

ISO-STRESS : BIEN-ÊTRE COLLECTIF

PARCOURS DE FORMATION EN 6 VOLETS

1. S'INFORMER

Objectif : Être informé du parcours de formation et d'implantation d'Iso-Stress : *Bien-être collectif*. Annonce de l'implantation dans l'équipe.

Prendre connaissance : bulletin, infographie, cahier du participant.

Qui : Chef présente à son équipe

Durée : 30 minutes

Rencontre en présence

2. S'INITIER

Objectif : S'initier aux concepts de base de la gestion du stress (ingrédients du stress et stratégies de coping) et à leur mise en pratique individuelle.

Faire : *Stress et Compagnie* en ligne, mise en pratique d'un plan d'action personnel, exercice dans la partie 1 du cahier du participant.

Qui : Éducateurs, chefs, soutien clinique

Durée : 2h

En ligne, asynchrone

3. S'OUTILLER

Objectif : Recevoir et comprendre les connaissances théoriques et outils (coffre à outils) qui devront être mis en pratique dans le quotidien.

Participer : aux 4 étapes de formation synchrone en présence et exercices du cahier du participant.

Qui : Éducateurs, chefs, soutien clinique

Durée : 7h total

En présence avec formateur accrédité

4. INTÉGRER

Objectif : Intégrer et maîtriser les concepts clés des étapes 1, 2 et 3 dans leur mise en action au quotidien.

Mettre en pratique les concepts et stratégies : 1- liés au stress individuel à l'aide de soutien entre pairs, en supervision clinique et en comité d'équipe, 2- liés au stress de contagion à l'aide de la mise en œuvre d'un plan d'action en équipe, 3- liés à l'impact du stress sur l'intervention clinique à l'aide des grilles de stratégies individuelles et stratégies d'équipe.

Qui : Éducateurs, chefs, soutien clinique

Durée : 4 à 8 semaines

Au quotidien au travail

5. TRANSFÉRER

Objectif : Être en mesure de transférer les connaissances aux jeunes et aux parents à l'aide d'ateliers, de modeling et de soutien à la mise en pratique pour une intégration des outils dans leur quotidien (coaching avec savoir-être).

Choisir : en équipe la ou les versions *Déstresse et Progrès* vs la clientèle.

Se préparer à animer : à l'aide des cahiers d'animation et des capsules vidéos expliquant comment animer atelier par atelier.

Animer les ateliers et soutenir la mise en pratique : des connaissances au quotidien à l'aide du langage commun, à l'aide du modeling, du « faire avec » du « faire faire » dans le vécu partagé.

Qui : Animateurs des ateliers et le reste de l'équipe

Durée : 1h30 à 3h de

vidéos de préparation à l'animation ; 5 à 8 semaines d'ateliers et soutien à la mise en pratique au quotidien

6. APPROFONDIR ET PÉRENNISER

Objectif : Assurer un maintien du langage commun, de la culture de gestion du stress écosystémique dans l'équipe et en intervention en amélioration continue, du modeling et du soutien.

Mettre en pratique en continu : au quotidien les connaissances apprises et intégrées avec la clientèle et en équipe pour un bien-être collectif.

Qui : Éducateurs, chefs, soutien clinique

Durée : Dans le quotidien entre collègues, en rencontre et avec les jeunes

ISO-STRESS : BIEN-ÊTRE COLLECTIF

4 ÉTAPES DE FORMATION THÉORIQUE POUR BIEN S'OUTILLER (VOLET 3 DU PARCOURS DE FORMATION)

1. GÉRER LE STRESS INDIVIDUEL

- Comprendre la séquence neurobiologique du système de stress.
- Reconnaître et analyser une situation déclencheur de stress.
- Mettre en action des stratégies permettant de calmer le système de stress adapté au contexte.
- Mettre en action le processus de résolution de problème adapté à la situation analysée et permettant de réduire le stress chronique.
- Expérimenter avec différents exercices la distinction entre soutien social et pression sociale.
- Comprendre les liens entre la gestion du stress et les saines habitudes de vie.

Durée : 3h00
avec formateur

2. GÉRER LE STRESS DE CONTAGION

- Différencier les 3 modes de stress de contagion et les stratégies de gestion associées à chacun de ces modes.
- Reconnaître la dynamique du stress de contagion dans un groupe.
- Reconnaître l'importance du soutien social collectif dans la demande, l'acceptation et l'offre d'aide entre collègues.
- Distinguer les différentes sources de stress commun pouvant être vécues en équipe.
- Entamer une réflexion en vue de réaliser un plan d'action d'équipe face à des stressseurs.

