PROGRAMME

# OKLM

(Au calme)

## MINI

Journée conférence sur les jeunes et la santé mentale

conférences connexion

**31 mars 2023**

**13 h - 17 h (heure du Québec)**

**Zoom (en direct)**
**et en différé pendant 1 an**

# La journée en un coup d'oeil

OKLM (Au calme) est notre toute première « mini » journée conférence!

Nous avons décidé de la dédier **à la prévention et à la gestion de l'anxiété chez les jeunes**, une réalité omniprésente et pour laquelle nous devons être mieux outillés.

Pour l'occasion, nous plongerons pendant **4 heures** dans le phénomène de l'anxiété chez les jeunes avec un **groupe d'experts terrain passionnés, dynamiques et innovants, tous réunis sur scène** pour partager avec vous des stratégies et des outils de pointe, le point de vue et des témoignages de jeunes et surtout, une manière positive et rafraichissante d'aborder, de prévenir et de gérer l'anxiété chez les jeunes.

Voilà la journée à laquelle vous êtes conviés le 31 mars prochain.

**Des expertises pour mieux comprendre.**

**Des outils et des ressources pour mieux intervenir.**

## On ne se connaît pas encore?

Les Conférences Connexion organisent, depuis plus de 15 ans, des journées conférences sur les jeunes et la santé mentale qui plongent les participants au cœur des réalités affectant la vie des jeunes, à travers des présentations d'experts de tous les domaines.

Chaque fois, ces journées font de nous de meilleurs professionnels. Et, sans aucun doute, de meilleurs humains.

# OKLM (Au calme)

L'anxiété était omniprésente chez les jeunes avant même la pandémie. Depuis, le phénomène s'est encore accéléré. Qu'ils soient enclins à ressentir de l'anxiété ou de nature moins anxieuse, la gestion de l'anxiété est actuellement un énorme défi pour des milliers d'entre eux.

Énorme certes, mais pas insurmontable.

C'est avec plaisir que les experts réunis dans le cadre de cette conférence ont accepté de venir partager avec vous une vision plus positive et plus aidante de l'anxiété.

Ensemble, ils expliqueront comment recevoir l'anxiété des jeunes et lèveront le voile sur les manifestations inconnues de l'anxiété.

Ils exposeront de quelles façons les jeunes utilisent, souvent sans le savoir, des stratégies personnelles pour retrouver un certain équilibre lorsque confrontés à des moments anxiogènes.

Ils proposeront des stratégies et des outils efficaces pour soutenir les jeunes afin qu'ils puissent gérer l'anxiété générée par les événements de tous les jours.

Ils expliqueront en quoi les jeunes sont différents dans leurs réactions face à l'anxiété et proposeront des outils variés pour répondre à ces différences.

Ils aborderont l'anxiété de performance, qui s'exprime dans un contexte bien spécifique.

Ils feront des exercices concrets avec vous, que vous pourrez utiliser avec les ados que vous côtoyez, pour les aider à développer cette nécessaire résilience face à l'anxiété, dont ils sont capables avec un peu d'aide et d'accompagnement.

Et bien sûr, nous donnerons la parole aux jeunes. Ils vous diront ce qu'est l'anxiété pour eux, ils vous confieront comment elle se manifeste dans leur vie et à travers leurs émotions et surtout, ils partageront avec vous de quelles façons ils souhaitent être soutenus dans les moments plus anxiogènes.

C'est tout cela et plus que nous vous proposons dans le cadre de cette conférence spéciale sur la prévention et la gestion de l'anxiété chez les jeunes, que nous avons intitulée OKLM (au calme).

# Nos experts

## Audrey-Ann Journault

**Étudiante-chercheure au Centre d'Études sur le Stress Humain (CESH) et candidate au doctorat en psychologie à l'Université de Montréal**

Audrey-Ann Journault complète actuellement un doctorat en psychologie à l'Université de Montréal. Sa mission? La promotion d'une bonne santé mentale. Et c'est en s'attaquant à la jeunesse qu'elle compte mettre la main à la pâte. Son projet de doctorat porte sur un sujet d'importance qu'elle affectionne particulièrement : l'anxiété de performance en milieu scolaire. Un grand nombre de parents et d'intervenants scolaires contactent le Centre d'Études sur le Stress Humain sur le sujet, alors que très peu d'études s'y sont intéressées. Elle fait le souhait de remplir un peu le vide de connaissances sur l'anxiété de performance scolaire, dans l'objectif de mieux outiller les jeunes, leurs parents et les intervenants et que de futurs programmes de prévention puissent être basés sur des données probantes. Elle croit que pour arriver à aider les jeunes à vivre avec moins de détresse, un bon point de départ sera de mieux comprendre les causes et le fonctionnement de ce que plusieurs considèrent le fléau de l'heure. Elle se penche donc sur ce sujet depuis quelques années et ce, en étroite collaboration avec le milieu scolaire. Audrey-Ann a d'ailleurs reçu de nombreux prix et mentions pour son implication dans le domaine de la recherche en santé mentale.

