



# S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

24<sup>e</sup> congrès du Réseau Avant de Craquer

14, 15 et 16 juin 2018

Hôtel Travelodge | 3125, boulevard Hochelaga | Québec | G1V 4A8

[www.avantdecraquer.com](http://www.avantdecraquer.com) | [info@avantdecraquer.com](mailto:info@avantdecraquer.com)



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

### Mot du comité organisateur

Nous sommes très heureux de vous convier à cette 24<sup>e</sup> édition du congrès provincial du Réseau Avant de Craquer.

Que vous soyez un membre de l'entourage qui accompagne un proche dans son processus de rétablissement, un directeur qui assume la gestion d'une association, un intervenant qui accompagne les familles dans le développement de leurs habiletés ou un bénévole actif, ce grand rassemblement est pour vous.

Soucieux de répondre aux besoins de l'ensemble des participants, nous vous avons concocté une programmation qui s'adresse à vous. Jumelée à des activités ludiques, nous espérons que cette édition 2018 sera à la hauteur de vos attentes.

Nous vous invitons à porter une attention particulière sur quelques nouveautés, soit les deux formations distinctes offertes aux intervenants, les rendez-vous réseautage jumelés à des formations, la répétition des ateliers offerts le samedi matin, le salon des régions avec des dégustations de trésors locaux, la participation active de notre porte-parole Jean-Philippe Dion et la marche santé. Au-delà de ces nouveautés, il y aura bien sûr le Prix Gruman-Poirier en hommage à l'implication bénévole au sein de notre mouvement et les Prix Hommage à l'initiative mettant en valeur la créativité des groupes membres.

Enfin, un des moments forts à ne pas manquer sera assurément la cérémonie des « au revoir » en l'honneur de notre directrice générale. Cette dernière fera son dernier tour de piste avant de prendre sa retraite après 27 ans de loyaux services; soyez des nôtres pour souligner ce moment d'exception.

En espérant que vous serez nombreux à vous inscrire, nous vous attendons en très grand nombre les 14, 15 et 16 juin prochain.

Le comité organisateur,

Nancy Rainville (Centre Nelligan)

Robert Curotte (L'Accolade Santé mentale)

Jean-Paul Huard (La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent)

Manon Dion (Réseau Avant de Craquer)



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# PRÉCONGRÈS – JEUDI 14 JUIN 2018

7 H 30 À 8 H 30 ACCUEIL DES PARTICIPANTS

12 H À 13 H 30 DÎNER

	PUBLICS CIBLES	HEURE	ACTIVITÉS (PAUSES À 10 H 15 ET 14 H 40)
A.	Rendez-vous réseautage avec formation - Présidents	9 H À 12 H 13 H 30 À 16 H 30	Rencontre régulière Formation   Être un président heureux et performant : intégrer les qualités du savoir-être et du savoir-faire
B.	Rendez-vous réseautage avec formation - Directeurs	9 H À 12 H 13 H 30 À 16 H 30	Rencontre régulière Formation   Générations en emploi : défi de gestion avec 5 générations sur le marché du travail
C.	Rendez-vous réseautage avec formation - Intervenants	9 H À 10 H 10 H À 16 H 30	Rencontre régulière Formation   Santé mentale et dépendance : enjeux et défis pour une meilleure intervention
D.	Tous	9 H À 12 H	Réseautage libre dans le salon des régions
D1.		13 H 30 À 14 H	Initiation au Zumba
D2.		OU 14 H 30 À 15 H 30	Initiation au Zumba
D3.		OU 13 H 30 À 16 H 30	Cinéma libre

16 H 30 SOIRÉE LIBRE



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# CONGRÈS – VENDREDI 15 JUIN 2018

7 H 30 À 8 H 45 ACCUEIL DES PARTICIPANTS

	PUBLICS CIBLES	HEURE	ACTIVITÉS (PAUSES À 10 H 15 ET 14 H 20)
Form.	<b>Formation exclusive pour les intervenants des groupes membres</b>	8 H 30 À 16 H 30	ÊTRE, dans l'entourage d'une personne anxieuse Formation sur l'animation des ateliers psychoéducatifs s'adressant à l'entourage d'une personne souffrant d'anxiété

PUBLICS CIBLES	HEURE	ACTIVITÉS (PAUSE À 10 H 15)
Tous	9 H À 9 H 45	Ouverture du Congrès / Prix Gruman-Poirier 2018
	9 H 45 À 10 H 15	Conférence d'ouverture avec Jean-Philippe Dion, porte-parole du Réseau Avant de Craquer
	10 H 30 À 11 H 30	Panel <b>S'IMPLIQUER, S'INFORMER, S'OUTILLER : BÉNÉFICES, BARRIÈRES, SOLUTIONS</b>  Avec la participation de Mme Marie-Claude Jacques de l'Université de Sherbrooke, M. Pierre Lefrançois, membre de l'entourage et administrateur au Réseau Avant de Craquer, Mme Catherine Briand du CÉRRIS et Mme Marie-Josée Poirier, présidente de l'AQIISM.
	11 H 30 À 11 H 50	Période d'échanges avec les participants
	11 H 50 À 12 H	Conclusion avec Jean-Philippe Dion

12 H À 13 H 30 DÎNER



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION AU PRÉCONGRÈS & AU CONGRÈS : 1<sup>er</sup> juin 2018**

# CONGRÈS – VENDREDI 15 JUIN 2018

**13 H 30 À 16 H ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (DÉLÉGUÉS UNIQUEMENT)**

	PUBLICS CIBLES	ACTIVITÉS (PAUSE À 14 H 20)
AGA	Représentants des groupes membres (2 délégués par association)	Assemblée générale

**13 H 30 À 15 H 30 ATELIERS EN SIMULTANÉ (PAUSE DE 20 MINUTES À 14 H 20)**

	PUBLICS CIBLES	ACTIVITÉS
1.	Membres de l'entourage	Prévenir les conflits en 4 étapes
2.	Tous	Initiation au Tai Chi, l'art martial pour une paix intérieure
3.	Tous	Attention, fragile! Comment transiger avec l'accumulateur compulsif sans s'éreinter et surtout, sans lui nuire
4.	Tous	Programme novateur pour les personnes ayant un trouble psychotique et un problème de dépendance : description et retombées
5.	Tous	Nos outils, notre avenir
6.	Tous	Syndrome de dépression majeure résistante aux traitements : comprendre la maladie et les options possibles

