la démarche de changement personnel. Cet atelier vise à nourrir la curiosité, l'intérêt et la passion pour la psyché.

**Jean Soucy** est psychologue au Cégep de Sherbrooke depuis 1979. Il s'intéresse depuis une vingtaine d'années à la psychologie analytique de Jung et à la psychologie archétypale. Il considère que les rêves et les images par lesquels la psyché s'adresse à nous constituent une porte d'entrée privilégiée pour saisir les portraits psychiques, leur dynamique et leur évolution.

**D) L'art-thérapie : l'acte de création qui mobilise le potentiel créateur de la personne** (groupe restreint)

Cet atelier a pour but de vous faire vivre l'expérience d'une intervention en art-thérapie afin de le vivre de l'intérieur pour mieux en comprendre, en ressentir et en partager l'impact. Au-delà des gestes d'apparence anodine, la créativité peut devenir une puissance thérapeutique puisqu'elle préserve les mécanismes de défense d'une intrusion. L'art naît de la personne et en est son prolongement. Elle ne peut qu'accueillir ce qui veut naître.

Après avoir œuvré pendant huit ans auprès des personnes en traitement pour le cancer comme psychologue, **Ginette Munger** a fait un retour comme intervenante au Cégep de Trois-Rivières. Le thème de la créativité a toujours été au centre de ses préoccupations comme en témoigne son mémoire de maîtrise : « Prédiction de l'envie à partir de l'estime de soi et la personnalité créative ». Elle est retournée étudier au DESS en art-thérapie pour aller chercher d'autres outils d'intervention.

**E) CENTRO CORPO : pour gérer votre stress et vos émotions**

Atelier intégrant des exercices de visualisation, d'enracinement, de respiration, d'auto massage et de méditation en mouvement inspirés du Qi gong. Invitation à découvrir des techniques simples qui sont faciles à intégrer au quotidien. Elles permettent de nous redonner la capacité de gérer notre stress et de vous recentrer en plus de ressentir une plus grande stabilité intérieure, une plus grande vitalité et un sentiment de bien-être croissant.

**Isabelle Fortier** est animatrice à la vie spirituelle au Collège de Maisonneuve. Formée en éducation et en théâtre d'intervention à l'Université de Concordia et en thérapie psychocorporelle, elle est passionnée par la relation corps-esprit. Elle pratique le Qi gong depuis plusieurs années. Le Centro Corpo qu'elle a créé est issu de ces différentes approches.

**15 h 30 : Pause**

**15 h 45 : 2<sup>e</sup> série d'ateliers**

**16 h 45 : Fin de l'activité et temps libre pour profiter des lieux**

**18 h 30 : Souper et activités proposées par le comité social**

## Jeudi le 31 mai avant-midi

**8 h :** Déjeuner

### ESPACE DE COMPRÉHENSION

**9 h :** **Ouverture de la journée** par France Turgeon, présidente du RIIPSO et directrice des services aux étudiants au Cégep de Sherbrooke

**Déroulement de la journée** par Caroline Villeneuve, animatrice du RIIPSO

**9 h 15 :** **Conférence d'ouverture** suivie d'une période d'échanges

#### *VIVRE L'ESSENTIEL, EST-CE VIVRE À CONTRETEMPS?*

« Je voudrais montrer des espaces où nous pouvons expérimenter d'autres dimensions du temps, des lieux où nous pouvons vivre le temps au lieu de constamment le gérer »

Invitation à une réflexion riche et originale sur le concept de la « gestion » du temps tel qu'il nous est présenté depuis une trentaine d'années en Occident. Notre invitée nous permettra de cerner l'étendue de son influence sur notre façon d'envisager notre réalité quotidienne, de telle sorte que nous en soyons venus à évacuer l'essentiel. Elle nous interrogera sur les modèles que nous offrons aux jeunes comme adultes « contemporains ».



**Christine Lemaire** est l'auteure du livre « À contretemps, gérer moins, vivre heureux » paru cet automne aux éditions Fides. Détentrice d'une maîtrise en histoire et d'un baccalauréat en administration des affaires, elle a travaillé plusieurs années dans le domaine du marketing puis elle a souhaité un changement de rythme. Elle est aussi mère de deux enfants.

