

CATALOGUE

DES CONFÉRENCES ET ATELIERS

Stéphane Migneault, M. Ps.
Psychologue, conférencier et auteur

Mon objectif : aider les gens à améliorer leur santé émotionnelle pour qu'ils puissent remplir leur mission personnelle ou professionnelle

« Merci pour votre précieuse collaboration. Vos sujets sont toujours très pertinents, souvent surprenants et assurément inspirants! Votre présence comme conférencier est toujours très appréciée par nos participants qui apprécient grandement votre facilité à vulgariser, à imaginer vos propos ainsi que les nombreuses interactions qui rendent les rencontres dynamiques et uniques. Longue vie à notre précieuse collaboration! »

Manon Cloutier
Coordonnatrice des Programmes éducatifs AIDE
entraAIDE
Société de l'arthrite

TABLE DES MATIÈRES

QUELQUES MOTS SUR STÉPHANE MIGNEAULT.....	3
QUELQUES-UNES DE SES ENTREPRISES CLIENTES.....	4
CONFÉRENCES POUR LE GRAND PUBLIC	5
AMÉLIORER SES HABITUDES DE VIE PAR L’AUTOMOTIVATION	6
FAIRE SON BILAN DE SANTÉ... ÉMOTIONNELLE!	7
PRÉVENIR LES CONFLITS EN 4 ÉTAPES	9
COMMUNIQUER AVEC DIFFÉRENTS TYPES DE PERSONNALITÉS.....	10
MIEUX DORMIR POUR MIEUX TRAVAILLER.....	12
S’ADAPTER AU TRAVAIL DE NUIT : TOUT UN DÉFI!.....	14
BIEN CHOISIR SES LOISIRS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE	15
PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS AVEC SAGESSE	16
CINQ TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES POUR CONTRER LE STRESS EN DIX MINUTES!.....	17
JE NOURRIS MON CERVEAU : L’INFLUENCE DE L’ALIMENTATION SUR LE CERVEAU	18
ATELIERS POUR LES GESTIONNAIRES	19
UN RETOUR AU TRAVAIL RÉUSSI : CE N’EST PAS LE FRUIT DU HASARD	20
COMMENT ABORDER ET ORIENTER UN EMPLOYÉ PRÉSENTANT DES PROBLÈMES DE FONCTIONNEMENT.....	21
SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL : COMMENT INTERVENIR AUPRÈS D’EMPLOYÉS EN DIFFICULTÉ	22
CONFÉRENCE POUR LES INTERVENANTS EN LOISIR	24
BIEN CHOISIR LES LOISIRS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PARTICIPANTS.....	25
CONFÉRENCES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE	27
DIX ERREURS SOUVENT COMMISES PAR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA FIBRO	28
COMPOSER AVEC LES DOMMAGES COLLATÉRAUX DE LA FIBRO.....	29
GÉRER SES DOULEURS FIBROMYALGIQUES PAR L’EFT	31
TRENTE CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL	32
LA FATIGUE SURRÉNALIENNE : UN SYNDROME MÉCONNU.....	33

QUELQUES MOTS SUR STÉPHANE MIGNEAULT

Stéphane Migneault est psychologue, conférencier, formateur et auteur. Il pratique la psychothérapie depuis plus d'une douzaine d'années en bureau privé à Québec. Sa clientèle se compose principalement de travailleurs et travailleuses aux prises avec des difficultés comme l'épuisement, le stress, l'anxiété, la douleur chronique, des phobies et du stress post-traumatique. Il a eu la chance de collaborer avec la SAAQ, la CSST et l'IVAC ainsi qu'avec des programmes d'aide aux employés (PAE) dans des mandats de psychothérapie. Désireux de promouvoir la santé psychologique et de prévenir les problèmes de santé mentale, il anime des conférences et des ateliers dans des entreprises privées et des organismes à but non lucratif. Ses conférences et ateliers portent sur des sujets variés : l'insomnie, la gestion du stress et de l'anxiété, la communication au travail, l'automotivation, l'adaptation au travail de nuit, l'intervention auprès d'employés en difficulté, etc. Quelques fois par année, il enseigne l'EMT, une technique d'intervention brève, à des professionnels de la santé mentale : psychologues, travailleurs sociaux, sexologues, psychoéducateurs, conseillers d'orientation. En 2008, il a donné le cours *Processus de la communication humaine* à titre de chargé de cours à l'Université du Québec à Trois-Rivières. Comme conférencier et formateur, il est apprécié pour sa simplicité, sa capacité à vulgariser les concepts et l'utilité des conseils qu'il prodigue.