**15 H 30 À 16 H VISITEZ LE SALON DES RÉGIONS**

**16 H À 17 H JE PRENDS SOIN DE MA SANTÉ MENTALE / MARCHE DE SANTÉ DANS UN SENTIER URBAIN BALISÉ**

**17 H 30 COCKTAIL / HOMMAGE À L'EXPERTISE DES ASSOCIATIONS**

**18 H 30 SOUPER – SPECTACLE AVEC LE GROUPE FUNKY LAMAS**



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# CONGRÈS – SAMEDI 16 JUIN 2018

6 H 45 DÉJEUNER

7 H 30 À 8 H 15 ACCUEIL DES PARTICIPANTS

8 H 30 À 11 H 55 ATELIERS DE DISCUSSION OU D'INFORMATION EN SIMULTANÉ

➡ ATELIERS DE DISCUSSION (8 H 30 À 11 H 55)

	PUBLICS CIBLES	ACTIVITÉS (PAUSE À 10 H)
7.	Membres de l'entourage	La Parole est à vous! Ma réussite vers la demande d'aide, mon cheminement
8.	Directeurs et intervenants	L'implantation d'un programme jeunesse, un choix judicieux

➡ ATELIERS D'INFORMATION (8 H 30 À 10 H)

	PUBLICS CIBLES	ACTIVITÉS
9.	Tous	État de situation des problèmes vécus par les enfants de parents atteints de maladie mentale
10.	Tous	Le parcours émotionnel d'une proche au-delà de la maladie mentale
11.	Administrateurs, directeurs et intervenants	Être paire aidante familles aux étages de la psychiatrie de l'Hôpital Charles-LeMoine
12.	Tous	Comment faire une demande SMART
13.	Membres de l'entourage et intervenants	Programme FAIRE
14.	Directeurs	Rejoindre les milléniaux (18-25 ans) via les réseaux sociaux
15.	Tous	Projet CÉRRIS-CNESM « À portée de main, les meilleures pratiques de réadaptation axées vers le rétablissement »

10 H À 10 H 30 PAUSE

➡ 10 H 30 À 11 H 55 REPRISE DES ATELIERS #9 À 15

12 H 30

DÎNER-CONFÉRENCE / ESCOUADE TACTIQUE DE LA CONFIANCE EN SOI!

15 H

LES « AU REVOIR » - RENDEZ-VOUS EN 2020



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

### VIA RAIL CANADA VOUS INVITE À VOUS RENDRE AU CONGRÈS EN TRAIN!



Profitez du tarif spécial qui vous est offert par VIA Rail Canada, transporteur officiel du Réseau Avant de Craquer. Obtenez **10% du meilleur tarif disponible en classes Économie, Économie Plus, Affaires, Affaires Plus et Voiture-lits**. Ce tarif est valide du 12 au 18 juin 2018 et s'applique à un maximum de deux voyageurs par réservation. Un arrêt en route est permis, sans frais supplémentaires. Pour tous les plans tarifaires de la classe Affaires, le premier arrêt en route est permis sans frais supplémentaires, en autant que cet arrêt ait lieu à Toronto, Montréal ou Ottawa seulement. **Le rabais n'est pas valide pour les tarifs Économie évasion et la Classe Prestige.**

Pour bénéficier de cette offre spéciale, il vous suffit de suivre la procédure suivante :

Effectuez votre réservation directement chez VIA Rail (1 888 842-7245) en vous identifiant comme participant au congrès du Réseau Avant de Craquer et mentionnez le code de convention VIA pour l'événement **13690**. Allez ensuite chercher vos billets!



VIA Rail vous offre la possibilité de réserver au [www.viarail.ca](http://www.viarail.ca). Ouvrez une session avec votre profil de réservation ou créez-en un avant d'effectuer votre réservation. À l'écran « information sur le(s) voyageur(s) », sélectionnez « Tarif de congrès » dans le menu déroulant « Types de rabais » et entrez le code de convention **13690** dans le champ « code de rabais ». Le tarif pour conférence apparaîtra alors à la page suivante.

### FAITES DÉCOUVRIR LES TRÉSORS DE VOTRE RÉGION EN PARTAGEANT DES GALETTES OU DES SUCRERIES!



Le congrès offre un moment privilégié pour échanger et tisser des liens avec des gens en provenance de plusieurs régions du Québec. Quoi de mieux que de se réunir et d'échanger en partageant un petit encas sucré ou salé. Pour ce faire, nous vous invitons à apporter des galettes & sucreries qui permettront de faire découvrir les

traditions culinaires de votre région.

Vous pourriez aussi partager votre recette afin que celle-ci voyage à travers le Québec.



Si cette invitation vous intéresse, n'oubliez pas de nous laisser vos coordonnées et de cocher la case à cet effet. Nous communiquerons alors avec vous pour confirmer votre participation.

Merci de participer en grand nombre!



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# CAHIER DE PRÉSENTATION DES ATELIERS PRÉCONGRÈS – JEUDI 14 JUIN 2018