Photographe : Stéphane Najman

### ESPACE DÉCOUVERTE

**10 h 45 :** **Ateliers formatifs**

Il s'agit d'une introduction à certaines approches axées sur les ressources de la personne.

#### *ENTRE L'UTOPIE ET LE POSSIBLE : COMMENT SOUTENIR LE DÉVELOPPEMENT DU POUVOIR D'AGIR (DPA) DES PERSONNES ET DES COLLECTIVITÉS ?*

Dans les dernières décennies, le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités (traduction du terme anglais empowerment), est régulièrement évoqué dans les pratiques d'intervention sociale. Le plus souvent, on y réfère en termes généraux dans l'intention de soutenir les personnes à « développer un pouvoir sur leur vie ». Mais concrètement, en quoi cela consiste? Comment soutenir un tel processus dans le cadre de nos pratiques et quelles en sont les implications en ce qui concerne la posture professionnelle? Et qu'en est-il du DPA des intervenants? Cet atelier tentera de répondre à ces questions tout en présentant une grille d'analyse utile pour réfléchir à sa pratique professionnelle. Un exemple de projet mené auprès de jeunes adultes en transition permettra d'illustrer concrètement la portée possible de cette approche.

## 10 h 45 : Ateliers formatifs (suite)

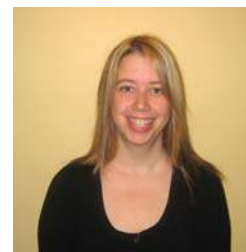
### Manon Chamberland



Elle détient un diplôme de maîtrise en éducation de l'Université du Québec à Montréal. Elle termine un doctorat en sciences de l'orientation à l'Université Laval et son projet de thèse porte sur les pratiques envisagées selon l'approche DPA au sein des organismes communautaires fréquentés par les femmes immigrantes. Son parcours professionnel en tant qu'intervenante sociale dans les milieux communautaires et en éducation l'a menée à s'intéresser à la recherche-action, ainsi qu'à l'analyse des pratiques et en particulier à l'approche centrée sur le développement du pouvoir d'agir des personnes et des collectivités. Elle est chargée de cours et superviseuse de stage en sciences de l'orientation et rattachée au CRIEVAT.

### Annie Saint-Pierre

Elle travaille dans le domaine de l'intervention avec des jeunes de 16 à 35 ans depuis plus de 13 ans. Elle a occupé les postes de conseillère d'orientation, de coordonnatrice de projet et d'agent de développement et de communication au Carrefour jeunesse-emploi Charlesbourg-Chauveau. Elle est aussi co-fondatrice de l'entreprise CO-Évolution qui offre des services d'orientation, de coaching, de formation et d'accompagnement individuel et de groupe. De plus, elle s'est spécialisée dans l'approche du développement du pouvoir d'agir où elle commence à former des intervenants à cette approche.



### *L'ACT : faire une place aux inconforts pour avancer en direction des valeurs personnelles*

La thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT) est une approche novatrice qui provient des thérapies cognitivo-comportementales. Elle nous apprend comment devenir plus flexible sur le plan psychologique en nous aidant à nous distancier des pensées négatives par l'accueil des émotions désagréables tout en persistant dans des actions qui font du sens pour nous. Cet atelier présente plusieurs outils concrets pour appliquer les principes de cette approche dans la vie quotidienne et dans la pratique professionnelle.

### Frédéric Dionne, Ph.D.



Il est psychologue au Centre d'expertise en gestion de la douleur chronique du Centre hospitalier de l'Université Laval (CHUL) et en pratique privée (Lévis). Il a œuvré comme psychologue au Collège François-Xavier-Garneau de 2006 à 2010. Il a publié plusieurs articles dans le domaine des approches contemporaines en thérapie cognitivo-comportementale. Il est directeur de l'Institut de formation en thérapie comportementale et cognitive ([www.iftcc.com](http://www.iftcc.com)).

