

COLLOQUE RÉGIONAL
SORS DU CADRE



SANTÉ MENTALE, UNIVERS NUMÉRIQUE ET PRÉVENTION
DES DÉPENDANCES CHEZ LES ADOLESCENTS

PROGRAMME

CENTRE DES CONGRÈS DE ROUYN-NORANDA
4 ET 5 FÉVRIER 2022

Mot du comité organisateur



C'est avec beaucoup de fierté que la Table des partenaires Jeunes en milieu rural de l'Abitibi-Témiscamingue vous invite à la deuxième édition du Colloque Sors du Cadre, qui aura lieu les 4 et 5 février 2022 au Centre des congrès de Rouyn-Noranda.

Consacré à l'univers des adolescents, le colloque Sors du Cadre c'est deux journées bien remplies de conférences et d'ateliers! Au programme : santé mentale, prévention des dépendances et univers numérique des jeunes, des sujets bien présents dans leur quotidien et pour lesquels les adultes qui les côtoient doivent être informés.

Le vendredi 4 février, les intervenants de toute la région pourront assister à deux grandes conférences ainsi qu'à deux ateliers. Les jeunes de 12 à 17 ans étant au cœur de nos actions, nous les accueillerons dès le vendredi soir avec un spectacle d'humour et ils poursuivront leur expérience le samedi 5 février avec une programmation concoctée spécialement à leur intention!

Cet événement vous est rendu possible gratuitement grâce à l'implication de partenaires financiers qui croient en l'importance d'investir dans la jeunesse et nous tenons à les remercier pour leur engagement.

Bon colloque!

MERCI À NOS PARTENAIRES



VENDREDI 4 FÉVRIER

Pour les intervenants

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET:
DES PISTES POUR INTERVENIR
MARIE-JOSÉE MICHAUD (CENTRE LE GRAND CHEMIN)

ATELIERS BLOC A

A1	A2	A3	A4
LES ÎLES DE L'ATTACHEMENT	SOLIDAIRES POUR LA SANTÉ MENTALE	TOXICO 101 ET L'APPROCHE DE RÉDUCTION DES MÉFAITS	DROGUES ET AUTRES INFORMATIONS LÉGALES

ATELIERS BLOC B

B1	B2	B3	B4
LES PRODUITS DE VAPOTAGE, DE QUOI PARLE-T-ON?	MOTIVATION ET SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITÉ, POUR EN FINIR AVEC LES PRATIQUES MUFFINS	AUTO-MUTILATION	INTÉGRER LE SPORT ÉLECTRONIQUE DANS L'INTERVENTION

CONFÉRENCE DE FERMETURE

SORTIR DU [CADRE]! TOUT EST POSSIBLE...
HUGO DUBÉ

INSCRIPTIONS
OBLIGATOIRES
EVENTBRITE

COLLOQUE GRATUIT
POUR TOUS !

SAMEDI 5 FÉVRIER

Pour les adolescents

CONFÉRENCE D'OUVERTURE

POUR NE PAS PERDRE LA CONNEXION
MARIE-JOSÉE MICHAUD (CENTRE LE GRAND CHEMIN)

ATELIERS BLOC C

C1	C2	C3	C4
FENÊTRE OUVERTE SUR TES COMPÉTENCES	LES PRODUITS DE VAPOTAGE, TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR	IMPROVISONS DES SOLUTIONS!	COMMENT DEVENIR UN CYBER ATHLÈTE

ATELIERS BLOC D

D1	D2	D3	D4
LA JUSTICE, LES LOIS ET TES DROITS	DEVENEZ UN TÉMOIN ACTIF	TRAVAIL DE RUE ET CONSOMMATION : UTILISE TA TÊTE !	LA BASE POUR LA SANTÉ MENTALE

CONFÉRENCE DE FERMETURE

ACTION! SOIS L'ACTEUR/L'ACTRICE DE TA VIE...
HUGO DUBÉ



HORAIRE OFFICIEL

VENDREDI 4 FÉVRIER

8H30	ACCUEIL DES PARTICIPANTS
9H	OUVERTURE DU COLLOQUE
9H20	CONFÉRENCE D'OUVERTURE
10H30	PAUSE
10H50	ATELIERS BLOC A
12H10	DÎNER
13H05	ATELIERS BLOC B
14H25	PAUSE
14H45	CONFÉRENCE DE FERMETURE
15h45	ACTIVITÉ DE CLÔTURE DE LA JOURNÉE

