



Centre intégré universitaire
de santé et de services sociaux
du Centre-Sud-de-l'Île-de-Montréal

PLUS FORT
AVEC VOUS

Formations

Prévention et promotion de la santé mentale en
milieu scolaire

Québec 

Préambule

Ce document propose une liste non exhaustive de formations visant à développer les connaissances et les compétences des membres d'équipes-écoles en prévention et promotion de la santé mentale (PPSM) en contexte scolaire. Il est prévu de bonifier cette liste au cours des années. Les formations sont regroupées en quatre catégories, soit :

1. Conférences/formations visant l'acquisition de connaissances et compétences en PPSM
2. Formations visant l'animation d'une intervention reconnue en PPSM
3. Colloques en PPSM
4. Livres formatifs en PPSM

Bon à savoir : Le budget du MSSS alloué à la formation peut payer les frais d'inscription aux formations lorsqu'elles sont payantes et/ou payer les coûts de libération du personnel pour le temps dédié à la formation.

Note : Dans ce document, l'emploi du masculin générique désigne aussi bien les femmes que les hommes, et est utilisé dans le seul but d'alléger le texte.

Légende



Formations visant à faire de la PPSM auprès des jeunes de niveau primaire et secondaire



Formations visant à faire de la PPSM auprès des jeunes de niveau primaire secondaire ET de la formation générale des adultes et de la formation professionnelle



Conférences/formations visant l'acquisition de connaissances et compétences en PPSM

« J'AI TOUJOURS PEUR D'ÉCHOUER ET DE NE PAS Y ARRIVER! » AIDER LES ÉLÈVES À MIEUX COMPOSER AVEC L'ANXIÉTÉ DE PERFORMANCE

Formatrices : Amélie Seidah et Isabelle Geninet
S'adresse à tous les membres des équipes-écoles | 1 h 30 + 30 minutes de questions

Objectifs :

- Permettre aux participants d'acquérir une meilleure compréhension des processus « en toile de fond » qui maintiennent l'anxiété de performance chez les élèves.
- Aider les participants à développer des stratégies pour mieux composer avec les pensées parasites de leurs élèves, de même qu'avec les comportements entretenant l'anxiété de performance chez ces derniers.
- Se familiariser avec des outils concrets pour mieux apprivoiser l'incertitude.

Autres informations :

- Fr / Ang
- Présentation de stratégies avec quelques exercices pratiques
- Offerte en format virtuel (via Zoom)
- 1000 \$ pour la conférence
- Pas de limite sur le nombre de participants

amelie.seidah@cliniqueargyle.com

5 PRATIQUES VALIDÉES POUR UNE SAINTE GESTION DE CLASSE

Formateur : Égide Royer
S'adresse à tous les membres des équipes-écoles | 2 h 30

Objectifs :

- Découvrir des stratégies simples et pratiques validées par la recherche, orientées sur les élèves pour favoriser une saine gestion de classe.

Autres informations :

- Fr
- En ligne, disponible en tout temps
- 50 \$ par personne

<https://rei.institutta.com/courses/5-pratiques-gestion-classe>

LA SANTÉ MENTALE DÉMYSTIFIÉE

Association canadienne pour la santé mentale
Accessible et destinée à tous | 1 h - 1 h 30

Objectifs :

- Définir la santé mentale et la situer par rapport à la maladie mentale.
- S'outiller pour nourrir notre santé mentale et contribuer à créer des espaces favorables.
- S'outiller à déceler le moment pour aller chercher de l'aide.
- Explorer les saines habitudes de vie.

Autres informations :

- Fr / Ang
- Conférence interactive

<https://acsmmontreal.qc.ca/sante-mentale-demystifiee/>

Conférences/formations visant l'acquisition de connaissances et compétences en PPSM

ÉCOLE POSITIVE ET BIENVEILLANTE

INTIMIDATION À L'ÉCOLE - AGIR ET PRÉVENIR

LEADERSHIP DES DIRECTIONS

Formateur : Éric Morissette (ContinuUM - Faculté des sciences de l'éducation)

Ces formations s'adressent aux cadres scolaires, directions d'établissement, enseignants et intervenants scolaires.

Trois formations sur mesure selon les besoins des participants. Peut comprendre 1- une conférence d'une durée de 1 h 30 - 2 h au sein de votre école ou commission scolaire / centre de services scolaire; 2- une formation de type animation-accompagnement d'une durée allant de trois à sept heures, où vous serez invités à travailler en équipe et à pousser davantage la réflexion en profondeur; 3- un accompagnement complet d'environ 30 heures réparti sur l'année scolaire complète.