« Excellent conférencier. Il inspire confiance. Très structuré. À sa place sur scène. Je le prendrais dans mon équipe sans aucun stress. »

Sylvain Boudreau, conférencier, animateur et communicateur
Moi inc.

« Gros WOW! Articulé, crédible, professionnel jusqu'au bout des doigts. Un pro. »

Martin Latulippe, conférencier, coach, consultant et auteur

QUELQUES-UNES DE SES ENTREPRISES CLIENTES

- ❖ Association de la fibromyalgie - région de Québec
- ❖ Caisse Desjardins de Limoilou
- ❖ Cégep André-Laurendeau
- ❖ Cégep de Sainte-Foy
- ❖ Centre hospitalier Restigouche de Campbellton - Réseau de santé Vitalité
- ❖ Centre de formation en santé mentale de l'Outaouais
- ❖ CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue (Colloque Santé et Sécurité du travail)
- ❖ CNESST (Côte-Nord)
- ❖ Cogir
- ❖ Commission scolaire des Hauts-Bois-de-l'Outaouais
- ❖ CSST - bureau régional du Bas-St-Laurent
- ❖ CSST - bureau régional du Saguenay-Lac-Saint-Jean (Colloque SST)
- ❖ Fédération des parents et amis de la personne atteinte de maladie mentale
- ❖ Fédération des cégeps
- ❖ Groupe Conseil Giguère et Fréchette / PAE Ré-Action
- ❖ Impact Mauricie
- ❖ ProSanté (anciennement Groupe Renaud)
- ❖ Medial Conseil Santé Sécurité
- ❖ Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec
- ❖ Olympe
- ❖ Olympus
- ❖ Réseau de transport de la Capitale (RTC)
- ❖ Société de l'arthrite (Québec)
- ❖ Universitas
- ❖ Université du troisième âge de l'Université Laval

CONFÉRENCES POUR LE GRAND PUBLIC

AMÉLIORER SES HABITUDES DE VIE PAR L'AUTOMOTIVATION

La plupart d'entre nous souhaitons adopter de meilleures habitudes de vie : manger sainement, faire plus d'exercice physique, pratiquer une technique de relaxation, etc. Toutefois, nous tardons parfois à passer à l'action ou bien nous manquons de discipline. Comment trouver la motivation suffisante? Au cours de la conférence, le psychologue Stéphane Migneault vous fournira des trucs et conseils utiles qui vous aideront à transformer vos bonnes intentions en actions concrètes. Vous apprendrez une chose importante : s'auto-motiver, ça s'apprend!

Durée : 1 heure 15.

Objectifs

- Comprendre les principes de l'automotivation;
- Appliquer des techniques permettant de faciliter le changement de comportement;
- Améliorer ses habitudes de vie.

Commentaires

« Le contenu était très concret et vraiment bien expliqué. Le conférencier nous a suggéré des activités, des exercices et des trucs qui nous aideront à réaliser nos projets et nos objectifs. Les outils proposés nous permettront de passer de l'intention à l'action! Je souligne également les qualités du conférencier qui, en plus d'être compétent, s'est montré très ouvert aux échanges et très réceptif aux exemples venant du public. Merci pour cette belle soirée, très enrichissante! »

Dominique Fournel, journaliste

« Nous avons trouvé, Joce-Lyne et moi, la rencontre tout à fait remarquable car l'animateur, M. Stéphane Migneault, en psychologue chevronné, a permis à chaque personne de découvrir en elle-même des ressources, souvent inattendues, pour améliorer sa situation. »

Yvan Lajoie, agent de recherche retraité

« M. Migneault est un psychologue dynamique, respectueux et il connaît très bien son sujet. En douleur chronique, nous avons besoin de motivation encore plus que les autres, il a su nous transmettre son savoir avec des outils efficaces, réalistes, faciles à comprendre et faciles à mettre en pratique. Je n'ai reçu que de bons commentaires à son égard. Je le recommande à tous. ».

Line Brochu, vice-présidente de l'Association québécoise de douleur chronique

FAIRE SON BILAN DE SANTÉ... ÉMOTIONNELLE!

Une fois par année, vous allez peut-être rencontrer votre médecin – si vous en avez un – pour un bilan de santé. Lors de la consultation, votre docteur vérifie votre tension artérielle, votre rythme cardiaque et vous prescrit une prise de sang, histoire de connaître le taux sanguin de certaines hormones, par exemple. Mais qu'en est-il de votre santé psychologique? Que diriez-vous de faire un bilan de santé émotionnelle à l'occasion de la conférence que donnera le psychologue Stéphane Migneault? Le style pédagogique du conférencier : l'utilisation d'analogies, d'exemples tirés de sa pratique et une bonne touche d'humour. Une conférence à ne pas manquer!

