

# Un service de formation

Pour contribuer à l'entraide dans la communauté

Axé sur les « forces » de la personne et privilégiant l'écoute et l'entraide pour développer une solidarité concitoyenne, le service de formation du Carrefour le Moutier a pour but de sensibiliser et d'outiller les personnes au sein des organismes et institutions - intervenants, membres, bénévoles et autres – à vivre l'écoute dans leurs espaces de vie.

Trois thèmes sont abordés dans le cadre de notre offre de formation. Ces thèmes sont en lien avec nos champs d'actions : l'écoute et l'intervention, la prévention de la détresse et l'immigration.

## 1. L'écoute et l'intervention

Centre d'écoute depuis près de 50 ans, le Carrefour le Moutier a développé une approche d'intervention qui va au-delà de l'écoute active. Cette approche a pour but de mettre en valeur les forces de la personne pour que celle-ci perçoive ses acquis comme un levier pour surmonter ses difficultés. Deux ateliers sont disponibles :

### ▶ L'accueil (durée : 3 heures)

Premier contact avec les personnes, l'accueil revêt toute son importance pour établir un lien de confiance avant toute intervention. Cet atelier sensibilise les participants à l'importance de l'accueil et offre des moyens concrets pour en améliorer la qualité.

### ▶ L'écoute (durée : 3 heures)

Comment guider la personne à percevoir ses forces malgré ses préoccupations ? Comment l'amener à voir son pouvoir d'agir malgré ses difficultés ? Cet atelier permet aux participants de reconnaître leurs habiletés au niveau de leur écoute. Il favorise l'acquisition de nouvelles habiletés et techniques d'écoute basées sur les forces de la personne : la zone santé.

## 2. La prévention de la détresse

L'écoute contribue à prévenir la détresse. L'écoute de soi et des autres est essentiel au mieux-être collectif. Deux ateliers sont offerts :

### ▶ Prendre soin de soi (durée : 3 heures)

Dans notre quotidien, prendre soin de soi est quelques fois un défi. Cet atelier sensibilise les participants à l'importance de s'occuper d'eux-mêmes pour mieux s'occuper des autres et offre des moyens concrets pour prendre soin de soi.

### ▶ Prévention de la détresse (durée : 3 heures)

Cet atelier vise à sensibiliser les participants à la détresse et à offrir des pistes de réflexion pour aider à soulager la détresse. Les types de détresse, ses manifestations, son processus et des moyens concrets pour la prévenir sont présentés.

### ▶ Devenir Sentinelles et participer à un réseau de prévention dans la communauté (durée: 7 heures)

Saviez-vous qu'en 2006, le Carrefour le Moutier a mis en place le [Réseau Sentinelles](#) ? Ce réseau vise à prévenir la détresse psychologique et sociale sous toutes ses formes en formant des citoyens attentifs à la détresse des autres. La formation pour les organismes communautaires et les citoyens est dans ce cadre gratuite ! Imaginez les avantages pour vous, votre organisme et votre communauté, d'être formé à cette approche ! Pour les entreprises, informez-vous de nos tarifs.

### 3. Accueil et accompagnement des nouveaux arrivants

L'immigration est une réalité incontournable de notre société. L'accueil et l'intégration est une responsabilité à partager. Il est essentiel d'informer et de sensibiliser les membres de la société au parcours migratoire de ces personnes. Les 5 ateliers offerts dans ce volet s'adressent à toute personne qui, dans le cadre de son travail, est en contact avec des personnes immigrantes et désire en connaître davantage sur les démarches et l'expérience d'immigrer au Québec.

#### ► **Nouvelle formation !**

##### **La santé mentale : Un enjeu particulier dans le parcours des personnes immigrantes (durée 6 heures)**

L'immigration est une expérience parsemée de moments souvent déstabilisants. La personne, dans son parcours migratoire, est confrontée à de nouveaux repères qu'elle doit apprivoiser. Ce contexte peut venir ébranler un équilibre, voire plus profondément fragiliser la santé mentale. Lors de cet atelier, les intervenants sont invités à réfléchir à différents aspects de cet enjeu.

Cet atelier :

- Dresse un portrait des déterminants de la santé mentale, des facteurs de protection et des facteurs fragilisants chez la personne immigrante;
- Offre une analyse des répercussions psychologiques du parcours migratoire;
- Propose une découverte des différentes conceptions de la santé mentale selon les cultures;
- Sensibilise aux difficultés d'accès aux services en santé mentale;
- Présente certaines ressources adaptées.