Objectifs :

- Les objectifs spécifiques varient selon la formation choisie, mais visent de manière générale l'acquisition de connaissances et de compétences en accompagnement et soutien en santé mentale des élèves et sur l'approche d'intervention éducative et d'encadrement bienveillante.

Autres informations :

- Formations en français pour le moment, mais pourraient éventuellement être aussi offertes en anglais.

<https://continuum.umontreal.ca/eric-morissette/>

PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE : SOUTENIR LES JEUNES

Commission de la santé mentale du Canada

S'adresse à tous ceux qui ont des contacts fréquents avec des jeunes | 14 h en présentiel ou 10 h en virtuel

Objectifs :

- Améliorer les connaissances du grand public sur la santé mentale et renforcer sa compétence à réagir adéquatement en présence de signes de détresse, selon les trois modes reconnus en littératie (savoir, savoir-faire, savoir-être).

Autres informations :

- Fr / Ang
- Groupes : 8 à 15 personnes
- Il y a en ce moment un nombre très réduit de formateurs certifiés pour offrir cette formation en français

<https://commissionsantementale.ca/formation/ppsm/>



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

Premiers soins
en santé mentale



Conférences/formations visant l'acquisition de connaissances et compétences en PPSM



PROMOUVOIR DE SAINES HABITUDES DE GESTION DE L'ANXIÉTÉ...DES HABILITÉS POUR LA VIE

Formatrices : Amélie Seidah et Isabelle Geninet
S'adresse à tous les membres des équipes-écoles | 1 h 30 + 30 minutes de questions

Objectifs :

- Démystifier la « mécanique interne » de l'anxiété.
- Mieux comprendre les modes de réaction face à l'anxiété.
- Connaître les saines habiletés de gestion de l'inconfort émotionnel et de l'anxiété.
- Savoir mieux composer avec les vagues anxieuses des élèves au quotidien.

Autres informations :

- Fr / Ang
- Présentation de stratégies avec quelques exercices pratiques
- Offerte en format virtuel (via Zoom)
- 1000 \$ pour la conférence
- Pas de limite sur le nombre de participants

amelie.seidah@cliniqueargyle.com



LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS CHEZ L'ENFANT

Formatrice : Geneviève Beaulieu-Pelletier
S'adresse à tous les membres des équipes-écoles

Objectifs :

- Approfondir les processus émotionnels qui se déroulent chez l'enfant, comment nos propres réactions influencent ses apprentissages émotionnels et des stratégies pour le soutenir dans son apprivoisement des émotions.

Autres informations :

- Fr
- Les conférences de Geneviève Beaulieu-Pelletier visent à répondre aux besoins particuliers d'un milieu, afin de s'ajuster à sa réalité. Elle s'adapte également à l'auditoire présent pour établir un contact qui sera favorable à l'échange.
- Possibilité de conférences sur mesure (choix de différents formats et thématiques).

<https://www.gbeaulieupelletier.com/conference.html>

Conférences/formations visant l'acquisition de connaissances et compétences en PPSM



BUILDING BLOCKS FOR POSITIVE MENTAL HEALTH

Formation de Life-Works

S'adresse à tous les membres des équipes-écoles | six modules d'une durée de 10 à 15 minutes chacun

Objectifs :

- Accroître la littératie en santé mentale.
- Explorer les mythes et les réalités entourant les troubles mentaux, afin de réduire la stigmatisation et d'encourager la demande d'aide.
- Découvrir des techniques pour augmenter la résilience et se créer une « boîte à outils de résilience ».
- Apprendre quelques lignes directrices pour assister une personne (ex. un collègue) en détresse et la guider vers une aide professionnelle.

Autres informations :

- Ang
- 95 \$ / personne. Tarif préférentiel disponible pour les équipes / organisations.
- Ce programme ludique comporte six modules interactifs courts et engageants. Ils comprennent de courts quiz et des jeux pour évaluer vos connaissances en santé mentale.

<https://lifeworks-learning.com/program/building-blocks-for-positive-mental-health/>



DEMYSTIFYING SYSTEMIC SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING: 10-PART SERIES

Divers présentateurs reconnus par le réseau Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) S'adresse aux directions d'établissement, enseignants, intervenants scolaires | 10 webinaires de durée variée

Cette série mensuelle de webinaires sur le leadership éclairé aborde dix aspects clés de l'apprentissage socio-émotionnel (SEL) systémique. L'organisme CASEL et ses collaborateurs partagent des informations clés sur la priorisation de l'apprentissage socio-émotionnel pour tous les élèves dans tous les contextes scolaires.