Durée : 1 heure 15, 1 heure 30 ou 2 heures.

Objectifs

- Accroître sa connaissance de soi;
- Connaître des motifs de consultation courants;
- Connaître et reconnaître des signaux d'alarme physiques et émotionnels;
- Adopter des comportements et habitudes de vie susceptibles de favoriser la santé émotionnelle et de prévenir des problèmes de santé psychologique.

Commentaires

« Nous avons beaucoup apprécié cette conférence. Elle permettait réellement de saisir les paramètres qui influencent notre santé psychologique. Encore une fois merci de la part de toute l'équipe de MEDIAL pour cette activité fort instructive. »

Raphaël Margotton, conseiller en développement organisationnel
MEDIAL Conseil Santé Sécurité inc.

« Un moment d'arrêt et d'introspection pour bien se centrer sur toutes les facettes de notre santé et bien-être. En peu de temps et en grand groupe, le conférencier a réussi à dresser un portrait complet des sphères qui influencent notre équilibre mental. Nous soulignons son grand professionnalisme et sa maîtrise du sujet. Il a su inspirer confiance et nous inviter à pousser nos réflexions plus loin. »

Stéphanie Giroux, conseillère en ressources humaines
Caisse populaire Desjardins de Limoilou

« Très accessible, cette conférence aborde de multiples facettes de la santé émotionnelle à l'aide de nombreuses analogies de la vie courante. Le contenu et le déroulement incitent les participants à réfléchir sur leur propre situation. J'ai trouvé que le conférencier était captivant et généreux d'exemples de cas. »

Marichel Guay, réviseuse linguistique

« Conférence intéressante et bien structurée. Le conférencier maîtrisait le contenu de sa conférence et laissait place à l'interaction entre les participants. Il nous a permis de nous outiller afin de faire une auto-évaluation de notre bilan de santé émotionnelle. »

Des membres de l'organisme l'Horizon nouveau

« J'ai grandement apprécié la conférence sur la santé émotionnelle. Stéphane Migneault a le don de simplifier et de vulgariser des concepts simples, mais que plusieurs psy rendent complexes. »

Manon Larocque, assembleuse de précision

PRÉVENIR LES CONFLITS EN 4 ÉTAPES

Lorsque nous communiquons avec les autres, nos interactions ne se passent pas toujours comme nous le souhaiterions... Nous avons beau nous appliquer à bien communiquer, nous sommes parfois confrontés à des impasses, et ce malgré nos bonnes intentions. Notre interlocuteur peut se fermer à la discussion, se mettre sur la défensive et même contre-attaquer. Résultat : la relation se détériore... Nous souhaiterions établir un dialogue plus fructueux et maintenir une bonne relation. Mais comment? Existe-t-il une approche de communication permettant d'améliorer la relation et la communication? La réponse : oui, bien sûr!

Lors de la conférence, vous vous familiariserez avec l'approche de communication du psychologue étatsunien Marshall Rosenberg, Ph. D. Son approche comporte quatre étapes : 1) décrire les faits sans porter de jugements; 2) exprimer nos sentiments déclenchés par la situation; 3) les relier à nos valeurs/besoins; 4) exprimer une demande concrète et négociable.

Connue internationalement, elle trouve des applications dans le monde du travail, de la médiation, des relations diplomatiques, de l'enseignement et des relations conjugales et familiales. Ne ratez pas l'occasion de perfectionner vos habiletés en communication interpersonnelle!

Durée : 1 heure 30.

Objectifs

- Déjouer les pièges de communication qui suscitent fermeture ou contre-attaque.
- Appliquer les 4 étapes de la communication de Marshall Rosenberg.
- Prévenir les conflits.

Commentaire

« Très enrichissante, cette conférence m'a permis d'être mieux outillée afin de vivre des relations plus harmonieuses avec mon entourage. Le conférencier, plutôt innovateur, nous a présenté une nouvelle approche pour mieux communiquer afin de prévenir des conflits! »

Colette Ouimet
Membre de l'organisme Le Sillon

COMMUNIQUER AVEC DIFFÉRENTS TYPES DE PERSONNALITÉS

Nous éprouvons souvent des difficultés à communiquer avec certains collègues et patrons. Pourquoi? Parfois les difficultés de communication résultent de différences sur le plan de la personnalité. Certains sont introvertis alors que d'autres sont extravertis. Certaines personnes perçoivent l'environnement à partir de leurs cinq sens et d'autres, à partir de leur intuition. Pour prendre des décisions, certains écoutent leur tête et d'autres ont tendance à écouter leur cœur. Certains mènent une vie planifiée et organisée, alors que d'autres préfèrent mener une vie souple et flexible. Comment faire pour favoriser l'intercompréhension malgré ces différences personnelles? Y a-t-il des principes à connaître et des trucs à appliquer?