Durée : 1h30
avec formateur

3. GÉRER L'IMPACT DU STRESS EN INTERVENTION

- Comprendre son rôle de coach de gestion du stress ou de tuteur de résilience.
- Reconnaître dans le cadre d'intervention clinique, des moments où le stress vécu impacte son savoir-être ou celui d'un collègue.
- Envisager des stratégies individuelles pour réduire l'impact du stress sur les capacités relationnelles reliées au savoir-être.
- Envisager des stratégies d'équipe basées sur les forces de chacun afin de se soutenir mutuellement au moment d'un stress vécu dans le cadre d'une intervention clinique.

Durée : 1h00
avec formateur

4. ACCOMPAGNER LE JEUNE ET SA FAMILLE DANS L'APPRENTISSAGE DE LA GESTION DU STRESS

- Connaître les éléments-clés spécifiques aux différentes adaptations de *Déstresse et Progresse*.
- Connaître la logique des différents ateliers, leurs objectifs et les modalités d'animation.
- Savoir comment se préparer à animer des ateliers de gestion du stress adaptés à la clientèle ciblée, à l'aide des ressources disponibles.
- Comprendre l'importance d'utiliser en équipe des stratégies permettant au client de s'appropriier et de généraliser au quotidien les concepts appris.

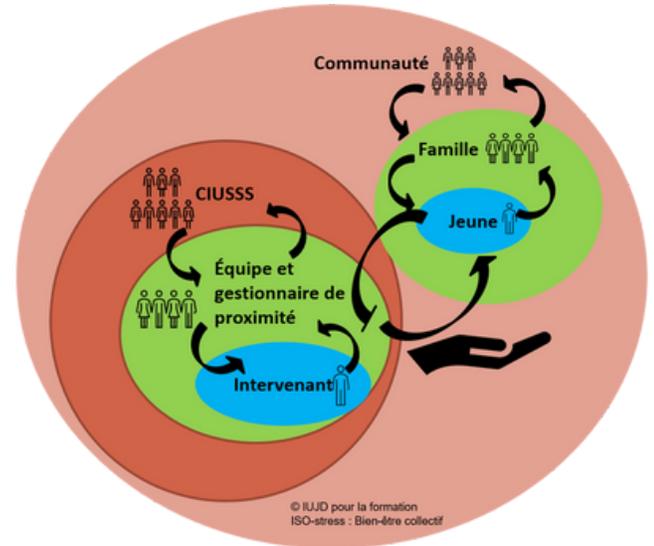
Durée : 1h30
avec formateur

ISO-STRESS : BIEN-ÊTRE COLLECTIF

UNE APPROCHE ÉCOSYSTÉMIQUE



Les gestionnaires et les personnes en soutien clinique des équipes de travail sont la pierre angulaire de toute l'implantation de l'approche *ISO-stress : Bien-être collectif*. Leur compréhension du contenu et de la philosophie de l'approche, ainsi que leur influence sur le climat et l'environnement d'équipe clinique, permettent aux intervenants, aux jeunes et à leur famille de baigner dans un environnement soutenant la saine gestion du stress favorisant ainsi un état de bien-être collectif. Le succès de l'approche et de ses programmes implique des connaissances théoriques mais surtout la mise en pratique continue dans la vie quotidienne de façon écosystémique avec un langage commun.



PRIORITÉS D'ISO-STRESS : BIEN-ÊTRE COLLECTIF

Organisation :

- Privilégier les équipes où le chef et le soutien clinique voient la « plus-value » de l'approche et de ses programmes et désirent s'impliquer dans l'implantation et la pérennisation.
- Former, minimalement au Volet 2 du Parcours de formation (S'initier) tous les nouveaux employés dès leur arrivée aux services de la Protection de la jeunesse.

Responsable de formation interne et chef de service :

- Privilégier former l'équipe ensemble AVEC le chef et le soutien clinique.
- Il est possible d'offrir les **étapes de formation théorique avec formateur sous différentes combinaisons** pour accommoder les enjeux des milieux et la disponibilité des formateurs.

A- **Une journée complète** en présentiel : facilite le dégagement des formateurs, mais implique une haute charge mentale liée à la grande quantité de connaissances théoriques transférées avec aucune mise en pratique pour l'intégration des concepts entre chaque étape de formation. Possible si les gestionnaires et les personnes soutien sont d'abord bien formés.

B- **Deux demi-journées** en présentiel : facilite la disponibilité des éducateurs, moindre charge mentale, place à la mise en pratique de concepts entre les deux parties de formation.

C- **Par étape** : une étape (1,2,3,4) par semaine (ou deux) combinée avec les exercices de mise en pratique reliés à chaque étape tel que décrit dans le Volet 4 (Intégrer) du Parcours de formation. Formule idéale pour l'intégration des concepts.