Autres informations :

- Ang
- Gratuit
- Webinaires offerts en direct et en rediffusion (durée limitée)

https://zoom.us/webinar/register/2716432426143/WN_bwvdmar6Qmm4rt5tpJrNQQ

Formations visant l'animation d'une intervention reconnue en PPSM



FORMATION POUR ANIMER DÉSTRESSE ET PROGRESSE

Organisme responsable : Centre d'études sur le stress humain (Dre. Sonia Lupien)

S'adresse à tous les professionnels dans le domaine de l'éducation, notamment les enseignants, les conseillers scolaires, les infirmières, les psychoéducateurs, les psychologues scolaires, les directeurs | 1 journée

À propos du programme :

- Dé-stresse et progresse© est un programme sur le stress de cinq ateliers à l'intention des enfants qui font la transition du niveau primaire au secondaire. Il permet aux enfants et aux adolescents d'apprendre ce qu'est le stress, comment le reconnaître et comment s'y adapter dans la vie.

Objectifs de la journée de formation :

- Suite à cette formation les participants seront en mesure d'enseigner aux enfants et aux adolescents ce qu'est le stress, comment le reconnaître et comment s'y adapter dans la vie.

Autres informations :

- Fr / Ang
- Prochaine formation offerte en français : 5 octobre 2022
- 220 \$ par personne

<https://www.stresshumain.ca/programmes/de-stresse-et-progresse/>

Formations visant l'animation d'une intervention reconnue en PPSM



SOUTIEN AU COMPORTEMENT POSITIF EN MILIEU SCOLAIRE

Organisme responsable : Boscoville
S'adresse à tous les membres des équipes-écoles

Ce programme favorise la création et le maintien d'un climat propice à l'apprentissage et aux interactions harmonieuses dans les écoles primaires et secondaires, ce qui permettra de soutenir efficacement le comportement de tous les élèves et les interventions de l'ensemble du personnel.

Autres informations :

- Trois types de formation sont offertes (Fr)
- Accompagnement soutenu offert par Boscoville afin de permettre une appropriation optimale du programme
- Guide de mise en œuvre et accréditation

<https://www.boscoville.ca/programmes/soutien-au-comportement-positif-en-%E2%80%A8milieu-scolaire/>



L'ANXIÉTÉ CHEZ NOS JEUNES : QUE PUIS- JE FAIRE EN TANT QUE PERSONNE INTERVENANTE? **

Organisme responsable : Centre RBC
S'adresse aux personnes intervenant auprès de jeunes de 12 à 30 ans | 2 heures

Objectifs de la formation :

- Outiller les intervenants dans l'intervention auprès des jeunes présentant des symptômes anxieux.
- Cette formation vise à connaître les caractéristiques de l'anxiété, ses mécanismes d'apparition et de maintien, ainsi que les outils concrets qui permettent aux jeunes de sortir, pas à pas, de leur zone de confort et de reprendre du pouvoir sur leur anxiété.



** Cette formation doit idéalement être suivie dans le cadre du déploiement du programme complet de Hors-Piste. Pour plus de détails consultez l'adresse suivante :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-professionnel/formation/programmation/>

Il est possible d'organiser une formation dans votre milieu en contactant Joelle LePage, à l'adresse suivante:
joelle.lepage@usherbrooke.ca

**FORMATIONS POUR ANIMER LES
PROGRAMMES « LES AMIS DE ZIPPY »
OU « PASSEPORT : S'ÉQUIPER POUR LA
VIE »**

Organisme responsable : Centre de recherche et d'intervention sur le suicide, enjeux éthiques et pratiques de fin de vie (CRISE)

S'adresse aux enseignants et aux intervenants scolaires | une journée pour la formation de base suivie d'une rencontre d'une demi-journée pendant la mise en œuvre du programme.

À propos des programmes :

- Les amis de Zippy est un programme novateur de promotion de la santé mentale en milieu scolaire qui vise à améliorer les habiletés sociales et d'adaptation (coping) des enfants de 6 à 7 ans. Il développe directement six des neuf compétences transversales du Programme de formation de l'école québécoise.
- Passeport : S'équiper pour la vie est un programme scolaire qui favorise le bien-être émotionnel des enfants de 9 à 11 ans. À partir d'activités ludiques, il développe les stratégies d'adaptation et les habiletés sociales des enfants afin de les outiller à faire face aux situations nouvelles ou difficiles du quotidien.

