



Preuve et attestation de développement professionnel Congrès du CQJDC 2025



Description:

Lancé sous le thème Accompagner pour mieux soutenir, ce congrès présentera plus de 80 communications et conférences abordant les difficultés sociales, affectives et comportementales que peuvent vivre les jeunes et les bonnes pratiques pour les soutenir au quotidien. L'événement a lieu le 7, 8 et 9 mai 2025, en présence au Centre des congrès de Lévis, ainsi qu'en virtuel (rediffusion accessible jusqu'au 20 juin 2025). Un total de 17,5 heures de développement professionnel sont reconnues pour la participation à cette activité de développement professionnel.

:

Badge attribué à : Alexandra Lévesque
<https://www.cadre21.org/membres/levesqueal-csskamloup-gouv-qc-ca>

Date d'obtention : 2025-05-10 19:38:04

Congrès du CQJDC 2025

En quelques lignes, résumez les apprentissages que vous avez réalisés dans le cadre du 10e congrès biennal du CQJDC.

Conférence de Jasmin Roy sur la diversité sexuelle : Les gens de la population générale ne savent pas toujours s'ils sont à l'aise ou non avec certains types de personnes issus de la diversité car ils ne les côtoient pas ; Augmentation significative du niveau d'aisance de la population générale à côtoyer des personnes trans ou non-binaires entre 2017 et 2024 ; Nécessité de travailler la mixologie sociale (pour éviter que les gens issus de la diversité aient tendance uniquement à se rassembler dans des groupes fermés et pour favoriser une connaissance de qui est l'autre, quel est sa réalité, comment je peux m'en rapprocher malgré nos distinctions)

En intervention

- Ne pas porter de jugement sur ce qu'il dit par rapport à comment il s'identifie
- Valider ce que ça veut dire pour lui (être trans/être non-binaire etc...)
- S'attendre à des fluctuations (ça fait partie de la phase d'exploration de l'adolescence) (et si ça change ça changera et on suit le jeune dans son cheminement)
- Phrase à privilégier : "Comment je peux t'accompagner là-dedans" ? Quels sont tes besoins ? Comment puis-je t'aider à y répondre ?
- Pouvoir d'éduquer/d'enseigner le respect de tous; une cohabitation respectueuse de tous (qu'on comprenne ou non une personne dans ce qu'elle est on a tous des droits humains universels)
- Pour développer les habiletés socio relationnelles il doit y avoir un curriculum d'activités et non juste des activités/ateliers isolés/ponctuels (ex: ne pas penser que faire venir un conférencier 1x pour parler de diversité sexuelle va être suffisant)

Midi Conférence sur s'accompagner soi-même et comme équipe:

- Importance de savoir ce qu'un boulot nous rapporte mais aussi ce qu'il nous coûte (au plan de notre santé mentale, etc....)
- Plusieurs stressors liés au rôle de l'aidant : contacts quotidiens avec des gens souffrants, exigences sociales et jugements d'autrui par rapport à notre rôle (pression de livrer), multi sollicitation/attention fragmentée (niveau de stress augmenté quand on fait du multitasking) , pression d'être bon en tout temps ou presque (pression des réponses instantanées, pression d'être capable de tout faire en même temps) , haut niveau de responsabilité sans beaucoup de contrôle ni de certitude , ...)

Importance de demeurer vigilants face aux manifestations de détresse, de fatigue de compassion et d'épuisement professionnel
Plusieurs possibilités d'actions d'autosoins qui peuvent être mises en place pour garder notre outil de travail (nous-même) dans des dispositions favorables pour effectuer notre rôle d'aidant

Importance de s'accorder autant de temps à nous que n'importe quel autre personne qui travaillerait avec des outils (faire l'inventaire de nos ressources, de nos capacités, de nos limites, de notre niveau d'énergie , etc...)

Importance de nourrir aussi notre plaisir à être aidant

Bienveillance numérique

Importance de questionner notre cohabitation avec le numérique , de réfléchir aux gestes qu'on pose avec nos appareils électroniques quotidiennement qui impactent positivement ou négativement notre fonctionnement

Répercussions réelles à l'utilisation de la techno dans notre quotidien (opportunités relationnelles parfois ratées, impacts sur notre sommeil, sur notre mental, sur nos capacités attentionnelles, sur notre mémoire etc...)

-Si un outil techno est à proximité on va inévitablement y porter une certaine attention (pertinence de le mettre complètement hors de notre portée/hors de notre vue)

-Se rappeler que l'ennui est nécessaire et positif pour les jeunes (et moins jeunes)

-Hyperconnexion et Multitasking pas bon pour notre cerveau

-Faire du "deepwork" au moins 60-90 min / jour est recommandé

-Multitudes de principes à intégrer pour changer nos habitudes avec les écrans (faire des choix en lien avec la qualité de ce qu'on visionne, les moments où on déconnecte, les applications qu'on garde et celles qu'on pourrait mettre de côté pour réduire le temps passé en ligne, envisager le retour à un vrai réveille-matin, réduire notre déficit nature)

-Pertinence de se créer des routines avec les écrans dans notre vie professionnelle et d'appliquer des techniques pour prévoir des moments de déconnexion durant nos heures de travail et aussi hors des heures de travail

-En bas de 3 ans aucune plus value aux écrans (la qualité du contenu présenté aux enfants via les écrans doit demeurer un facteur clé)

-La bienséance numérique commence par soi-même mais c'est collectivement qu'on va transformer nos environnements pour cohabiter de façon plus positive avec le numérique

Programme Ancrage

-Sortir du cadre en éducation ça marche

-Bienfaits étudiés du plein air

-Techniques d'impacts du dé pour travailler le rapport à l'échec (l'identification de stratégies favorables et moins favorables pour faire face à un échec)

-Approche expérientielle (Expérimentation-Observation-Conceptualisation, Émission d'Hypothèse)

-Ingrédients clés : Milieu naturel, engagement kinesthésique, Aventure, Apprentissage expérientiel en groupe, Alliance thérapeutique (sentiment de sécurité)

-Idée d'intégrer des pauses nature, doses nature pour les élèves

Le facteur #1 du maintien de la motivation scolaire = un lien significatif avec au moins un enseignant à l'école

-Le réinvestissement en classe de ce qui est travaillé en intervention en nature est essentiel (c'est le nerf de la guerre)