

# Programme Le stress #PISAPRES

Pour offrir des outils concrets de promotion d'une bonne santé mentale et de prévention du stress et de l'anxiété.



## Origine de la trousse: Démarche collective

- Enjeux d'une augmentation des manifestations de stress et de l'anxiété chez les jeunes.
- Partenaires de COSMOSS Rimouski-Neigette se réunissent entre 2017 et 2019 pour mettre en place une trousse de sensibilisation.
- Santé mentale Québec Bas-Saint-Laurent est l'organisme porteur du projet. Cela fait partie des actions du volet de service de la promotion et prévention.



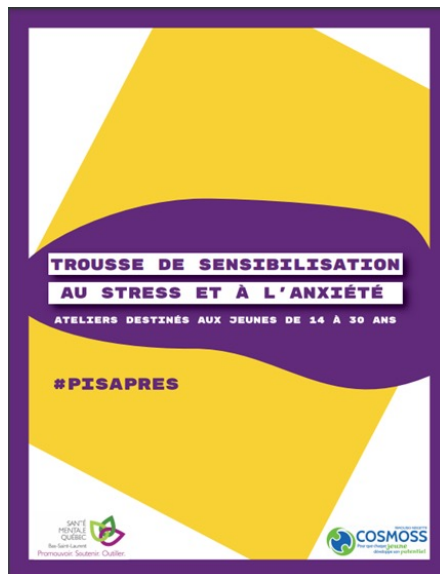
### UN PROJET NOVATEUR IMPLIQUANT DE NOMBREUX PARTENAIRES



CARREFOUR JEUNESSE-EMPLOI RIMOUSKI-NEIGETTE (CJE-RN)  
CÉGEP DE RIMOUSKI  
CENTRE DE FORMATION PROFESSIONNELLE RIMOUSKI-NEIGETTE (CFRN)  
CENTRE INTÉGRÉ DE SANTÉ ET DE SERVICES SOCIAUX DU BAS-SAINT-LAURENT  
CLEF MITIS-NEIGETTE  
GRANDS AMIS DE RIMOUSKI  
MAISON DES JEUNES DE RIMOUSKI  
UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À RIMOUSKI (UQAR)

## Objectifs de la trousse:

- Offrir des outils concrets de promotion de la bonne santé mentale et de prévention du stress et de l'anxiété en faisant la promotion de saines habitudes de vie.



## Les principes porteurs de la trousse:

1. Les situations ou les éléments déclencheurs liés au stress et à l'anxiété chez les jeunes ne sont pas qu'individuels, mais aussi sociétaux.
2. Les jeunes peuvent agir concrètement sur le stress vécu au quotidien.

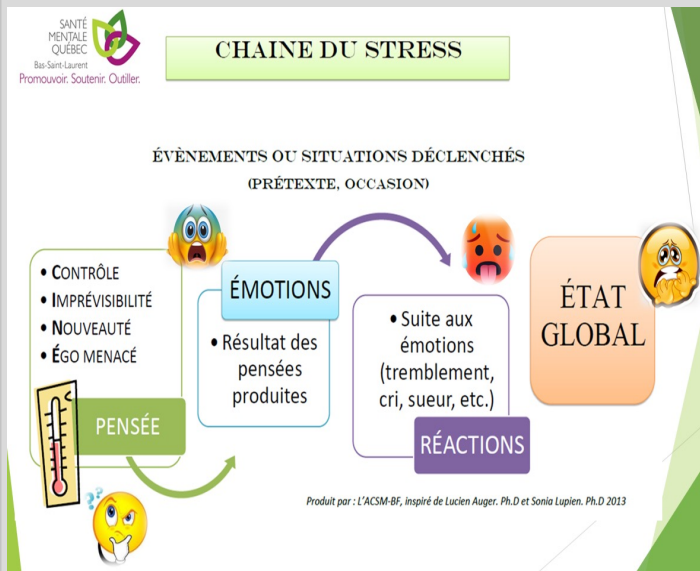
## À qui cela s'adresse ?

---

- Destiné aux jeunes âgés de 14 à 30 ans qui souhaitent en apprendre davantage sur la santé mentale, sur la gestion du stress et de l'anxiété.



# Le programme « Le stress Pisapres » permet :



D'identifier le stress (éléments déclencheurs, pensées, émotions, manifestations).



Reconnaitre différents moyens et outils de gestion du stress à mettre en pratique dans ton quotidien.



Connaître les ressources existantes susceptibles de te soutenir toi ou tes proches face aux difficultés vécues en lien avec le stress et l'anxiété.



L'objectif est d'outiller les jeunes pour devenir des ambassadeurs du stress afin de:



1. Repérer d'autres personnes vivant du stress ou de l'anxiété, les écouter et leur offrir de l'information à ce sujet.
2. Apprendre quand vient le temps de référer aux besoins des personnes et surtout où les référer.

# Quels engagements cela demande ?

- Formation de 6h.
- Être présent aux 3 rencontres sur Zoom de 18h30 à 20h30
- Favoriser la participation des jeunes pendant les animations de groupe.