19H	ACCUEIL DES JEUNES
20H	SPECTACLE D'HUMOUR

SAMEDI 5 FÉVRIER

7H30	DÉJEUNER POUR LES JEUNES
8H30	ACCUEIL DES PARTICIPANTS
9H	MOT DE BIENVENUE
9H30	CONFÉRENCE D'OUVERTURE
10H30	PAUSE
10H50	ATELIERS BLOC C
11H50	DÎNER
13H	ATELIERS BLOC D
14H	PAUSE
14H20	CONFÉRENCE DE FERMETURE
15h10	ACTIVITÉ DE CLÔTURE DE LA JOURNÉE

Inscription ici : [EVENTBRITE](#)

VENDREDI

JOURNÉE POUR LES INTERVENANTS

CONFÉRENCE D'OUVERTURE



L'UTILISATION PROBLÉMATIQUE D'INTERNET : DES PISTES POUR INTERVENIR CENTRE LE GRAND CHEMIN : MARIE-JOSÉE MICHAUD

Marie-Josée Michaud est intervenante spécialisée en dépendance et a une expertise avec la clientèle 12-17 ans. Elle est formatrice conférencière et consultante. Pour nous, adultes, Internet est apparu dans nos vies depuis peu. Pour eux, adolescents, il est ancré dans leur quotidien depuis toujours. Ses outils et ses applications, tels les réseaux sociaux et les jeux vidéo, évoluent à vitesse grand V. La majorité des utilisateurs font un usage approprié de la technologie. Toutefois, pour certains, son utilisation devient problématique et peut même conduire à une réelle perte de contrôle.

Au cours de cette conférence, nous nous attarderons aux caractéristiques addictives des applications, nous expliquerons ce qui fait que certaines personnes perdent le contrôle, nous partagerons les connaissances que nous avons sur l'utilisation problématique d'Internet, pour en dégager les pratiques prometteuses qui visent le maintien d'une utilisation saine des technologies.

BLOC A

ATELIER # 1

A1 - LES ÎLES DE L'ATTACHEMENT

CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX (CISSS) DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE GENEVIÈVE LESSARD ET GABRIEL CHARTIER

Lors de la conférence, vous serez amené à décoder le style d'attachement de l'adolescent que vous rencontrez et de mieux adapter vos interventions en conséquence de ses comportements.

L'adaptation de ces interventions permet une meilleure réponse à leurs besoins et ainsi aider à diminuer les comportements d'opposition et les réactions négatives. Contrairement à ce que l'on peut penser, le patron d'attachement se travaille tout au long de notre vie.



Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue



ATELIER # 2

A2 - SOLIDAIRES POUR LA SANTÉ MENTALE

FONDATION JEUNES EN TÊTE : ANABEL ALLEN-VIAU ET IRIS LINARES

Depuis plus de 20 ans, l'atelier Solidaires pour la santé mentale sensibilise les jeunes de 14 à 18 ans, les parents, les enseignants et les intervenants à la dépression chez les adolescents. Vous aurez l'opportunité de voir l'atelier tel qu'il est présenté aux élèves afin d'avoir un langage commun avec les jeunes qui auront vu ce même atelier et pour rafraîchir vos connaissances sur la dépression. Les notions suivantes seront abordées :

- L'importance d'avoir une bonne santé mentale
- La différence entre la déprime passagère et la dépression
- Les signes et symptômes de la dépression à l'adolescence
- Les ressources pour se faire aider ou aider un proche en cas de besoin

En assistant à cet atelier, vous serez informé de manière ludique, interactive et intéressante sur un sujet qui nous préoccupe tous. Venez à la rencontre de la Fondation Jeunes en Tête et faites partie de la solution avec nous!



ATELIER # 3

A3 - TOXICO 101 ET L'APPROCHE DE RÉDUCTION DES MÉFAITS

ARRIMAGE JEUNESSE : BENOÎT LALLEMAND ET HUBERT COLLARD

Les travailleurs de rue viennent nous parler de la réduction des méfaits et de la réalité des jeunes qu'ils rencontrent dans leur intervention au quotidien. Ensemble, ils parcourent les rues de Rouyn-Noranda pour rencontrer des jeunes et des moins jeunes peu ou pas rejoints par les services traditionnels. Leur travail : prévenir, réduire ou éliminer les méfaits des comportements à risque. Ils vous présenteront le travail de rue, les drogues présentes en Abitibi et l'approche qu'ils préconisent : la réduction des méfaits.