## Jeudi le 31 mai avant-midi (suite)

### ESPACE DÉCOUVERTE

**10 h 45 : Ateliers formatifs** (suite)

#### *LA THÉORIE DU CHOIX ET LA PRÉSENTATION D'OUTILS D'INTERVENTION EFFICACE*

La théorie du choix s'appuie sur l'idée qu'en établissant des relations harmonieuses avec les autres tout en respectant ses besoins, l'individu est disposé à développer son plein potentiel. Dans le cadre de cet atelier, vous serez initiés à des façons d'intervenir à l'aide d'outils simples, pratiques, et concrets adaptés pour les intervenants du milieu collégial et développés selon l'approche de la Théorie du Choix<sup>md</sup>.

#### **Francine Bélair**

Elle est diplômée de l'Université McGill et associée de longue date de William Glasser de l'institut du même nom. Elle est pionnière de l'enseignement et de l'intervention en Théorie du Choix<sup>md</sup> dans la francophonie. Depuis 1986, elle dirige sa propre société de formation : Réalité Thérapie Pro-Action inc., elle donne régulièrement des formations à divers établissements et organismes, ici et à l'étranger. Elle a rédigé plusieurs ouvrages pratiques en psychologie et en littérature Jeunesse.



## Jeudi le 31 mai après-midi

**12 H : Dîner**

**13 h 30**

### ESPACE CRÉATIF

Montage spécial du Cégep de Jonquière

Découvrez la journée du réconfort et la machine à broyer des idées noires!

**14 h**

### ESPACE DÉCOUVERTE

#### *AGIR EN AMONT : PROMOUVOIR L'ÉQUILIBRE, LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE CHEZ LES ÉTUDIANTS*

Six collègues ont fait le pari de réfléchir à leurs pratiques dans le but d'améliorer la santé mentale des étudiants. Pour les accompagner dans cette démarche, une équipe de recherche a développé un programme d'application des connaissances (PAC) basé sur les données de la littérature. Le projet qui a débuté en septembre 2011 sera présenté et différentes questions seront soulevées : À quels besoins répond le PAC? Quels sont les éléments qui facilitent ou qui entravent le travail des comités? Quels sont les enjeux vécus dans chacun des collèges? Des représentants des collèges témoigneront de leur participation au PAC et alimenteront les échanges.

Invités :

**Florence Déplanche**, M.Sc., coordonnatrice du projet Transition Cégep, CRCHUM

**Justin Audet**, conseiller d'orientation, et **Denise Côté**, directrice adjointe au service à l'élève et à l'enseignement au Cégep de Rimouski, **Marie-Pier Rivard**, conseillère en adaptation et responsable du secteur au Cégep de Saint-Jean-sur-Richelieu, et des représentants du Cégep de l'Outaouais, qui participent au projet Transition Cégep ainsi que **Geneviève McCreedy**, qui, elle, coordonne l'approche Écoles en santé au Collège Dawson.



**15 h :** **Démonstration de gumboots** - une danse percussive originaire d'Afrique - par **Isabelle Borduas**, sexologue au Cégep de Trois-Rivières, suivie d'une **pause** de 10 minutes

**15 h 15**

## ESPACE « RÉ – CRÉATIF »

Conférence suivie d'une période d'échanges

### *DESSERRER L'URGENCE !*

Avec un souci pour l'art de vivre et une bonne dose d'humour, notre invité développera sa pensée autour des pressions que l'on se crée ou que l'on nous impose et qui marquent nos temps modernes. Il nous rappelle avec sagesse qu'on a la vie en soi et non pas devant soi.

**Carol Allain, M.Sc., M.Éd.**

Auteur et conférencier, ancien chargé de cours à l'Université d'Ottawa et à l'Université du Québec, Carol Allain donne des conférences depuis 1988 dans nombre d'entreprises et organisations au Québec et à l'étranger. Il est également l'auteur de plusieurs ouvrages dont le plus récent est *Le choc des générations : cohabiter, une responsabilité partagée* paru en 2010. Il est aussi consultant et formateur auprès de dirigeants d'entreprises.



**16 h 45 :** **Fin de le journée**

**18 h :** **Cocktail**

**19 h :** **Souper et activités organisées par le comité social**

### Vendredi le 1<sup>er</sup> juin avant-midi

**8 h :** **Déjeuner**

**9 h**

## ESPACE DE PARTAGE

**Vous êtes conviés au « WHY CAFÉ »**

Mise en contexte :

Pour fuir le stress et la pression de la vie quotidienne, les intervenants du RIIPSO se donnent rendez-vous au centre de villégiature du Mont Orford. Ils entrent au grand café de la place et, sur le napperon, ils découvrent des phrases surprenantes mais nécessaires...