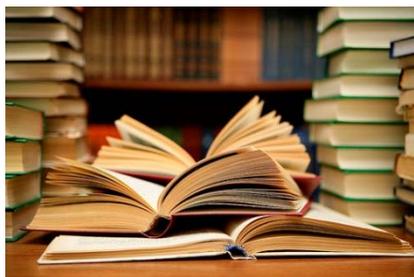
	FORMATEURS	ATELIERS
A.		<p><b>Être un président heureux et performant!</b></p> <p>Formatrice : Francine Barbeau, Groupe Conseils DDE</p> <p>La gouvernance prend de plus en plus d'importance. En effet, les parties prenantes et le grand public exigent davantage de transparence et d'information. Le conseil d'administration doit s'assurer de satisfaire ses membres, ses bailleurs de fonds, ses partenaires ou collaborateurs, le tout dans un contexte éthique et transparent en ajoutant de la valeur, en s'assurant de la réalisation de la mission et de l'efficacité de sa stratégie ainsi qu'une reddition de comptes impeccable. Quel est le rôle du président dans ce contexte exigeant et prenant? Comment intégrer les qualités du savoir-être et du savoir-faire, indispensables pour un C.A. en santé?</p>
B.	 	<p><b>« Générations en emploi »</b></p> <p>Formatrices : Lori Varin-Dupuis, conseillère en emploi et Daliane-Turcotte-Guimond, agente de développement au Centre Le PONT (Trois-Rivières)</p> <p>Nous sommes actuellement 5 générations sur le marché du travail.</p> <p>Cet atelier, présenté simplement et dans un esprit non scientifique et globalisant, suscite la discussion tout en nous transportant en images, de génération en génération, depuis les années 1900 jusqu'à aujourd'hui. On y aborde la définition, les valeurs, la vision du travail, les caractéristiques, les besoins, les traits globaux de personnalité, les avantages et les inconvénients des comportements inhérents à chaque génération.</p>
C.		<p><b>Santé mentale et dépendance : enjeux et défis pour une meilleure intervention</b></p> <p>Formatrice : Anne Gauvin, M.I.T., directrice générale des Maisons Péladeau</p> <p>L'objectif de la formation est d'amener les participants à améliorer leurs connaissances pour aider les membres de l'entourage à intervenir adéquatement lors de situations difficiles auprès de leur proche qui abuse de substances psychotropes (savoir déceler, amorcer la communication et composer avec des comportements de déni). Il sera aussi question de l'identification des signes et les symptômes d'une consommation excessive d'alcool ou de drogues, des problèmes de jeu et de cyberdépendance, les habiletés pour reconnaître des situations potentiellement à risque pour les proches et la dynamique relationnelle de codépendance.</p>



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

D1. D2.	 A portrait of a woman with long dark hair, wearing a blue necklace, smiling.	<p><b>Initiation au Zumba</b></p> <p>Formatrice : Janie Allaire, certifiée ZIN et SYNC et intervenante en Zumba et STRONG by Zumba au PEPS</p> <p>Programme d'entraînement constitué de danse et de workout exécutés au rythme de la musique de différentes origines (salsa, samba, merengue, tribal, oriental, etc.). Il s'agit d'un excellent moyen de bouger et de s'amuser dans une ambiance de party.</p>
D3.	 A photograph of several film strips, some yellow and some blue, arranged in a circular pattern against a dark background.	<p><b>Cinéma libre - Participez en grand nombre aux choix des films</b></p> <p>Durant tout l'après-midi, vous aurez accès à des films vous permettant à la fois de vous divertir et de prendre soin de votre santé mentale.</p> <p>À tous les cinéphiles, faites-nous part de vos recommandations sur votre formulaire d'inscription. Gardez en tête que vos propositions doivent permettre aux gens de passer un bon moment en bonne compagnie. Nous fournissons le maïs soufflé!</p>

## LE SALON DES RÉGIONS



Tout au long du congrès, vous retrouverez dans le salon des régions un espace réservé vous permettant de découvrir différents ouvrages d'intérêt. Il y aura aussi des auteurs qui viendront vous rencontrer pour discuter avec vous de leur livre.

Pour rendre ce salon encore plus complet, nous offrons à toutes les associations présentes au Congrès la possibilité de promouvoir leurs publications. Pour ce faire, il suffit simplement d'apporter avec vous deux exemplaires de vos ouvrages avec la mention « Pour consultation sur place ». Nous espérons que vous serez nombreux à y participer!



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

### FORMATION INTERVENANTS – VENDREDI 15 JUIN 2018 (8 H 30 À 16 H 30)

	FORMATEURS	FORMATION EXCLUSIVE POUR LES INTERVENANTS DES GROUPES MEMBRES
Form.		<p><b>ÊTRE, dans l'entourage d'une personne anxieuse / Formation sur l'animation des ateliers psychoéducatifs s'adressant à l'entourage d'une personne souffrant d'anxiété</b></p> <p>Formatrices : Amélie Pelletier et Marie-Claude Vermette, psychologues spécialisées dans le traitement de l'anxiété</p> <p>La formation proposée a pour objectif d'outiller les intervenants à l'animation de la série d'ateliers « ÊTRE, dans l'entourage d'une personne anxieuse », ateliers psychoéducatifs conçus spécialement pour les membres de l'entourage d'une personne souffrant d'anxiété. Toutes deux psychologues spécialisées dans le traitement des troubles anxieux, les formatrices ont développé un programme visant à améliorer les connaissances des membres de l'entourage d'une personne aux prises avec des difficultés anxieuses importantes.</p> <p>La journée de formation permet un survol du programme, lequel comprend six ateliers. Cette journée est également l'occasion d'une mise à niveau des connaissances concernant l'anxiété ainsi que d'information sur différents troubles induisant de l'anxiété excessive.</p> <p>Pédagogie : enseignements interactifs, exercices, quiz/jeux.</p>

## PRIX GRUMAN-POIRIER 2018

L'implication bénévole... une valeur ajoutée!

Historiquement, nous devons la naissance du mouvement des familles aux nombreux bénévoles qui, un jour, ont décidé de s'impliquer pour créer des associations adaptées à leurs besoins. Au fil du temps, les associations ont su préserver une place importante pour les membres de l'entourage dans l'organisation des services. Lors du Congrès, nous vous invitons à célébrer avec nous l'importance du rôle des bénévoles.

Bien que tous mériteraient de gagner, ce prix, attribué par tirage au sort lors de l'ouverture officielle du Congrès, sera remis à une personne qui s'est démarquée au sein de son association. Cette récompense se veut une reconnaissance du travail bénévole, une marque de gratitude à l'endroit des personnes qui, malgré leurs difficultés personnelles, trouvent l'énergie pour aider leurs pairs.