## Josiane Babin

**Animatrice chevronnée des ateliers scolaires et gestionnaire à la Fondation Jeunes en Tête**

Josiane Babin est technicienne en travail social et détient également un baccalauréat multidisciplinaire en sciences sociales. Elle cumule 12 années d'expériences pour la Fondation Jeunes en Tête, dont 9 comme formatrice et animatrice dans les écoles. Dire qu'elle connaît très bien la réalité des jeunes sur le terrain, c'est peu dire! Elle constate que les mentalités évoluent face à la santé mentale et tout le chemin parcouru depuis les 12 dernières années. Bien qu'il y ait encore du chemin à faire, cette passionnée des jeunes et de la santé mentale est convaincue que la prévention contribue à briser des tabous et à outiller les jeunes à prendre soin d'eux et de leur santé mentale.

## Antoine Morin

**Chef d'équipe des ateliers scolaires à la Fondation Jeunes en Tête**

Antoine Morin détient un baccalauréat en psychologie. Il s'est joint à l'équipe de la Fondation Jeunes en Tête il y a quatre ans. Après trois années d'animation, il devient chef d'équipe et appui l'équipe de coordination sur le terrain. Il anime chaque semaine, un peu partout en province, en compagnie de l'équipe d'animation. Antoine va à la rencontre des élèves du Québec et accueille leurs questions avec bienveillance et ouverture pour les orienter ensuite vers les ressources appropriées.

## Anne Girard

**Formatrice de l'équipe d'animation des ateliers scolaires à la Fondation Jeunes en Tête**

Anne Girard possède un baccalauréat en psychologie et détient un microprogramme de 2e cycle en enseignement postsecondaire. Elle travaille à la Fondation Jeunes en Tête depuis un peu plus de deux ans. Actuellement coordonnatrice des ateliers, elle forme et accompagne l'équipe d'animation sur le terrain. Elle rencontre des jeunes partout au Québec en présentant les ateliers dans leurs classes. Pour Anne, chaque jeune mérite toute notre attention. Elle sait que la force de notre message peut avoir une différence auprès des jeunes qu'elle rencontre et c'est pourquoi elle le porte avec autant de passion.

## Fondation Jeunes en Tête

La Fondation Jeunes en Tête a pour mission de prévenir la détresse psychologique des jeunes de 11 à 18 ans au Québec. Ils accomplissent cette mission en offrant aux adolescents, à leurs parents, au personnel scolaire et aux intervenants des trousses en ligne et des ateliers de sensibilisation en santé mentale dans les écoles secondaires. Leurs services et leurs contenus sont bilingues et offerts gratuitement. Déstigmatiser, sensibiliser et outiller, voici les gestes concrets qu'ils posent chaque jour pour aider les prochaines générations à faire face aux défis de la vie. En 2019, la Fondation Jeunes en Tête a été le récipiendaire du prix Méritas organisation de l'année par l'Association québécoise de la prévention du suicide (AQPS), pour son rôle déterminant dans ce domaine.

# Formation continue

Activité de formation continue en psychothérapie reconnue par l'**Ordre des psychologues du Québec** pour 4h.

No de reconnaissance OPQ RE05432-23.

Formation dont l'admissibilité a été confirmée par l'**Ordre professionnel des criminologues du Québec** aux fins de la formation continue obligatoire, pour une durée de 4 heures.

# Tarifs et inscription

## Tarif régulier

(Ex: milieu scolaire, services de police, CISSS/CIUSSS, etc.)

**Inscription individuelle**
130$ + taxes / participant

**Groupe de 6 à 10 participants**
750$ + taxes / groupe

**Groupe de 11 à 15 participants**
975$ + taxes / groupe

**Groupe de 16 à 20 participants**
1 300$ + taxes / groupe

**Groupe de 21 participants et +***
65$ + taxes / participant

***Pour les groupes de plus de 20 participants, veuillez nous contacter.**

## Tarif organismes communautaires et étudiants

(Ex: OSBL/OBNL, maisons des jeunes, carrefours jeunesse-emploi, CALACS, CAVACS, etc.)

