

Conférences  
Connexion



2 décembre 2019  
à Québec et en webdiffusion

## L'anxiété de performance

Les ados, l'intimité et le **consentement**

Le cerveau et le monde des enfants qui vivent avec la **douance**

## L'univers fascinant de la science de la posture

et son **impact surprenant** sur les **émotions**, la **mémoire**, l'**attention** et la capacité d'**apprentissage** des jeunes

Un **témoignage** inspirant sur la **dépendance** et un **outil** pour contrer l'**anxiété et le décrochage** chez les jeunes  
5 sujets d'actualité. 6 experts terrain de grande qualité. Un témoignage éclairant. Des expertises pour mieux comprendre.  
Des outils et des ressources pour mieux intervenir.

Voilà de quoi est faite cette journée conférence sur les jeunes et la santé mentale!

## Boïng?

Comme le son que fait l'objet qui en percute un autre. Une réalité difficile qui percute et chamboule la vie d'un jeune.

## Une journée pour tous ceux qui travaillent avec les jeunes

Chaque année, des centaines de professionnels et d'intervenants des écoles, des policiers, des intervenants des organismes communautaires, des éducateurs spécialisés, des psychoéducateurs, des professionnels des Centres de santé et des Centres jeunesse, des médiateurs familiaux, des travailleurs sociaux et de rue et plusieurs autres professionnels encore assistent fidèlement à ces journées sur les jeunes et la santé mentale. Ces journées s'adressent à toutes celles et ceux qui travaillent de près ou de loin avec les jeunes.

## Accréditations - Formation continue

Nous soumettons cette programmation aux ordres professionnels suivants: OTSTCFQ et le Barreau du Québec. Les numéros de reconnaissance obtenus seront affichés sur notre site lorsque nous les aurons reçus!

Vous trouverez à la page suivante l'horaire de la journée. **Nous espérons que cette programmation vous inspirera autant qu'elle nous inspire!**

**Jennifer Letarte**

et toute l'équipe des Conférences Connexion

## PROGRAMMATION COMPLÈTE

7 h 45 Accueil et enregistrement

8 h 40 Mot de bienvenue

### 8 h 45 **LES ENFANTS « HP »**

D'un côté, ces enfants ont des capacités qui en font des êtres d'exception.

*Par exemple?* Aptitudes intellectuelles élevées. Langage élaboré. Mémoire phénoménale. Aucun besoin de répétition pour apprendre. Curiosité insatiable. Sens de l'observation et esprit critique surdéveloppés. Créativité supérieure à la moyenne. Détermination à toute épreuve.

D'un autre côté, certains d'entre eux vivent des difficultés sociales et sont assaillis par des angoisses.

Par exemple: peurs atypiques pour leur âge parce qu'ils ont accès à des questionnements qu'on ne devrait pas avoir à leur stade de développement (à 3 ans, certains comprennent que la mort est définitive). Exigences très élevées envers eux-mêmes pouvant générer peur de l'échec et anxiété. «Rage» pour maîtriser les choses. Remise en question de l'autorité. Ennui facile. Démotivation scolaire fréquente.

Oh! Certains reçoivent aussi des diagnostics qui ne sont pas pour eux.

*Mais qui sont-ils?* On les appelle les **enfants à «haut potentiel»** ou «doués». Leurs capacités intellectuelles sont immenses. Leurs angoisses sont nombreuses et leurs défis, insoupçonnés par plusieurs.

Aujourd'hui, Claudine Arcand monte sur scène. Cette **neuropsychologue** possède une **expertise de pointe en douance**.

**Avec elle, on découvre le cerveau des enfants doués, leur monde plein de contrastes et les outils qui existent pour les aider à faire de leur douance une force.**

9 h 45 Pause-café

## 10 h 15 LE « SYNDROME DE LA MÉDAILLE D'OR »

Certains lui ont prêté le joli surnom de «syndrome de la médaille d'or». Mais l'**anxiété de performance** n'a rien de joli. À preuve, la valorisation de la réussite et le besoin de performer sont tels que des enfants et des adolescents arrivent en pédopsychiatrie en *burn out*, ou pas très loin du *burn out*.

Qu'est-ce que l'anxiété de performance? Comment se manifeste-t-elle? Quels sont les nouveaux phénomènes qui surgissent, causés par le besoin de performer? Et surtout, comment intervenir et accompagner les enfants et les ados qui sont aux prises avec cette forme trop répandue d'anxiété?