ATELIER # 4



A4 - DROGUES ET AUTRES INFORMATIONS LÉGALES

DIRECTEUR DES POURSUITES CRIMINELLES ET PÉNALES : ME. MÉLANIE FRANCE TOURIGNY

Mme Mélanie France Tourigny est procureur aux poursuites criminelles et pénales (DPCP). Elle couvre tout le territoire de l'Abitibi-Témiscamingue depuis 2007. Spécialisée depuis plusieurs années à la jeunesse, elle abordera les drogues et la législation qui l'entoure : nouveaux termes, quantité à respecter, conséquences criminelles vs statutaires. Vous discuterez aussi de plusieurs thèmes touchant les adolescents tels que la cybercriminalité, le consentement, recevoir une confession, etc.

BLOC B

ATELIER # 1

B1 - LES PRODUITS DE VAPOTAGE, DE QUOI PARLE-T-ON?

CONSEIL QUÉBÉCOIS SUR LE TABAC ET LA SANTÉ : AMÉLIE BRISSON ET ANDRÉANNE FORTIN

L'usage de la cigarette électronique par les jeunes du secondaire est en évolution et demeure préoccupante compte tenu des récents changements législatifs, de la popularité croissante de ce produit et des nouveautés régulièrement introduites au Canada.

L'objectif de l'atelier est d'informer les intervenants sur les produits de vapotage afin qu'ils puissent communiquer des messages cohérents aux jeunes (vapoteurs ou non) en lien avec les produits de vapotage et de leur suggérer des façons d'intervenir auprès de ces derniers. La loi, la pratique chez les jeunes, les risques pour la santé, les contextes d'utilisations, les messages généraux et les pistes d'interventions seront les thèmes qui seront abordés lors de cette conférence.



ATELIER # 2

B2 - MOTIVATION ET SENTIMENT D'AUTO-EFFICACITÉ : POUR EN FINIR AVEC LES PRATIQUES «MUFFINS» ET SORTIR DU MOULE

LA CRÉATIVE EN SÉRIE: JOSIANNE GAGNON

Les pratiques populaires, où comme j'aime bien les appeler, les pratiques «muffins» sont des interventions que l'on utilise depuis des années! Par habitude ou par automatisme, peu importe, on le fait TOUS! Nous aimons mettre en application ce qui est connu et accepté de la majorité. Un beau petit moule confortable et rassurant, mais parfois loin d'être efficace! Dans cet atelier, je vous propose de sortir de votre zone de confort et partir à la découverte d'outils créatifs pour stimuler la motivation et accroître le sentiment d'auto-efficacité chez les ados. Si vous cherchez des idées originales et colorées vous ne serez pas déçus. Bienvenue dans le monde extraordinaire de La Créative En Série.



ATELIER # 3

B3 – AUTOMUTILATION

AGENTS DE SERVICES RÉGIONAUX DE SOUTIEN ET D'EXPERTISE : SANDRA GAGNÉ

Sandra Gagné est psychoéducatrice et agente de services régionaux de soutien et d'expertise en milieu scolaire pour les élèves présentant des difficultés relevant de la psychopathologie, de la santé mentale et des troubles du comportement pour les régions de l'Abitibi-Témiscamingue et du Nord-du-Québec. Lors de cette formation, le participant aura une meilleure compréhension des comportements automutilatoires et des stratégies d'intervention à privilégier.



ATELIER # 4

B4 - INTÉGRER LE SPORT ÉLECTRONIQUE DANS L'INTERVENTION

ÉCOLE D'IBERVILLE : SÉBASTIEN JACQUES

Sébastien est technicien en loisirs à l'École D'Iberville où il a implanté le "Sport Électronique" en parascolaire. Il vous offre une présentation adaptée aux intervenants pour démystifier les croyances envers la pratique du sport électronique. Il vous présentera différentes opportunités d'intégrer cette pratique en intervention auprès des jeunes pour améliorer les saines habitudes de vie et la consommation encadrée du jeu vidéo.



CONFÉRENCE DE FERMETURE



SORTIR DU [CADRE]! TOUT EST POSSIBLE...