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# CONGRÈS – VENDREDI 15 JUIN 2018

## CONFÉRENCE D'OUVERTURE



### FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

Jean-Philippe Dion, porte-parole du Réseau Avant de Craquer

À partir de son expérience personnelle, Jean-Philippe nous partagera sa vision du rôle des membres de l'entourage dans le processus de rétablissement d'une personne vivant avec un problème de santé mentale. Il y sera question des bénéfices mais aussi des défis pour faire partie de la solution.

## PANEL

### S'IMPLIQUER, S'INFORMER, S'OUTILLER : BÉNÉFICES, BARRIÈRES, SOLUTIONS



Marie-Claude Jacques, inf. Ph.D., professeure et adjointe à la vie étudiante - École des sciences infirmières, Campus de Longueuil, Université de Sherbrooke

Pierre Lefrançois, membre de l'entourage et administrateur du Réseau Avant de Craquer

Catherine Briand, chercheure et fondatrice du CÉRRIS, professeure agrégée - École de réadaptation, Faculté de médecine, Université de Montréal

Marie-Josée Poirier, conseillère-cadre en soins infirmiers, directrice adjointe des soins infirmiers - Soutien à la pratique / CISSO-Hôpital de Gatineau et présidente de l'AQIISM



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# CONGRÈS – VENDREDI 15 JUIN 2018

	FORMATEURS	ATELIERS
1.		<p><b>Prévenir les conflits en 4 étapes</b></p> <p>Formateur : Stéphane Migneault, psychologue conférencier</p> <p>Lorsque nous communiquons avec autrui, nos interactions ne se passent pas toujours comme nous le souhaiterions. Nous sommes parfois confrontés à des impasses et ce, malgré nos bonnes intentions. Notre interlocuteur peut se fermer à la discussion, se mettre sur la défensive et même contre-attaquer. Comment prévenir les conflits et améliorer la relation? Lors de la conférence, vous vous familiariserez avec l'approche de communication du psychologue Marshall Rosenberg.</p>
2.		<p><b>Initiation au Taï Chi, l'art martial pour une paix intérieure</b></p> <p>Formateur : Nathan Ngân, kinésologue, Instructeur d'arts martiaux chinois</p> <p>Le Taï Chi est un art martial chinois qui s'exécute lentement. Il vise la circulation de l'énergie par le contrôle de la respiration coordonné à des gestes précis. Ses bienfaits reconnus sont l'amélioration de l'équilibre, de la concentration et de la gestion du stress. Initiez-vous à cet art martial le plus pratiqué dans le monde qui pourrait vous aider à retrouver un équilibre et une paix intérieure.</p>
3.	 	<p><b>Attention, fragile!   Comment transiger avec l'accumulateur compulsif sans s'éreinter et surtout, sans lui nuire</b></p> <p>Formateurs : Natalia Koszegi, psychologue au CRIUSMM et Christian Ducasse, pair-partenaire</p> <p>Il peut être déroutant d'entrer dans un logement sévèrement encombré comme celui appartenant à une personne ayant un trouble d'accumulation compulsive (TAC). Nous verrons dans cet atelier que le TAC est un problème complexe impliquant plusieurs causes et facteurs associés qui peuvent varier d'une personne à l'autre. Des pistes seront offertes aux proches afin de les outiller à mieux répondre aux besoins de l'accumulateur tout en se préservant. Le défi est peut être grand mais il est atteignable.</p>



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

4.	 A photograph of two women standing in front of a bookshelf. The woman on the left is wearing a grey cardigan over a black top, and the woman on the right is wearing a black top with white polka dots. Both are smiling.	<p><b>Programme novateur pour les personnes ayant un trouble psychotique et un problème de dépendance : description et retombées</b></p> <p>Formatrices : Nadine Blanchette-Martin et Francine Ferland, chercheuses en établissement au Service de recherche en dépendance du CISSS-CA/CIUSSS-CN</p> <p>Il est reconnu que l'intervention intégrée fait partie des meilleures pratiques auprès des personnes présentant un trouble psychotique en concomitance avec un trouble de l'utilisation des substances (TUS). Une telle intervention a été développée dans la région de Chaudière-Appalaches (Québec) afin de favoriser le rétablissement des personnes aux prises avec ces troubles concomitants. La présentation visera à décrire le programme et à présenter l'évaluation des retombées de la participation au programme pour les usagers.</p>
5.	 A photograph of a man with dark hair and glasses, wearing a light blue button-down shirt. He is looking directly at the camera.	<p><b>Nos outils, notre avenir</b></p> <p>Formateur : Steve Blanchette, utilisateur de services</p> <p>Faire partie de la solution, c'est aussi faire équipe dans un processus de rétablissement aux allures des montagnes russes. À partir de mon expérience personnelle, je vous présenterai pourquoi mon entourage a joué ou joue encore un rôle important dans mon cheminement. Il sera aussi question des outils que j'utilise pour m'aider et qui peuvent être adaptables pour les membres de l'entourage. En complémentarité avec le modèle CAP (Client-Accompagnateur-Partenaire), la présentation de ces outils ne peut que faciliter le développement de nos vies personnelles et professionnelles.</p>
6.	 A photograph of a hand holding a grey rectangular sign with a large white question mark on it. The hand is wearing a grey sleeve.	<p><b>Syndrome de dépression majeure résistante aux traitements: Comprendre la maladie et les options possibles</b></p> <p>Formateur : Nom à venir</p> <p>Le syndrome de dépression majeure affecte une portion significative de la population. Bien que de nombreuses options thérapeutiques existent, celles-ci ne sont pas efficaces pour tous les patients. Après au moins deux échecs de traitement, le concept de dépression résistante aux traitements (DRT) entre en jeu. La DRT est une entité moins bien comprise pour laquelle les options de traitement comme les électrochocs sont parfois stigmatisées. L'objectif de cet atelier sera de démystifier ce qu'est la DRT, les options de traitements disponibles, ainsi que les outils pour aider les patients.</p>



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# 5<sup>E</sup> ÉDITION PRIX HOMMAGE À L'INITIATIVE 2018

Le Prix Hommage à l'initiative vise à souligner les nombreux efforts déployés par les associations membres du Réseau Avant de Craquer pour mettre en place des projets novateurs inspirants. Nous profiterons du Cocktail Hommage à l'expertise des associations pour vous présenter ces initiatives et dévoiler les 3 grands gagnants.