#### ► **Le parcours migratoire, une expérience humaine (durée : formule 5 ou 6 heures)**

- Offre un portrait de l'immigration au Québec;
- Permet de distinguer les différents statuts d'immigration et le processus traversé par les personnes immigrantes pour les obtenir;
- Explore les défis rencontrés par les personnes immigrantes à leur arrivée et dans leur processus d'intégration et d'adaptation, entre autre à travers l'admissibilité aux différents services gouvernementaux;
- Sensibilise aux impacts socio-psychologiques de l'expérience migratoire sur la personne immigrante, le couple, la famille;
- Démystifie les mythes les plus répandus dans la société d'accueil entourant l'immigration et les personnes immigrantes;
- Offre des pistes pour adapter sa pratique en contexte interculturel.

La formule interactive de cet atelier favorise l'échange d'idées et d'expériences entre les participants. Il est enrichi par des exercices autour de cas concrets, rencontrés dans la pratique des conseillers accueil-intégration du Carrefour le Moutier et choisis en fonction de la réalité des participants.

#### ► **Les parcours migratoires : comprendre les différentes réalités des nouveaux arrivants (durée : 3 heures)**

- Offre un portrait de l'immigration au Québec;
- Permet de distinguer les différents statuts d'immigration et le processus traversé par les personnes immigrantes pour les obtenir;
- Sensibilise aux impacts socio-psychologiques de l'expérience migratoire sur la personne immigrante, le couple, la famille.

Cet atelier veut outiller les intervenants face à la réalité des personnes immigrantes. Il permet d'obtenir dans un premier temps un bon aperçu des motivations à la base de la décision d'immigrer, puis des défis rencontrés par les personnes immigrantes à leur arrivée et dans leur processus d'intégration. Il se veut un moment d'échange d'expertise et d'expériences.

► **L'immigration : Mythes et réalité (durée: 3 heures)**

- Offre un portrait de l'immigration au Québec;
- Permet de distinguer les différents statuts d'immigration et le processus traversé par les personnes immigrantes pour les obtenir;
- Sensibilise à la réalité des nouveaux arrivants par l'exploration de différents mythes véhiculés dans la société d'accueil sur l'immigration et les immigrants.

Cet atelier interactif permet une meilleure compréhension des motivations à la base de la décision d'immigrer. Il offre la possibilité d'aller au-delà des idées reçues par l'échange d'expériences et par le déclenchement de discussions ouvrant sur des pistes de réflexion.

► **Parcours migratoire : Exploration des enjeux  
(durée : formule divisée en 2 parties de 2 heures chacune)**

**Première partie**

- Offre un portrait de l'immigration au Québec;
- Permet de distinguer les différents statuts d'immigration et le processus traversé par les personnes immigrantes pour les obtenir;
- Dresse un aperçu des différents services auxquels les personnes sont admissibles selon leur statut.

**Deuxième partie**

- Permet de mieux comprendre les impacts socio-psychologiques de l'expérience migratoire sur la personne immigrante, le couple, la famille;
- Explore les obstacles auxquels sont exposés les nouveaux arrivants dans leur parcours d'intégration.

Cet atelier visant à outiller les intervenants permet d'acquérir les connaissances de base importantes relatives aux statuts d'immigration, tout en s'ouvrant sur une réflexion sur la réalité vécue par les nouveaux arrivants. Il permet une meilleure compréhension des différentes étapes du parcours migratoire (la prise de décision, l'arrivée dans le pays d'accueil et la période d'intégration).

Nombre de personnes par atelier : entre 8 et 15 personnes

Coût pour 3 heures d'atelier : 150 \$ pour les organismes communautaires  
250 \$ pour les institutions

Des frais supplémentaires inhérents au déplacement de la formatrice (transport et repas) peuvent s'appliquer.  
25 % de réduction pour les organismes ou institutions membres du Carrefour le Moutier.

Le Carrefour le Moutier est un organisme communautaire de première ligne à portée régionale. Sa mission : Accueillir, écouter et outiller toute personne qui vit un moment difficile, une période de transition, afin qu'elle retrouve ses forces et son pouvoir d'agir, pour elle et pour sa communauté

**Information :**

Hélène Roulet  
Adjointe à la direction,  
Responsable du développement et des communications  
Tél. : 450 679-7111

[developpement@carrefourmoutier.org](mailto:developpement@carrefourmoutier.org)

[www.carrefourmoutier.org](http://www.carrefourmoutier.org)