**Nathalie Parent est psychologue et spécialiste de l'anxiété. Des explications pour comprendre la performance anxiogène qui fait déraiper trop de nos jeunes, elle en a. Et des outils pour les aider, aussi.**

Aujourd'hui, elle les partage avec vous.

## 11 h 15 QUESTION DE POSTURE!

*Y a-t-il un lien entre une bonne coordination physique et la réussite scolaire?*

*Y a-t-il un lien entre les compétences motrices et les difficultés cognitives chez les jeunes?*

*Et entre la posture et la gestion des émotions?*

La science commence à livrer des réponses sur la relation entre le fait de bouger, apprendre et réfléchir. Et Mat Boulé, lui, veut vous les exposer. Car selon ce **posturologue dynamique et passionné**, les outils de la posturologie pourraient aider les jeunes.

**Détour dans l'univers fascinant de la science de la posture et son impact surprenant sur les émotions, la mémoire, l'attention et la capacité d'apprentissage des enfants et des ados.**

12 h 15 Dîner (à l'extérieur)

## 13 h 30 UNE HISTOIRE DE CONSENTEMENT ET D'INTIMITÉ

Si la loi est claire, l'application du consentement dans l'intimité est, elle, remplie de zones grises pour les jeunes.

Comment se situent-ils par rapport au consentement? Comment ce dernier s'articule-t-il dans leurs premières expériences? Qu'en comprennent-ils? Mots, gestes ou les deux... savent-ils ce qui est considéré comme un consentement? Dans l'intimité, savent-ils qui, exactement, a la responsabilité de s'assurer qu'il y a consentement ou non?

Pour répondre à toutes ces questions, la **sexologue** terrain Tania St-Laurent Boucher se joint à Calypso Lemoine, une jeune fille branchée, porte-parole du nouveau projet en ligne « Es-tu malade?! » destiné aux jeunes de 14 à 20 ans.

**Ensemble, Tania et Calypso exposent le consentement tel qu'entendu par la loi, mais aussi tel que vu et vécu par les jeunes. Elles expliquent au passage les meilleures façons d'accompagner et d'outiller les ados face à cette réalité.**

## 14 h 30 LA SUPPOSÉE IRRÉCUPÉRABLE

*Irrécupérable.*

C'est l'étiquette que la plupart accolait à Katia Bissonnette dans sa jeunesse. Alcool, GHB, méthamphétamine, ecstasy, héroïne. Elle les a tous consommés. Oh, et le décrochage aussi, elle connaît.

Pourtant, la jeune femme a fait mentir les pronostics, et pas qu'un peu : aujourd'hui, Katia est doctorante en psychologie.

Et si c'était son expérience à l'école qui l'avait sauvée?

C'est le cas. « *C'est au Cégep que ma vie a pris un sens. C'est là que j'ai appris à me refaire confiance et à refaire confiance aux autres* », dit-elle.

C'est aussi là qu'elle a développé un **outil pour les jeunes aux prises avec des problèmes d'anxiété et de décrochage**. Il est simple. Et efficace.

« *Tout le monde a la capacité de se sortir des pires situations* », dit-elle.

Comment? Ça, elle vous l'expliquera en personne.

**L'outil et le témoignage inspirant d'une jeune femme qui a fait mentir tout le monde, même les statistiques.**

**15 h 30** Fin de la journée, merci!

## Un mot sur nos conférenciers

**Claudine Arcand** est neuropsychologue avec une expertise de pointe en douance. Elle fait partie de l'équipe de professionnels spécialisés en douance du *Centre intégré de développement de la douance et du talent* (CIDDT). Au cours de ses neuf années d'expérience au programme de Trouble du Spectre Autistique (TSA) de l'hôpital Rivière-des-Prairies, Claudine Arcand a rencontré plusieurs jeunes référés parce qu'ils présentaient des caractéristiques s'apparentant au TSA, mais pour lesquels la douance s'est finalement imposée dans le diagnostic différentiel. Elle a développé un vif intérêt pour la douance ainsi que les différents profils de jeunes doublement exceptionnels.