Bravo et merci aux associations membres participantes.

## VENEZ MARCHER AVEC NOUS!

Vendredi 16 h dans le lobby



Saviez-vous que la marche est un des exercices offrant le plus de bienfaits pour la santé? Elle procure des bienfaits insoupçonnés, dont la diminution du stress.

Après une journée bien remplie, nous vous invitons à

vous joindre à nous pour un 30 minutes de marche dans un sentier urbain balisé; cela vous permettra de refaire le plein d'énergie. Vous serez ainsi fin prêts pour profiter des festivités du vendredi soir. Bienvenue à tous!



## COCKTAIL HOMMAGE À L'EXPERTISE DES ASSOCIATIONS

Vendredi 17 h 30 (réservé exclusivement aux participants du souper-spectacle)



Pour débiter la soirée en beauté, nous vous invitons à venir porter un toast en l'honneur de l'expertise des associations. Animé par Jean-Philippe Dion, la créativité et l'expertise des groupes membres seront à l'honneur.

Vous pourrez en profiter pour rencontrer les représentants des associations en lice pour l'obtention du Prix Hommage à l'initiative. Ils se feront assurément un plaisir de partager avec vous leur expérience.

Le cocktail est aussi l'activité par excellence pour échanger et discuter avec des gens en provenance des différentes associations du Québec. On vous y attend en grand nombre!



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

### SOUPER – SPECTACLE AVEC LE GROUPE FUNKY LAMAS

Vendredi 18 h 30

C'est une soirée animée, agrémentée de surprises et de musique qui vous attend pour clore la première journée du congrès.

Animé par notre porte-parole, Jean-Philippe Dion, le repas sera ponctué de diverses présentations, dont les « au revoir » à la directrice générale.

Nous connaissons tous Hélène Fradet pour ses compétences, son sens du travail bien fait et sa bonne humeur. Après 27 ans de carrière, elle nous quitte pour une retraite bien méritée. Nous comptons bien célébrer l'événement comme il se doit !

C'est donc un des moments forts à ne pas manquer.



- Photo souvenir : il y a 27 ans (3 sept. 1991), première rencontre avec le conseil d'administration de la fédération.

### Le repas sera suivi d'un spectacle avec le groupe Funky Lamas



Des plus récents hits pop jusqu'aux grands classiques du rock, en passant par la musique latine et country, ce groupe de Québec composé de 5 musiciens professionnels saura vous faire danser. Funky Lamas vous surprendra avec son répertoire musical Top 40 qui plaira à un public de tous les âges. Enchaînant les medleys musicaux, ce groupe offre des prestations très rythmées pour une soirée et une ambiance réussie.





## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

# CONGRÈS – SAMEDI 16 JUIN 2018

8 h 30 - NOTEZ QUE LES ATELIERS DE DISCUSSION DURENT TOUTE L'AVANT-MIDI

	FORMATEURS	ATELIERS DE DISCUSSION
7.	 	<p><b>La Parole est à vous! Ma réussite vers la demande d'aide, mon cheminement</b></p> <p>Formateurs : Marc Roland (Québec) et Violaine Lacroix (Montréal), membres de l'entourage et administrateurs du Réseau Avant de Craquer</p> <p>À partir de leurs expériences personnelles, les conférenciers aborderont avec vous les divers cheminements individuels pouvant amener les gens vers la demande d'aide. Il sera aussi question des stratégies utilisées afin de convaincre leur entourage à aller chercher du soutien auprès de leur association. Enfin, ils aborderont avec vous les éléments mis de l'avant qui auront su capter leur attention pour ainsi utiliser les services de leur association locale. À votre tour, vous serez invités à vous joindre à la discussion afin de partager votre expérience à partir des trois thèmes annoncés.</p>
8.		<p><b>L'implantation d'un programme jeunesse, un choix judicieux</b></p> <p>Formatrice : Cathy Villeneuve, intervenante-jeunesse, La Marée (Charlevoix)</p> <p>Pourquoi mettre en place un programme jeunesse au sein d'une organisation? Comment le faire? Par où commencer? Quels sont les moyens utilisés? Cet atelier permettra aux organisations d'amorcer une réflexion sur les impacts positifs d'un tel programme.</p> <p>Le programme enfance-jeunesse de La Marée a pour objectif de renforcer la résilience chez les jeunes afin de prévenir le développement d'une maladie mentale rendu à l'âge adulte. Afin d'y parvenir, les moyens utilisés sont l'intervention individuelle et familiale, les ateliers Anna, les navigateurs et les ateliers ados.</p>
	FORMATEURS	ATELIERS D'INFORMATION ( <b>PRÉSENTÉS À DEUX REPRISES</b> )
9.		<p><b>État de la situation des problèmes vécus par les enfants de parents atteints de maladie mentale</b></p> <p>Formateurs : Jean-Paul Huard, Directeur de La lueur de l'espoir du Bas-Saint-Laurent (Rimouski) et un représentant du CISSSBSL</p> <p>Présentation des résultats d'un projet de recherche réalisé en collaboration avec une équipe multidisciplinaire issue du CISSSBSL, l'Université du Québec à Rimouski, les commissions scolaires et La lueur de l'espoir du BSL. Le résultat de cette recherche a pour but d'élaborer un programme-cadre d'intervention destiné aux enfants et adolescents 12-18 vivant avec un parent atteint de maladie mentale.</p>