HUGO DUBÉ

Laissez Hugo Dubé devenir un accélérateur d'inspiration, avec sa conférence « Sortir du [cadre]! Tout est possible... », il nous explique que devenir créatif n'est pas uniquement un talent, mais plutôt une attitude qui s'apprend, se développe et s'entretient. Êtes-vous capable d'observer, d'être curieux, de vous émerveiller, de douter et de vous poser des questions? OUI? Préparez-vous à écrire l'une des plus belles histoires... la VÔTRE!

VENDREDI SOIR

SPECTACLE D'HUMOUR

POUR TOUS LES ADOSLESCENTS PARTICIPANTS

ComediHa?

PASCAL CAMERON

Avec son sourire candide et son air taquin, Pascal Cameron est un humoriste avec des points de vue déstabilisants, reconnu pour son habilité à utiliser des anecdotes banales qui surprennent son public. Maître dans l'art de souligner les incohérences de la société et les absurdités du quotidien, il surprend avec son audace et sa justesse. À l'aide de son écriture quasi chirurgicale et de sa sensibilité, Pascal a la capacité de rendre son humour noir totalement lumineux.

JEAN-MICHEL MARTEL

Toujours sur un fond absurde, Jean-Michel affectionne les « liners » sans toutefois mettre de côté les sketches et les personnages. Ayant comme objectif de surprendre son public avec des observations à la fois songées et surprenantes, il réussit à transposer son côté cérébral dans son humour.

Dans un monde décalé où l'on change de sujet à chaque 7 secondes, Jean-Michel s'amuse avec les mots d'esprit, l'anti-humour et une quantité surprenante de supports visuels! Faisant preuve d'audace avec son monde sans limite et constamment imagé, vous serez, plus souvent qu'autrement, plongés dans le surréel!

SAMEDI

JOURNÉE POUR LES ADOLESCENTS

CONFÉRENCE D'OUVERTURE



Le Grand
CHEMIN

Centres spécialisés pour adolescents
Toxicomanie - Jeu excessif - Cyberdépendance

POUR NE PAS PERDRE LA CONNEXION

CENTRE LE GRAND CHEMIN : MARIE-JOSÉE MICHAUD

Vingt-et-unième siècle ou l'ère du virtuel; l'époque où Internet occupe une place de choix dans le quotidien des adolescents. Réseaux sociaux, jeux vidéos et streaming sont disponibles sur de multiples appareils, dont leurs téléphones intelligents.

Ils les utilisent pour s'informer, pour communiquer et pour se divertir et les bénéfices associés à leur utilisation sont nombreux. Dans cette valse continue avec les nouvelles technologies, comment maintenir une utilisation saine d'Internet et éviter de tomber dans le piège de l'hyperconnexion?

BLOC C

ATELIER #1

C1 - FENÊTRE OUVERTE SUR TES COMPÉTENCES!

LA CRÉATIVE EN SÉRIE: JOSIANNE GAGNON

Spontanément, si je te demande de me nommer trois de tes qualités, je suis certaine que tu aurais du mal à me répondre. Pourtant, cette question est bien souvent celles que les employeurs te demanderont en entrevue! Afin de mieux te connaître, je te propose une activité pour répertorier toutes tes compétences au même endroit et ce, dans un format super original! Viens me rencontrer pour créer une œuvre artistique comprenant la liste de tes compétences! Un atelier de collage créatif et ludique dédié à mieux te connaître. À vos ciseaux! Prêts? Créez!



LA CRÉATIVE
EN SÉRIE
ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE

ATELIER # 2



cqts ✕

C2 - LES PRODUITS DE VAPOTAGE, TOUT CE QU'IL FAUT SAVOIR

CONSEIL QUÉBÉCOIS SUR LE TABAC ET LA SANTÉ : AMÉLIE BRISSON ET ANDRÉANNE FORTIN

Près du tiers des élèves de 4e et 5e secondaire vapotent. 90% des vapoteurs utilisent une cigarette électronique contenant de la nicotine. L'objectif de l'atelier est de donner une information objective concernant le vapotage. Un contenu basé sur les faits à propos des ingrédients, des risques pour la santé, des contextes d'utilisations, de la pratique chez les adolescents et de la dépendance seront les thèmes qui seront abordés lors de cette conférence.

Ce sera le temps de poser des questions, dans un environnement sans jugement !

ATELIER # 3

C3 - IMPROVISONNS DES SOLUTIONS!