**Nathalie Parent** est psychologue spécialiste de la famille, de la psychosomatique, de la gestion des émotions, du stress et de l'anxiété. Elle pratique en clinique privée depuis 20 ans. Elle est aussi auteure, formatrice et chargée de cours à l'Université Laval depuis plus de 15 ans. Cette psychologue, prisée par les médias pour ses capacités de vulgarisation, a publié plusieurs ouvrages, dont un en cours de rédaction sur l'anxiété de performance chez les jeunes, qui sera publié sous peu aux Éditions Midi Trente.

**Mat Boulé** est posturologue spécialiste en reprogrammation posturale. Au fil des années, il a acquis une expertise dans le développement de la posture chez les 0-5 ans, qui lui a permis d'établir des liens significatifs entre la posture, l'apprentissage, la gestion émotionnelle, le cerveau et le corps. Mat Boulé a complété la formation en posturologie du Collège International de la Statique. Il a aussi une formation en ostéopathie, qu'il a fait au Collège d'ostéopathie du Québec à Montréal en 2009. Il détient également un baccalauréat en éducation de l'Université de Montréal. L'intérêt actuel pour la posturologie fait en sorte qu'il est invité à présenter les nouvelles découvertes, les outils et les impacts de cette dernière dans des congrès et des colloques aux États-Unis et en Europe.

**Tania St-Laurent Boucher** est sexologue. Au cours des 12 dernières années, elle s'est rendue dans les écoles et le milieu communautaire du Québec pour donner de la formation et des ateliers aux jeunes et au personnel scolaire. Elle a formé des étudiants en médecine à l'Université de Sherbrooke et des intervenants en relation d'aide, en plus d'être consultante externe pour Tel-Jeunes, où elle a travaillé pendant plus de huit ans. Elle est actuellement sexologue à la Commission scolaire de St-Hyacinthe et travaille comme consultante pour la websérie pour les jeunes «On parle de sexe», diffusée à Télé-Québec. Elle a collaboré à de nombreuses éditions des journées conférences sur les jeunes et la santé mentale des Conférences Connexion.

**Calypso Lemoine** anime les capsules du projet «Es-tu malade?!». Elle y partage le point de vue des jeunes et y parle de ses expériences personnelles, tout en étant entourée d'une équipe de professionnels de la santé.

**Le projet « Es-tu malade?! »** est une nouvelle plateforme en ligne destinée aux jeunes de 14 à 20 ans. On y aborde avec simplicité et humour plusieurs thèmes parfois délicats qui touchent les jeunes : le stress, l'image corporelle, la santé mentale ou sexuelle, etc. Le projet est présenté par l'Observatoire santé du Cossette Lab.

## Un mot sur nos conférenciers (suite)

**Katia Bissonnette** pratique la psychothérapie depuis trois ans au *Groupe T'aide*, au Saguenay-Lac-St-Jean, une organisation qui s'occupe de la santé psychosociale des travailleurs et de leurs familles dans le cadre des programmes d'aide aux employés. Elle complète actuellement son doctorat en psychologie à l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC). Elle a mis sur pieds les Conférences Orange pour prévenir le décrochage scolaire. Ces conférences s'adressent autant aux étudiants du secondaire que du collégial. C'est pour contrer les préjugés, encore bien tenaces pour les personnes aux prises avec des dépendances, qu'elle accepte de parler de son parcours personnel.

## On ne se connaît pas encore?

L'équipe des Conférences Connexion organise des journées conférences sur les jeunes et la santé mentale depuis maintenant 12 ans. Elles s'adressent à tous ceux qui travaillent de près ou de loin avec les jeunes. Des centaines d'enseignants, des policiers jeunesse, des intervenants des organismes communautaires, des éducateurs spécialisés, des psychoéducateurs, des professionnels des CIUSSS, des intervenants des Centres jeunesse, des travailleurs sociaux, des psychologues, des criminologues, des médiateurs familiaux, des travailleurs de rue et plusieurs autres professionnels encore assistent fidèlement à ces journées sur les jeunes et la santé mentale. Au cours des 12 dernières années, nous avons plongé au cœur de plus de 100 sujets avec plus de 150 experts de tous les domaines. Chaque fois, ces journées font de nous de meilleurs professionnels. Et, sans aucun doute, de meilleurs humains.

Il est là, le véritable succès de ces journées conférences!

## On se revoit bientôt? ;)

Voici d'autres de nos journées conférences sur les jeunes et la santé mentale qui seront bientôt présentées en webdiffusion et qui pourraient vous intéresser! Pour plus d'infos, visitez le [www.conferencesconnexion.com](http://www.conferencesconnexion.com).