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

	FORMATEURS	ATELIERS D'INFORMATION ( <u>PRÉSENTÉS À DEUX REPRISSES</u> )
10.		<p><b>Le parcours émotionnel d'une proche au-delà de la maladie mentale</b></p> <p>Formatrice : Chantale Labrecque, directrice, Le Résilient (Val d'Or)</p> <p>Suite à la publication de son premier livre, 1001 regards pour une solitude, Chantale partage son expérience laborieuse auprès de son frère ayant souffert de schizophrénie pendant de longues années et des moyens qu'elle s'est donnés pour traverser sainement cette épreuve de vie.</p> <p>Peu importe qui assistera à cet atelier, les paroles dites pourront aider toute personne vivant une épreuve car elles représenteront un exemple de résilience et une source d'inspiration devant l'adversité.</p>
11.	 	<p><b>Être paire aidante familles aux étages de la psychiatrie de l'Hôpital Charles-LeMoine</b></p> <p>Formatrices : Diane Riendeau, paire aidante familles et Patricia Arnaud, directrice générale de l'APAMM Rive-Sud (Greenfield Park)</p> <p>La paire aidante familles est une personne bénévole qui a vécu une situation similaire à tout membre de l'entourage dont un proche est atteint de maladie mentale. Elle souhaite donner au suivant après avoir pris un certain recul de sa situation personnelle. La paire aidante accueille les membres de l'entourage aux étages de la psychiatrie de l'Hôpital, environ 3 heures par semaine. Elle informe sur les services de l'association. Elle fait de l'écoute, peut partager sa propre expérience et peut donner de l'information générale et autres références, au besoin.</p>
12.	 	<p><b>Comment faire une demande SMART</b></p> <p>Formatrices : Suzanne Letarte et Lisette Arel, membres de l'entourage et administratrices de l'APPAMM-Drummond (Drummondville)</p> <p>Que dire à notre proche pour qu'il n'y ait pas d'ambiguïté dans notre demande? Nous vivons dans une ère de communication et, pourtant, nous ne réussissons pas à demander ce que l'on veut. Comment faire? Une solution toute simple, une demande SMART...</p> <p>Cet atelier interactif amènera les participants à identifier les situations qu'ils aimeraient changer avec leur proche afin de respecter leurs limites ainsi que les techniques pour améliorer leur communication. L'objectif est que tous partent avec une formulation SMART pour leur demande.</p>



## S'OUTILLER POUR FAIRE PARTIE DE LA SOLUTION

13.		<p><b>Programme FAIRE</b></p> <p>Formateurs : Ulrique Collin, pair aidant bénévole et Sylvie Blais, animatrice du Programme Faire à L'Apogée (Outaouais)</p> <p>Venez vivre l'expérience d'un atelier éclair qui permettra d'ajuster vos comportements d'aide aux besoins de votre proche vivant un trouble de santé mentale. Venez mieux comprendre les différentes façons de FAIRE (FAIRE pour, FAIRE avec, FAIRE faire et laisser FAIRE) de façon dynamique et interactive.</p>
14.		<p><b>Rejoindre les milléniaux (18-25 ans) via les réseaux sociaux</b></p> <p>Formatrice : Natacha Castonguay, Numerika MKTG</p> <p>Quelles sont les caractéristiques des jeunes âgés entre 18 et 25 ans qui ont grandi avec la technologie? Autant pour s'instruire et s'informer, entrer en relation ou encore se forger une identité, la technologie est prédominante dans leur vie!</p> <p>Nous explorerons comment il est possible de les rejoindre via les réseaux qu'ils utilisent : Instagram, Snapchat et micro-influenceurs seront au menu! Question de vous inspirer, nous aborderons également des exemples de campagnes mises en place avec cette clientèle en tête.</p>
15.	 	<p><b>Projet CÉRRIS-CNESM « À portée de main, les meilleures pratiques de réadaptation axées vers le rétablissement »</b></p> <p>Formateurs : Danielle Routhier, coordonnatrice, projet CÉRRIS-CNESM et Guy Lagacé, conseiller SIM, CNESM</p> <p>Le projet CÉRRIS-CNESM permet aux équipes de soutien dans la communauté, aux personnes utilisatrices de services ainsi qu'aux membres de leur entourage d'apprendre et d'échanger sur les meilleures pratiques reconnues axées sur le rétablissement. Venez découvrir les outils développés et discuter de stratégies à mettre en place pour favoriser la collaboration entre les équipes traitantes et les membres de l'entourage. Pour informations complémentaires, consultez le site Internet <a href="http://www.cerrisweb.com">www.cerrisweb.com</a></p>



**S'OUTILLER POUR FAIRE  
PARTIE DE LA SOLUTION**

# DÎNER-CONFÉRENCE

Samedi 16 juin à 12 h 30

## ESCOUADE TACTIQUE DE LA CONFIANCE EN SOI!



Vous découvrirez ici la démarche, étape par étape, qui permet de contribuer au développement de la confiance en soi d'un autre humain! Je vous partagerai mes trucs et astuces pour faire une réelle différence dans la vie de l'autre! Parmi les thèmes abordés :

- Différence entre confiance et estime.
- La peur et l'insécurité sont parfois saines.
- Les étapes pour bâtir la confiance en soi.
- Comment inspirer l'autre à prendre la route de la confiance.
- Comment bâtir un plan d'entraînement efficace.
- Comment obtenir des résultats concrets en 24 à 48 heures.

« *Ce n'est pas magique, mais ce n'est pas sorcier quand on a la formule!* »

Psychologue pendant plus d'une quinzaine d'année, Karène Larocque se consacre maintenant à ses activités de formation et de conférences. Elle est spécialisée en Auto-développement, une approche qui vise à outiller la personne pour qu'elle puisse prendre en main sa santé psychologique. Karène est reconnue pour offrir des outils concrets immédiatement utilisables dans la vie de tous les jours.



