



## Les formations

### Notre approche

Depuis 1988, Entraide Jeunesse Québec œuvre à favoriser l'émergence de l'entraide chez les jeunes, de promouvoir les relations saines et égalitaires et de trouver des alternatives à la violence. Les animations sont réalisées de façon ludique et interactive, notamment par le biais de mises en situation cliniques, de techniques d'impact, d'activités de réflexion et de discussions ouvertes. À noter qu'il est possible de créer une formation spécifiquement conçue en fonction des besoins des intervenant.e.s, dans la mesure où les thèmes abordés sont couverts par nos principaux services.

### Les thèmes

Les sujets généraux abordés par notre organisme visent à favoriser l'ouverture à la diversité, à reconnaître ce qu'est une relation saine et égalitaire, ainsi qu'à s'outiller afin de réagir aux différentes formes de violence et à l'influence négative des pairs. Les intervenant.e.s seront amenés à réfléchir sur leur pratique et leur approche.

## Les modalités

### Clientèle

Les formations sont des ateliers destinés à des groupes d'adultes intervenant.e.s auprès de jeunes de la région administrative de la Capitale-Nationale (03). Elles sont conçues et adaptées pour répondre à la demande des milieux.

### Durée

Toutes nos formations sont d'une durée d'au moins 120 minutes. Il est toutefois possible de prolonger l'atelier selon la demande du milieu.

### Coûts

Le coût varie selon le nombre de participants et la durée souhaitée. Pour 30 participant.e.s ou moins, la tarification va comme suit :

- **515\$ pour 2 heures d'animation**
- **775\$ pour 3 heures d'animation**
- **1545\$ pour 6 heures d'animation**

Pour plus de 30 participant.e.s, la tarification va comme suit :

- **1030\$ pour 2 heures d'animation**
- **1545\$ pour 3 heures d'animation**
- **3090\$ pour 6 heures d'animation**

Des frais supplémentaires seront exigés dans le cas où un milieu demanderait à avoir un atelier fait sur mesure ou s'il est considéré comme un milieu éloigné. Notez que les organismes communautaires peuvent bénéficier d'un rabais de 25% sur le coût total.



## Les présentations des services et les simulations de groupe

Dans l'optique de contribuer à la formation de la relève, en plus d'accueillir des stagiaires, nous nous déplaçons devant les groupes d'étudiant.e.s en relation d'aide, lorsque le calendrier le permet.

### Présentation des services

- Expliquer le fonctionnement de l'organisme ;
- Présenter les services offerts ;
- Animer des exemples d'activités offertes dans nos ateliers.

### Simulation de groupe

- Faire vivre l'expérience de groupe d'entraide aux étudiant.e.s ;
- Mettre les étudiant.e.s en position d'utilisateur.e.s ;
- Animer des exemples d'activités offertes dans nos ateliers.

Le coût est à déterminer au moment de la signature du contrat.



## Liste des formations

### **Gestion du stress et de l'anxiété (Un phare dans le brouillard)**

2 heures

#### **Objectifs**

- Distinguer certains concepts du stress et de l'anxiété ;
- Proposer des outils faciles et pratiques pour parler de stress avec des jeunes ;
- Aborder les pensées automatiques en proposant trois façons de les déconstruire ;
- Partager quelques moyens de gestion du stress, dont la pleine conscience.

#### **Descriptif**

Dans cette formation, nous proposons aux intervenant.e.s, qui travaillent auprès de la clientèle 12 à 25 ans, différents outils et moyens concrets et actuels d'aborder le stress et l'anxiété. Nous abordons, entre autres, certaines notions essentielles en lien avec le stress, comme les sources, les pensées automatiques ainsi que différentes façons de le diminuer. Dans la version de 3 heures et plus, nous explorons différents sujets actuels qui peuvent toucher de près ou de loin au quotidien des jeunes dont l'anxiété de performance, les conséquences de la pandémie sur la santé mentale ainsi que l'éco-anxiété. Tout au long, les participant.e.s sont appelé.e.s à tester certains outils que nous proposons aux jeunes dans nos groupes d'entraide. Cette formation est dynamique et offerte par une équipe jeune mais expérimentée.

### **Gestion des émotions en contexte d'automutilation (Désamorcer la bombe un geste à la fois, sans s'exposer au risque)**

2 heures

#### **Objectifs**

- Se familiariser avec le concept d'automutilation ;
- Répondre aux questionnements/incompréhensions des intervenant.e.s ;
- Comprendre les motivations derrière les comportements automutilatoires ;
- Découvrir des façons d'intervenir auprès des jeunes qui adoptèrent des comportements automutilatoires.

#### **Descriptif**

La formation porte sur l'accompagnement à la gestion des émotions chez les jeunes. Nous passons par l'exploration des fonctions des émotions et de l'automutilation. Le tout en gardant en tête une approche d'ouverture et basée sur les besoins de nos jeunes. Dans la version de 3 heures et plus, nous élaborons plus en profondeur les différents concepts. Les objectifs de la formation sur la gestion des émotions sont également ajoutés. La première partie de la formation porte sur l'accompagnement à la gestion des émotions chez les jeunes et l'exploration de notre propre gestion des émotions. Nous passons par l'exploration des fonctions des émotions, le processus de deuil et quelques outils intéressants. Le tout en gardant en tête une approche d'ouverture et basée sur les besoins de nos jeunes. La seconde



partie porte sur l'accompagnement en contexte d'automutilation. Elle vise à outiller les intervenant.e.s à travers présentation le cycle de l'automutilation, de pistes d'intervention et de mises en situation. Les participant.e.s ont l'opportunité de tester leur connaissance tout au long de la formation et de faire un travail d'introspection.

## **Gestion des émotions (Naviguer ensemble dans le monde des émotions)**

2 heures

### **Objectifs**

- Explorer les bases de certaines émotions ;
- Reconnaître l'importance de la gestion des émotions des intervenant.e.s sur leurs interventions ;
- Échanger sur les moyens adéquats pour gérer ses émotions.

### **Descriptif**

La formation sur la gestion des émotions permet d'explorer la source des émotions, dont la colère. Nous examinons également quelques conséquences d'une mauvaise gestion des émotions. De plus, des pistes d'interventions sont approfondies. Il faut garder en tête que pour bien accompagner les jeunes, il est favorable de pouvoir s'accompagner soi-même.

## **Ouverture à la diversité (L'ouverture à la diversité : comment et pourquoi l'intégrer dans sa pratique professionnelle?)**

2 heures

### **Objectifs**

- Comprendre et connaître les différentes réalités des jeunes, sur le plan de la diversité de genre, sexuelle et culturelle ;
- Comprendre l'importance de l'inclusion et du respect de ces réalités ;
- Développer des outils pour assurer l'inclusion ;
- Aborder les limites personnelles des professionnel.le.s.

### **Descriptif**

La formation en ouverture à la diversité permet de discuter d'enjeux entourant l'inclusion sociale. On y parle de la diversité en général (identité de genre et sexuelle particulièrement, mais également diversité culturelle, corporelle, etc.). On y aborde des façons simples et accessibles de faire preuve d'inclusion dans notre pratique. On discute également de l'importance de cette inclusion et des avantages pour les jeunes issu.e.s de la diversité d'évoluer dans un milieu accueillant, par opposition aux conséquences réelles de leur exclusion. On aborde finalement les limites de notre aisance individuelle, dans une optique de recherche de solutions.