# Le rôle d'un ambassadeur du stress c'est...

- Agir en à titre de sentinelle. Entrer en contact avec d'autres personnes afin de leur offrir de l'écoute en lien avec le stress et l'anxiété.
- S'informer et informer les personnes rencontrées sur les ressources d'aide existantes sur son territoire.
- Encourager son entourage à poser des gestes concrets pour prendre soin de leur santé mentale (ex: saines habitudes de vie).





## Les ambassadeurs peuvent se référer à qui suite au programme ?

### L'intervenant accompagnateur à comme rôle:

- Répondre aux questions ponctuelles des Ambassadeurs, leur offrir du soutien en dehors des séances de formation.
- Participer activement à la formation de base des ambassadeurs.
- S'informer et informer les personnes sur les ressources existantes sur le territoire.



# Pour devenir un Ambassadeur, où et comment s'inscrire ?



Rendez-vous sur: <https://smq-bsl.org/pisapres/pis-apres-ambassadeurs/>

A screenshot of the website "PIS APRES... AMBASSADEURS". At the top, a green navigation bar contains links for Facebook, Instagram, LinkedIn, YouTube, Wiki-ACA, and Eventbrite: Conférences en ligne. Below this is the logo for "SANTÉ MENTALE QUÉBEC Bas-Saint-Laurent" with the tagline "Promouvoir. Soutenir. Outiller." and a menu with "Accueil", "À propos", "Les nouveautés 2021-2022", "Nos activités", "#Pisapres", "Publications et vidéos", and "Calendrier". The main content area has a green header "PIS APRES... AMBASSADEURS" and a yellow button "ACCUEIL #PISAPRES" next to social media icons for @PISAPRES, #PISAPRES, and #PISAPRES. Three posters are displayed: "TES ZORRES PRENNENT LE DESSUS", "SUR LE BORD DE L'ÉCHAPPEMENT", and "ÉCRASÉ PAR LA PRESSION". A white arrow points from the posters to a purple brushstroke labeled "AMBASSADEURS". Another white arrow points from below to the text "FORMULAIRE D'INSCRIPTION" as a future ambassador or accompanist.

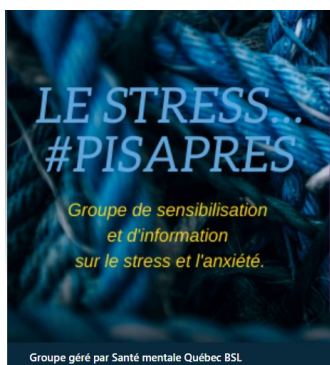
## Suite à la formation du programme Pisapres

Attestation de participation à la formation d'ambassadeur #PISAPRES.



6 mois après la formation, réception d'une invitation par courriel pour une rencontre de groupe, afin qu'ils puissent échanger concernant leur expérience en tant qu'ambassadeur du stress.

Suite à la formation, les jeunes sont invités à suivre la page Facebook et l'Instagram du programme Pisapres, qui offre des outils de gestion du stress et de l'anxiété.



pisapres

Modifier profil



128 publications

334 abonnés

346 abonnements

par Santé mentale Québec BSL

Organisation à but non lucratif

Le stress #pisapres, il y a des solutions! Tu vis du stress et tu veux acquérir des outils.

Visite notre site internet: <https://smq-bsl.org/piapres/>

[pisapres.org](https://pisapres.org)

SANTÉ  
MENTALE  
QUÉBEC  
Bas-Saint-Laurent  
Promouvoir. Soutenir. Outiller.

## Changements réalisés avec le contexte de pandémie:

- Fiche d'appréciation et d'évaluation de la formation se fait de façon virtuelle (outil questionnaire anonyme sur Zoom).
- Agrandissement de la liste de partenaires a contacter pour offrir du soutien dans le recrutement de jeunes.
- Capsule vidéo réalisée pour présenter le programme et en faire sa promotion.



## Embûches et facilitants:

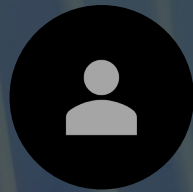
- Le recrutement de jeunes se fait difficilement. (Est-ce que c'est parce que la formation se donne par Zoom plutôt qu'en personne ?)
- Difficulté à identifier, sensibiliser et mobiliser des intervenants accompagnateurs.
- L'intervenante en promotion et prévention de chez Santé mentale Québec- Bas-Saint-Laurent reste la plupart du temps la personne ressource pour répondre aux questions des jeunes.



# Quoi faire si vous désirez implanter cette action dans votre MRC ?



TROUVER UN ORGANISME INTÉRESSÉ À PRENDRE EN CHARGE LE PROGRAMME PISAPRES.



FORMER L'ORGANISME CIBLÉ AFIN DE VOIR AU DÉPLOIEMENT DU PROGRAMME DANS SA MRC.



CIBLER DES PARTENAIRES POTENTIELS AFIN DE RECRUTER DES JEUNES INTÉRESSÉS À SUIVRE LA FORMATION DE 6H.



SE PROCURER LE MATÉRIEL NÉCESSAIRE À LA FORMATION.



ÉTABLIR UN CALENDRIER ANNUEL DE FORMATION.



## Période de questions