MERCI À NOS PRÉCIEUX PARTENAIRES 2018





**S'OUTILLER POUR FAIRE  
PARTIE DE LA SOLUTION**

# ASPECTS TECHNIQUES

**LE CONGRÈS EST OUVERT UNIQUEMENT AUX ASSOCIATIONS MEMBRES DU RÉSEAU AVANT DE CRAQUER, À LEURS MEMBRES ET À LEURS INVITÉS SPÉCIAUX.**

**DATE LIMITE POUR VOUS INSCRIRE : 1<sup>ER</sup> JUIN 2018**

**PRÉCONGRÈS : 14 JUIN 2018**

**NOUVEAUTÉ : ASSEMBLÉE GÉNÉRALE LE 15 JUIN 2018 EN PM**

**CONGRÈS : 15 ET 16 JUIN 2018**

## -- LIEU

**HÔTEL TRAVELODGE - 3125, BOULEVARD HOCHELAGA À QUÉBEC, G1V 4A8**

**HÉBERGEMENT : 115 \$/NUITÉE EN OCCUPATION SIMPLE OU DOUBLE.**

UN BLOC DE CHAMBRES A ÉTÉ RÉSERVÉ AU NOM DU RÉSEAU AVANT DE CRAQUER. LORS DE VOTRE RÉSERVATION À L'HÔTEL, IDENTIFIEZ-VOUS COMME PARTICIPANT AU CONGRÈS DU RÉSEAU AVANT DE CRAQUER. LE BLOC DE CHAMBRES EST GARANTI JUSQU'AU **23 MAI 2018**. APRÈS CETTE DATE, LES RÉSERVATIONS SERONT ACCEPTÉES SELON LES DISPONIBILITÉS.

**POUR VOS RÉSERVATIONS : 1 800 463-5241**

**Télécopieur : (418) 653-1836 | Courrier électronique : hotel@travelodgeqc.com**

**SITE INTERNET : www.travelodgequebec.ca**

## -- TARIFICATION PRÉCONGRÈS : 125\$

**ZUMBA 25\$ (POUR CEUX QUI PARTICIPENT UNIQUEMENT À CETTE ACTIVITÉ).**

**CINÉMA LIBRE (INSCRIPTION GRATUITE POUR CEUX QUI PARTICIPENT UNIQUEMENT À CETTE ACTIVITÉ).**

**ASSEMBLÉE GÉNÉRALE (INSCRIPTION GRATUITE POUR CEUX QUI PARTICIPENT UNIQUEMENT À CETTE ACTIVITÉ).**

**DES FRAIS DE 15\$ SERONT RETENUS POUR CHAQUE ANNULATION. AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA CONSENTI APRÈS LE 8 JUIN 2018.**

**-- TARIFICATION CONGRÈS : 180\$ (CE MONTANT INCLUT LES PAUSES SANTÉ, LE DÎNER DU VENDREDI ET DU SAMEDI, LE PETIT DÉJEUNER DU SAMEDI ET LE MATÉRIEL PÉDAGOGIQUE. DES FRAIS DE 50\$ SERONT RETENUS POUR CHAQUE ANNULATION. AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA CONSENTI APRÈS LE 8 JUIN 2018.**

**-- TARIFICATION SOUPER-SPECTACLE : 60\$. DES FRAIS DE 15\$ SERONT RETENUS POUR CHAQUE ANNULATION. AUCUN REMBOURSEMENT NE SERA CONSENTI APRÈS LE 8 JUIN 2018.**

## -- FORFAITS SPÉCIAUX

**FORMULE REPAS POUR CEUX QUI NE PARTICIPENT PAS AU CONGRÈS (LES COUPONS SERONT REMIS DANS LA POCHE DU CONJOINT QUI PARTICIPE AU CONGRÈS) : 130\$ - INCLUT LE DÎNER DU VENDREDI, LE PETIT DÉJEUNER DU SAMEDI ET LE DÎNER-CONFÉRENCE.**

**CONGRÈS UN JOUR SEULEMENT :**

**VENDREDI : 115\$ (DÎNER ET ATELIERS), FORMATION INTERVENANTS 150\$ (DÎNER ET FORMATION) | SAMEDI : 125\$ (ATELIERS ET DÎNER-CONFÉRENCE)**

## → IMPORTANT : PAIEMENT DE VOS INSCRIPTIONS

**Entre 1 et 9 inscriptions : vous DEVEZ faire parvenir un chèque couvrant LA TOTALITÉ du montant à payer AU PLUS TARD le 8 juin 2018.**

**10 inscriptions et plus : vous DEVEZ faire parvenir un chèque couvrant minimalement LA MOITIÉ du montant à payer AU PLUS TARD le 8 juin 2018. La deuxième partie du montant devra être payée AU PLUS TARD une semaine après l'activité.**

**Des reçus détaillés seront envoyés à tous APRÈS la tenue de l'événement. Les remboursements pour des inscriptions payées en trop seront effectués APRÈS la tenue de l'événement. Pour des raisons de sécurité, NOUS N'ACCEPTERONS AUCUN CHÈQUE sur place, le jour de l'événement.**

Identification (**ne pas oublier de joindre les deux pages qui suivent**)

Nom du participant : \_\_\_\_\_

# FORMULAIRE D'INSCRIPTION

## PRÉCONGRÈS & CONGRÈS DU RÉSEAU AVANT DE CRAQUER

- **Utilisez un formulaire par personne** -

Rappelez-vous que le programme a été construit en fonction des différents publics cibles. En fonction de votre statut de participant, vous pourriez avoir accès à plus d'une catégorie d'ateliers. Par exemple, un membre de l'entourage qui est également administrateur au sein de son association pourrait, en cochant le statut Administrateur sur le formulaire d'inscription, choisir des ateliers visant ces deux publics. Il est donc très important de bien identifier votre statut avant de faire vos choix afin d'avoir accès à l'ensemble des ateliers qui vous sont destinés. Rappelez-vous que les ateliers pour TOUS sont offerts à tous les participants, sans égard aux groupes cibles.