COALITION D'AIDE À LA DIVERSITÉ SEXUELLE DE L'ABITIBI-TÉMISCAMINGUE : JOHANIE VENDETTE

La Coalition d'aide à la diversité sexuelle de l'Abitibi-Témiscamingue vous présente un atelier d'improvisation et de jeux théâtraux à thématique d'intimidation. Venez développer votre affirmation de soi et vos habiletés de communication pour réagir efficacement contre l'intimidation! Mises en situation, exercices de scène, plaisir, rires et apprentissages sont au rendez-vous! Inscrivez-vous!



ATELIER # 4



C4 - COMMENT DEVENIR UN CYBER ATHLÈTE

ÉCOLE D'IBERVILLE : SÉBASTIEN JACQUES

Sébastien est technicien en loisirs à l'École D'Iberville où il a implanté le "Sport Électronique" en parascolaire. Il vous offre une conférence participative qui permettra aux jeunes de connaître les enjeux de la pratique du sport électronique, de développer des compétences de cyber athlète et d'intégrer les saines habitudes de vie à leur quotidien.

B L O C D

A T E L I E R # 1

D1 - LA JUSTICE, LES LOIS ET TES DROITS

DIRECTEUR DES POURSUITES CRIMINELLES ET PÉNALES : MÉLANIE FRANCE TOURIGNY

Lors de cet atelier, vous serez plongés dans la légalité qui entoure les adolescents. Vous en apprendrez davantage sur les lois liées à la jeunesse, le casier judiciaire et les impacts qu'il peut avoir dans votre vie. La procureure vous parlera d'agressions sexuelles et de comment se comporter. Vous pourrez aussi avoir un topo régional des types d'actes criminels commis le plus fréquemment par les jeunes de l'Abitibi-Témiscamingue.



A T E L I E R # 2



D2 - DEVENEZ UN TÉMOIN ACTIF

POINT D'APPUI : MÉLANIE ST-PIERRE

Sous forme de jeu interactif nous regarderons ensemble les différentes façons de devenir un témoin actif en contexte de violence sexuelle. Nous expliquerons comment devenir un témoin actif sur les réseaux sociaux ou lors de party où il y a de la consommation. Nous allons expliquer, mais c'est quoi ça être un témoin actif ? Ça implique quoi ? Pour que cessent les agressions sexuelles soyons solidaires et devenons des acteurs de changements.

A T E L I E R # 3

D3 - TRAVAIL DE RUE ET CONSOMMATION : UTILISE TA TÊTE !

ARRIMAGE JEUNESSE : BENOÎT LALLEMAND ET HUBERT COLLARD

Les travailleurs de rue Benoît et Hubert sont là pour présenter une activité de feu. Rien à voir avec un PowerPoint et un présentateur qui parle en avant (OUACHE!). Une activité super interactive sur la consommation que tu ne veux pas manquer! Les thèmes abordés sont la consommation d'alcool et de drogues. Au plaisir de vous rencontrer !!!



D4 - LA BASE POUR LA SANTÉ MENTALE

FONDATION JEUNES EN TÊTE : ANABEL ALLEN-VIAU ET IRIS LINARES

Prendre soin de sa santé mentale, oui! Mais comment ?
C'est ce que tu pourras comprendre avec cet atelier. Tu apprendras à :

- Comprendre la santé mentale et le fonctionnement du cerveau
- Maîtriser une technique de base de méditation pleine conscience
- Pratiquer l'introspection pour mieux te comprendre et communiquer avec les autres,
- Savoir où et quand employer ces connaissances,
- Comprendre leurs impacts positifs dans ton quotidien.

De plus, cet atelier aide à réduire les risques d'apparition d'anxiété et de dépression, ça te permet de développer tes capacités à faire de l'introspection et tout ça pour te permettre d'entretenir de bonnes relations avec les autres.

Viens parler de santé mentale avec nous, on t'attend !



CONFÉRENCE DE FERMETURE



ACTION! SOIS L'ACTEUR/L'ACTRICE DE TA VIE...

HUGO DUBÉ

Tout comme toi, les adultes que tu côtoies, ont tous été des « ADOS! »
Ce que tu vis présentement des milliards d'humains l'on vécu avant toi! Tu n'es pas seul! Ouvre bien grand les yeux et ton cœur parce qu'il y a plus de merveilleux en ce monde que peuvent en contenir tous tes rêves. À toi de choisir... faire ou subir sa vie !?