Autres informations :

- Fr / Ang (min de 5 personnes par formation)
- Les amis de Zippy: trousse 300 \$ ch. + formation de 150 \$ par personne
- Passeport: S'équiper pour la vie: trousse 450 \$ ch. + formation de 150 \$ par personne

Le site web de leur nouvelle marque ombrelle CAPABLE sera disponible au début du mois d'août 2022. En attendant la mise en ligne, vous pouvez consulter les sites suivants :
<http://www.passeportsequiperpouirlavie.ca/> et
<https://zippy.uqam.ca/>

Pour contacter la coordonnatrice
Lorraine Millette : crise@uqam.ca



« L'objectif de ces programmes universels est d'aider les enfants à développer des stratégies d'adaptation pour faire face aux défis de la vie notamment, les conflits, l'intimidation, les changements et les deuils. En plus d'avoir des effets positifs sur les enfants, ces programmes ont aussi des effets positifs sur l'apprentissage et le climat de classe.»



**Formations visant
l'animation d'une
intervention reconnue en
PPSM**



48E CONGRÈS ANNUEL EN LIGNE DE L'INSTITUT DES TROUBLES D'APPRENTISSAGE (ITA)

Thème du congrès en 2023 : Essentiel pour les uns, bon pour tous

Aura lieu du 22 au 24 mars 2023

S'adresse aux enseignants, professionnels et éducateurs de différents milieux incluant celui de l'éducation

- Fr / Ang
- 3 jours de formation pour enrichir les connaissances et les pratiques professionnelles sur la neurodiversité et l'inclusion partout et, particulièrement, dans le monde de l'éducation.
- Plus de 100 conférenciers experts dans leur domaine, du Québec, du Canada et de l'international.
- Plus de détails à venir (ex. programme, modalités d'inscription) à la page suivante:

<https://www.institutta.com/evenements/congres-annuel-2022>



THE ANNUAL SOCIAL AND EMOTIONAL LEARNING EXCHANGE VIRTUAL SUMMIT

Thème du congrès en 2022 : Weaving a new tapestry :
Schools, families and communities together

Organisé par CASEL, le sommet virtuel SEL Exchange 2022
aura lieu le 13 octobre 2022 de
13 h 00 à 17 h 00 HE. 100 \$ par personne (les inscriptions
commencent en août 2022)

S'adresse à ceux qui s'engagent à créer des écoles et des
communautés bienveillantes, productives et équitables qui
développent l'enfant dans son ensemble et garantissent que
tous les élèves peuvent s'épanouir.

Pour plus d'informations :
<https://selexchange.casel.org/2022-sel-exchange-virtual-summit/>



CONFÉRENCES CONNEXION

Journées conférences sur les jeunes et la santé mentale

Conférences d'une journée ayant lieu à quelques reprises
durant l'année.

S'adressent aux personnes de divers horizons œuvrant
auprès de jeunes.

Offrent :

- Des expertises pour mieux comprendre divers enjeux
entourant la santé mentale des jeunes.
- Des outils et des ressources pour mieux intervenir.

Les conférences à venir et les modalités d'inscription seront
publiées sur : <https://conferencesconnexion.com/>

Livres formatifs en PPSM

en complément à une formation
plus interactive.

- 
- **Le bien-être à l'école: enjeux et stratégies gagnantes**
Sous la direction de Nadia Rousseau , Gaëlle Espinosa
 - **Implementing Mental Health Promotion**
Margaret M. Barry, Aleisha M. Clarke, Inge Petersen, Rachel Jenkins
 - **Les 16-24 ans à l'éducation des adultes – Besoins et pistes d'intervention**
Michelle Dumont et Nadia Rousseau
 - **Apprendre à bien vivre ensemble : 125 activités pour enseigner les habiletés socioémotionnelles et prévenir l'intimidation, 7 à 12 ans**
Naomi Drew et Claire Beaumont
 - **All Learning is Social and Emotional: Helping Students Develop Essential Skills for the Classroom and Beyond**
Nancy Frey, Douglas Fisher et Dominique Smith
 - **Heureux d'apprendre à l'école : comment les neurosciences affectives et sociales peuvent changer l'éducation**
Catherine Gueguen
 - **Enseigner le développement des compétences sociales et émotionnelles**
Édition Hiver 2021-2022 du magazine l'École Branchée!

Pour toute question veuillez contacter :
formationsm.drsp.ccsmtl@ssss.gouv.qc.ca

Dernière mise à jour: 22 juillet 2022

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal

Québec 