Lorsque les intervenants quittent le café, ils auront défini un espace qui influencera sans doute la suite des choses...

**Clin d'œil au premier rendez-vous du RIIPSO : création d'un espace d'intériorité et de gestion du stress par Isabelle Fortier, Collège de Maisonneuve**

**Vendredi le 1<sup>er</sup> juin avant-midi (suite)**

**10 h : Pause**

**10 h 15**

## **ESPACE VITAL**

**Conférence de fermeture** suivie d'une période d'échanges



PHOTO : © SOPHIA VILLENEUVE

### **L'ABC DU BONHEUR OU COMMENT CULTIVER CE QU'ON A DE PLUS PRÉCIEUX**

*« Le bonheur n'est pas immanent, c'est-à-dire qu'il n'existe pas en soi; il faut se rendre heureux »*

Pourquoi les gens heureux sont-ils en meilleure santé et vivent-ils plus longtemps ? Notre invitée traite de cette question avec un éclairage contemporain en s'appuyant sur la littérature scientifique et la richesse de son expérience. Elle nous rappelle que la psychologie positive s'intéresse à ce qui nous importe le plus : la recherche du bien-être au quotidien. Elle nous propose de revisiter nos conceptions du bonheur, de la santé, de la souffrance et de la maladie. Car, nous dit-elle, le mieux-être ne peut-être atteint que par la réduction des symptômes de la maladie. Les parcelles de santé chez une personne doivent être reconnues et cultivées. Au fil de cette conférence outillante et inspirante pour soi et pour notre pratique, il sera question d'espoir, de plaisir, de confiance et des bases fondamentales associées au bonheur et à la santé.

Auteure des livres « Le bonheur extraordinaire des gens ordinaires » et « Soyez heureux, sans effort, sans douleur et sans vous casser la tête », **Lucie Mandeville** est psychologue titulaire au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, elle enseigne la psychothérapie humaniste et positive. Elle est reconnue comme la principale spécialiste de la psychologie positive au Québec.

**11 H 45 : Mot de la fin**

**12 H : Dîner collectif**

## Frais d'inscription :

Jusqu'au 24 février 2012 : les frais d'inscription perçus pour cette formation seront de 148 \$

Après le 24 février 2012 : les frais d'inscription perçus pour cette formation seront de 175 \$

Les frais d'inscription incluent l'accès aux conférences et aux ateliers, les accueils matinaux, les pauses, les dîners, les soupers, le cocktail et le matériel fourni.



## Hébergement :

**Forfait 1** : 2 nuitées, déjeuner du 31 mai et 1<sup>er</sup> juin. À noter : les frais d'inscription couvrent le souper du 30 mai, le dîner et le souper du 31 mai et le dîner du 1<sup>er</sup> juin.

**Forfait 2** : 3 nuitées, souper du 29, déjeuner et dîner du 30, déjeuners du 31 mai et du 1<sup>er</sup> juin. À noter : les frais d'inscription couvrent le souper du 30 mai, le dîner et le souper du 31 mai et le dîner du 1<sup>er</sup> juin.

En payant les frais d'inscription et d'hébergement, les participants n'auront pas d'autres frais liés aux repas.

		Simple		Double (inscrire le nombre d'adultes)
Tarif par personne pour le séjour				
Taxes en sus				
Forfait 1 30 mai au 1 <sup>er</sup> juin	/pers.	198 \$	/pers.	138 \$
Forfait 2 29 mai au 1 <sup>er</sup> juin	/pers.	347 \$	/pers.	257 \$

Les chambres sont disponibles à compter de 16 h  
Les gens sont priés de se diriger vers le stationnement du Centre de villégiature

**Pour toute demande d'information : [caroline.villeneuve@fedecegeps.qc.ca](mailto:caroline.villeneuve@fedecegeps.qc.ca) ou [karine.parent@fedecegeps.qc.ca](mailto:karine.parent@fedecegeps.qc.ca)**