### INSCRIPTION

- Utilisez le formulaire en format PDF interactif
  - Téléchargez le logiciel gratuit Acrobat Reader
  - **N'envoyez pas de formulaires remplis à la main**
- Pour du soutien technique : 1 800 323-0474  
Courrier électronique : dvalois@avantdecraquer.com

**DATE LIMITE D'INSCRIPTION AU PRÉCONGRÈS & AU CONGRÈS :**  
**1<sup>ER</sup> JUIN 2018 | Nombre de places limitées à 350 personnes.**

### FRAIS D'INSCRIPTION

Précongrès (inclut les frais d'inscription à la formation et le matériel pédagogique) **125\$**

Zumba **25\$**

Congrès (inclut 2 dîners, le petit-déjeuner du samedi, l'inscription aux ateliers et le matériel pédagogique) **180\$**

Souper-spectacle **60\$**

Formule repas (pour les conjoints qui ne participent pas au congrès) **130\$**

Forfait spécial une journée : **Vendredi** (inclut le dîner et les ateliers) **115\$**

**Vendredi** -Formation Intervenants (inclut le dîner et les outils pédagogiques) **150\$**

**Samedi** (inclut les ateliers et le dîner-conférence) **125\$**

### CALCUL DE VOS FRAIS D'INSCRIPTION

Précongrès	_____ \$
Zumba	_____ \$
Congrès (deux jours)	_____ \$
Congrès (vendredi seul.)	_____ \$
Congrès (samedi seul.)	_____ \$
Souper	_____ \$
Formule conjoint	_____ \$
Total	_____ \$

### IDENTIFICATION

Nom du participant : \_\_\_\_\_

Mon conjoint m'accompagne, mais **NE PARTICIPE PAS** au congrès (nom) : \_\_\_\_\_  
(Formule conjoint)

Courriel : \_\_\_\_\_

Mon conjoint m'accompagne et **PARTICIPE** au congrès (nom) : \_\_\_\_\_  
(pour assignation aux tables – souper-spectacle et dîner-conférence)

Nom de l'association : \_\_\_\_\_ Téléphone (personnel): \_\_\_\_\_

Statut :  Membre de l'entourage  Administrateur  Directeur  Intervenant

Candidat au Prix Gruman-Poirier (inscription gratuite):  Oui  Non

**Je participe à la marche de santé**  **Je vais apporter des galettes et/ou sucreries**

Identification (ne pas oublier de joindre la page précédente ainsi que la suivante)

Nom du participant : \_\_\_\_\_

## PRÉCONGRÈS – JEUDI 14 JUIN 2018

	PUBLICS CIBLES	HEURE	ACTIVITÉS	Choix	
				1 <sup>ER</sup>	2 <sup>E</sup>
A.	Rendez-vous réseautage - Présidents	9 H À 16 H 30	Rencontre régulière Formation : Être un président heureux et performant!		
B.	Rendez-vous réseautage - Directeurs		Rencontre régulière Formation : Générations en emploi		
C.	Rendez-vous réseautage - Intervenants		Rencontre régulière Formation : Santé mentale et dépendance : enjeux et défis pour une meilleure intervention		
D.	Tous	9 H À 12 H	Réseautage libre dans le Salon des régions		
D1.	Tous	13 H 30 À 14 H	Initiation au Zumba		
D2.	Tous	14 H 30 À 15 H 30	Initiation au Zumba		
D3.	Tous	13 H 30 À 16 H 30	Cinéma libre (diffusion en continu)		

## CONGRÈS – VENDREDI 15 JUIN 2018

Form.	<b>Formation exclusive / intervenants</b>	8 h 30 à 16 h 30	ÊTRE, dans l'entourage d'une personne anxieuse Formation sur l'animation des ateliers psychoéducatifs s'adressant à l'entourage d'une personne souffrant d'anxiété		
AGA	<b>Groupes membres</b>	13 H 30 À 16 H 30	Assemblée générale (2 délégués par association)		
1.	Membres de l'entourage	13 H 30 À 15 H 30	Prévenir les conflits en 4 étapes		
2.	Tous		Initiation au Tai Chi, l'art martial pour une paix intérieure		
3.	Tous		Attention, fragile! Comment transiger avec l'accumulateur compulsif sans s'éreinter et surtout, sans lui nuire.		
4.	Tous		Programme novateur pour les personnes ayant un trouble psychotique et un problème de dépendance : description et retombées		
5.	Tous		Nos outils, notre avenir		
6.	Tous		Syndrome de dépression majeure résistante aux traitements : comprendre la maladie et les options possibles		

**Cinéma libre – Proposez nous le titre de votre film préféré.**

**VOS RECOMMANDATIONS :**

-----  
-----

Identification (ne pas oublier de joindre les deux pages précédentes)

Nom du participant : \_\_\_\_\_

## CONGRÈS – SAMEDI 16 JUIN 2018 (AM)

### ATELIERS DE DISCUSSION EN SIMULTANÉ

	PUBLICS CIBLES	HEURE	ACTIVITÉS (PAUSE À 10 H)	Choix	
				1 <sup>ER</sup>	2 <sup>E</sup>
7.	Membres de l'entourage	8 H 30 à 11 H 45	La Parole est à vous! Ma réussite vers la demande d'aide, mon cheminement		
8.	Directeurs et intervenants		L'implantation d'un programme jeunesse, un choix judicieux		

### ATELIERS D'INFORMATION EN SIMULTANÉ (8 H 30 À 10 H)

9.	Tous	8 H 30 À 10 H	État de la situation des problèmes vécus par les enfants de parents atteints de maladie mentale		
10.	Tous		Le parcours émotionnel d'une proche au-delà de la maladie mentale		
11.	Administrateurs, directeurs et intervenants		Être paire aidante familles aux étages de la psychiatre de l'Hôpital Charles-LeMoynes		
12.	Tous		Comment faire une demande SMART		
13.	Membres de l'entourage et intervenants		Programme FAIRE		
14.	Directeurs et coordonnateurs		Rejoindre les milléniaux (18-25 ans) via les réseaux sociaux		
15.	Tous		Projet CÉRRIS-CNESM « À portée de main, les meilleures pratiques de réadaptation axées vers le rétablissement »		

### REPRISE DES ATELIERS D'INFORMATION #9 À 15 (10 H 30 À 11 H 55)

9.	Tous	10 H 30 À 11 H 55	État de la situation des problèmes vécus par...		
10.	Tous		Le parcours émotionnel d'une proche, au-delà de...		
11.	Administrateurs directeurs et intervenants		Être paire aidante familles aux étages de la psychiatre...		
12.	Tous		Comment faire une demande SMART		
13.	Membres de l'entourage et intervenants		Programme FAIRE		
14.	Directeurs et coordonnateurs		Rejoindre les milléniaux (18-25 ans) via les réseaux....		
15.	Tous		Projet CÉRRIS-CNESM « À portée de main...		