

## AVANTAGES

Formations adaptées aux professionnel·les des OBNL, incluant les organismes communautaires, animées par des intervenant·es psychosociales d'Arborescence, un organisme phare en santé mentale depuis plus de 40 ans.

- Approche **interactive**.
- Les formations sont disponibles en **anglais et en français**.

Visitez notre site internet pour obtenir plus d'informations et connaître les détails de nos tarifs.

## INSCRIPTION

Inscrivez-vous directement sur notre site internet à l'adresse [www.arborescence.quebec](http://www.arborescence.quebec), sous la rubrique 'Services aux organisations'. Vous pouvez également scanner le QR code pour accéder immédiatement à la page d'inscription.

Ne manquez pas cette opportunité de renforcer vos compétences et d'améliorer la qualité de votre soutien.

Des questions ? Contactez-nous à [formation@arborescence.quebec](mailto:formation@arborescence.quebec)



## OFFRE DE FORMATIONS EN SANTÉ MENTALE

POUR LES ORGANISMES À  
BUT NON-LUCRATIF INCLUANT LES  
ORGANISMES COMMUNAUTAIRES



pour les proches en santé mentale

# À PROPOS

Arborescence, l'organisme dédié aux proches en santé mentale, propose un programme unique de neuf formations spécifiquement conçu pour les employé-es et bénévoles des organismes communautaires et OBNL.

Ce programme a pour objectif de fournir les connaissances essentielles, sensibiliser et conscientiser sur la santé mentale, afin de renforcer la confiance et l'efficacité des interventions auprès des personnes vivant avec des défis en santé mentale.

## NOS FORMATIONS

durée des formations : 2 heures

### Comprendre la santé mentale et ses enjeux



Cette formation, de nature générale, a pour objectif d'informer les participant-es sur différents aspects de la santé mentale et de les sensibiliser aux réalités vécues par les personnes ayant des troubles de santé mentale.

### Santé mentale et jeunesse



Cette formation a pour objectif de développer les connaissances sur les enjeux de santé mentale chez les jeunes, en aidant à reconnaître les signaux de risques et les manifestations des troubles.

### Santé mentale et vieillissement



Cette formation vous permettra de connaître les facteurs de risque et de protection pour maintenir une santé mentale équilibrée chez les personnes âgées et d'explorer différentes pistes d'intervention adaptées à ce public.

### Comprendre pour mieux réagir



Cette formation vous permettra de développer des connaissances de base sur un trouble de santé mentale en particulier, d'identifier les signes précurseurs et les impacts et de développer des stratégies relationnelles adaptées. Vous pouvez choisir un trouble à développer lors de votre formation, parmi les suivants:

- Le trouble de la personnalité limite
- Les troubles bipolaires
- L'anxiété
- Les psychoses
- Les troubles dépressifs

### Soutenir sans s'épuiser : l'épuisement professionnel en milieu communautaire



Cette formation vise à offrir des connaissances théoriques et pratiques sur l'épuisement professionnel en milieu communautaire, à encourager la réflexion et à développer des stratégies pour l'importance de prendre soin de soi.