**Inscription individuelle**
70$ + taxes / participant

**Groupe de 6 à 10 participants**
475$ + taxes / groupe

**Groupe de 11 à 15 participants**
675$ + taxes / groupe

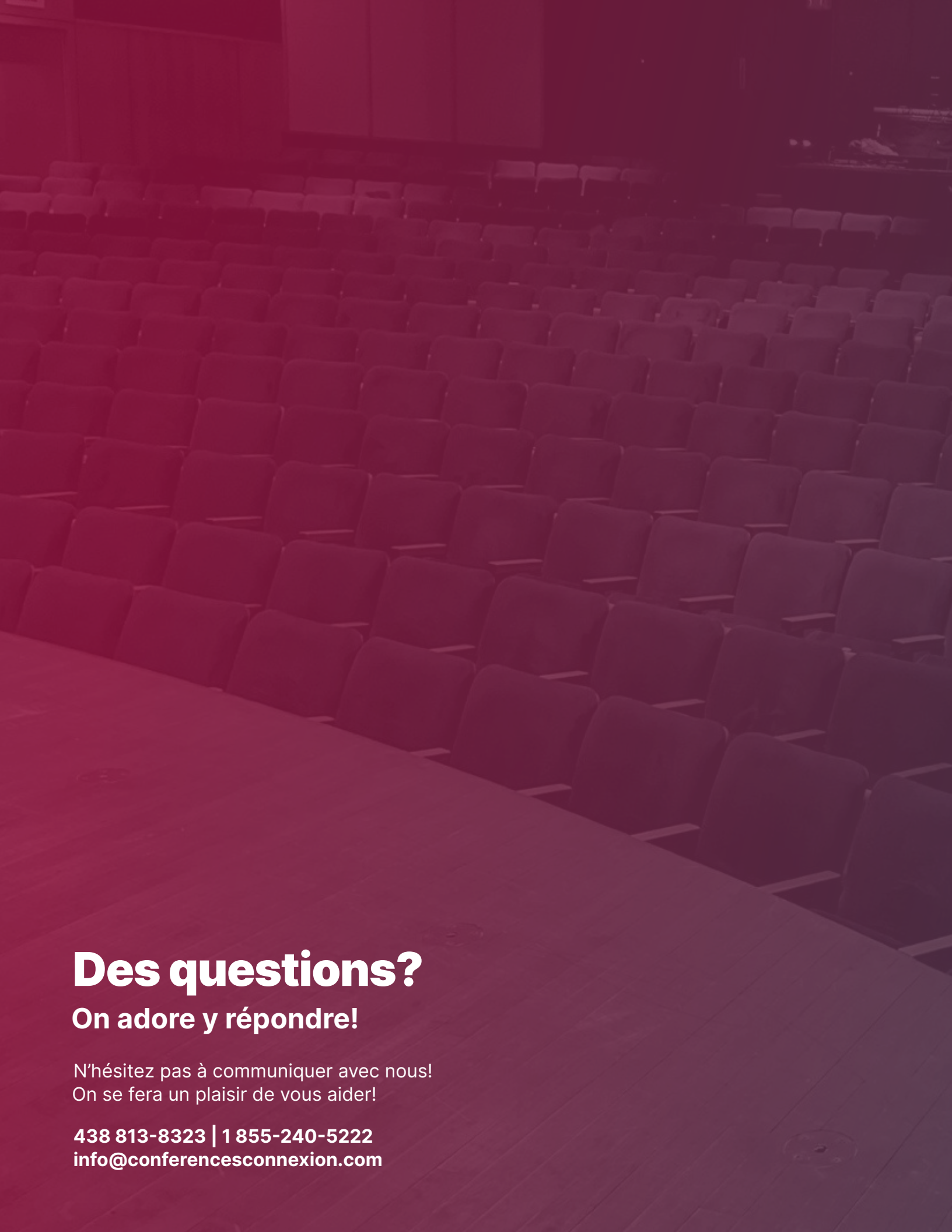
**Groupe de 16 à 20 participants**
800$ + taxes / groupe

**Groupe de 21 participants et +***
40$ + taxes / participant

Pour vous inscrire, visitez le **www.conferencesconnexion.com**.

Nous sommes heureux d'annoncer qu'une partie des profits des journées sur les jeunes et la santé mentale est maintenant remise aux enfants de la communauté.

Ce geste est possible grâce à vous. Merci du fond du ❤.



# Des questions?

## On adore y répondre!

N’hésitez pas à communiquer avec nous!
On se fera un plaisir de vous aider!

**438 813-8323 | 1 855-240-5222**
**info@conferencesconnexion.com**