

La journée s'adresse à tout adulte gravitant
autour des jeunes de 5 à 17 ans.

Programmation

La santé mentale positive : une responsabilité partagée

8h00 Accueil - Café et viennoiseries

8h30 **Mot de bienvenue et conférence d'ouverture**
Créer des environnements favorables à la santé mentale des jeunes

Animée par Tristan Péloquin de l'Association pour la santé publique du Québec (AS PQ) et chargé de projet pour le projet Ça se cultive, en collaboration avec Marie-Ève Girard de Santé Québec Capitale-Nationale Universitaire

9h45 Pause

10h00 **Ateliers**

- **Atelier 1 : L'anxiété chez les jeunes : agir ensemble pour mieux comprendre**
animé par l'équipe de soutien du programme Hors-Piste
- **Atelier 2 : S'ouvrir à la diversité : un levier essentiel pour enrichir sa pratique**
animé par Entraide-Jeunesse
- **Atelier 3 : Engagement citoyen jeunesse et santé mentale : pourquoi tout est lié**
animé par Citoyenneté Jeunesse et Mouvement jeunes et santé mentale
- **Atelier 4 : Mon équilibre : accompagner les jeunes vers un bien-être numérique**
animé par la Maison Jean Lapointe

12h00 Dîner

13h15 **Ateliers**

- **Atelier 1 : Sortir du cadre pour mieux apprendre**
animé par TortÛe – Clinique psychosociale
- **Atelier 2 : S'ouvrir à la diversité : un levier essentiel pour enrichir sa pratique**
animé par Entraide-Jeunesse
- **Atelier 3 : Engagement citoyen jeunesse et santé mentale : pourquoi tout est lié**
animé par Citoyenneté Jeunesse et Mouvement jeunes et santé mentale
- **Atelier 4 : Mon équilibre : accompagner les jeunes vers un bien-être numérique**
animé par la Maison Jean Lapointe

14h30 **Mot de la fin et tirage de quatre paniers-cadeaux Cultiver son bien-être** 🌱
Les paniers-cadeaux sont d'une valeur de 200\$ chacun.

15h00 Fin de la journée



Programmation

La santé mentale positive : une responsabilité partagée

Conférence d'ouverture : Créer des environnements favorables à la santé mentale des jeunes

La santé mentale des jeunes ne relève pas de leur seule responsabilité. Elle repose sur une responsabilité partagée : celle de créer des environnements inclusifs et bienveillants, favorables à leur santé mentale, où ils peuvent s'exprimer, participer et s'engager pleinement. Ensemble, explorons comment chacun peut façonner l'environnement dans lequel les jeunes apprennent, jouent et grandissent.

L'anxiété chez les jeunes : agir ensemble pour mieux comprendre

Le stress et l'anxiété constituent des défis majeurs pour de nombreux jeunes... mais aussi pour l'ensemble des adultes qui les entourent au quotidien. Face à une problématique qui évolue rapidement, cette formation, créée à partir d'outils extraits du programme HORS-PISTE, s'adresse à tous les acteurs qui évoluent auprès des jeunes (équipes-écoles, intervenantes et intervenants, partenaires des milieux communautaires, etc.).

S'ouvrir à la diversité : un levier essentiel pour enrichir sa pratique

Cette formation propose un espace de réflexion et d'échange sur l'ouverture à la diversité chez les jeunes. À travers des mises en situation concrètes, des repères théoriques et des outils pratiques, elle vise à mieux comprendre les réalités vécues par les jeunes, à reconnaître l'impact de l'inclusion sur leur bien-être et à développer des pratiques professionnelles plus accueillantes, sécurisantes et respectueuses de chacun.e.

Engagement citoyen jeunesse et santé mentale : pourquoi tout est lié ?

Cet atelier vise à sensibiliser et outiller les partenaires des milieux communautaire, institutionnel, scolaire et municipal quant à l'apport de la participation citoyenne comme levier pour favoriser la santé mentale des jeunes, tout en leur offrant des pistes concrètes pour créer des environnements inclusifs, sécuritaires et favorables à leur engagement.

Mon équilibre : accompagner les jeunes vers un bien-être numérique

Cette conférence a pour but d'outiller les adultes face aux enjeux liés à l'hyperconnectivité. À travers une approche interactive et réflexive, la conférence aborde les habitudes numériques, les médias sociaux et leurs effets sur le bien-être, tout en proposant des stratégies concrètes pour favoriser une utilisation équilibrée des écrans chez les jeunes.

Sortir du cadre pour mieux apprendre

Cette formation nous amène à réfléchir à diversifier les contextes, les expériences et les façons d'apprendre pour favoriser la disponibilité et l'engagement des jeunes. Ensemble, repensons nos environnements pour mieux collaborer avec les jeunes, nourrir leurs intérêts et favoriser leur participation — parce que parfois, changer le contexte permet de changer l'expérience d'apprentissage.



INFORMATIONS

Lors de votre inscription, vous devrez faire votre choix de repas.

Le dîner comprendra :

- une soupe aux légumes;
- une salade du chef;
- un gâteau aux carottes avec glaçage au fromage à la crème;
- un breuvage;
- et, au choix :
 - Vol-au-vent au poulet;

OU

- Chili végétarien, accompagné de croustilles de tortillas et de crème sure.

👉 Merci d'indiquer votre choix de repas directement dans le formulaire d'inscription.

Vous pouvez également choisir d'apporter votre propre dîner. Toutefois, le coût de l'inscription demeure le même, que vous optiez pour le repas proposé ou que vous apportiez votre lunch.

Pour votre confort et votre hydratation, pensez à apporter une bouteille d'eau réutilisable.