La conférence vous fera découvrir, à l'aide d'exemples, des dimensions de la personnalité pouvant influencer sur la nature et la qualité de la communication. Ce sera l'occasion de mieux comprendre certaines tensions ou incompréhensions observées ou vécues au travail. Le conférencier ne manquera pas de proposer des trucs pour mieux communiquer avec divers types de personnalités.

Durée : 1 heure 30.

Objectifs

- Améliorer la connaissance de soi;
- Mieux cerner la personnalité de nos interlocuteurs;
- Expliquer certaines tensions et incompréhensions survenant au travail;
- Communiquer en tenant compte de la personnalité de notre interlocuteur.

Commentaires

« J'ai apprécié mieux comprendre à quel point les différents types de personnalités peuvent rendre la communication plus difficile... et aussi comment on peut surmonter certaines difficultés de communication. »

Laurie Sirois, intervenante à L'Ancre

« Conférence vraiment pertinente et enrichissante sur le plan humain. Stéphane Migneault est un conférencier dynamique qui vulgarise très bien les termes. »

Mélissa Devost, conseillère en ressources humaines
Caisse populaire Desjardins de Québec

« Conférence très intéressante et pertinente dans un milieu comme l'éducation. Les exemples présentés permettent de bien comprendre chaque type de personnalité. »

Cynthia Bouchard, enseignante au primaire
École des Saints-Anges

« Conférence très intéressante qui m'a permis de prendre du recul face aux gens que je côtoie. »

Anik Brochu, enseignante au primaire
École des Saints-Anges

MIEUX DORMIR POUR MIEUX TRAVAILLER

Environ 25 % à 30 % de la population dit éprouver des symptômes occasionnels d'insomnie temporaire ou se dit insatisfaite de son sommeil; aussi, 10 % de cette même population déclare souffrir d'insomnie chronique.

On sait que le manque de sommeil peut occasionner fatigue, irritabilité, baisse de motivation et problèmes de concentration. L'insomnie chronique, quant à elle, est associée à un risque accru de développer des troubles psychologiques (ex. : dépression) ou des problèmes de santé physique (ex. : hypertension). Heureusement, on peut intervenir pour prévenir et traiter l'insomnie occasionnelle ou chronique.

En cas d'insomnie, est-il indiqué de faire une sieste? À quel moment de la journée devrait-on faire de l'exercice pour mieux dormir? On devrait prendre un bain chaud idéalement combien de temps avant l'heure du coucher? Quelles sont les habitudes à adopter pour améliorer son sommeil? Voilà quelques-unes des questions auxquelles vous trouverez réponse en participant au jeu-questionnaire aussi drôle qu'instructif sur le sommeil. Un atelier qui promet de ne pas être endormant!

Durée : 1 heure 15

Objectifs

- Définir l'insomnie et déterminer ses facteurs de risque;
- Adopter des comportements et habitudes propices au sommeil;
- Prendre conscience de enjeux liés à la prise de somnifères;
- Améliorer son sommeil et, indirectement, son fonctionnement au travail.

Commentaires

Voir page suivante.

Commentaires

« Stéphane Migneault est un conférencier pourvu d'une capacité de synthèse et de vulgarisation incroyable. »

Mathieu Lessard, kinésologue
Olympe

« Conférence intéressante tout en étant divertissante. Merci! »

Élisabeth Leclerc, conseillère en ressources humaines
Gestion Universitas

« Mon conjoint et moi avons passé un moment très agréable. Moi qui avais souvent lu sur l'insomnie, j'ai été étonnée d'en apprendre autant lors de la conférence! »

Marichel Guay
Révisseuse linguistique

« C'est concret et utilisable facilement dans notre vie. »

Jean-Pierre Boivin
Enseignant en éducation physique au niveau collégial

« Conférence extraordinaire et pour cette raison je vais changer mes habitudes. »

Estelle Caron, Québec

« J'ai trouvé cette conférence inspirante et enrichissante. »

Amélie Girard, Québec

« J'ai pu identifier certaines choses à corriger pour favoriser mon sommeil. »

Lauréanne Morin, Québec

« La conférence m'a permis de connaître de bons trucs pour favoriser le sommeil. »

Annie Rodrigue, Beauce

S'ADAPTER AU TRAVAIL DE NUIT : TOUT UN DÉFI!

De 20 à 25 % des gens sur le marché du travail ont à travailler de soir ou de nuit. Pour certaines personnes, le travail de nuit et le travail posté peuvent occasionner de sérieux problèmes : difficulté de sommeil, somnolence, réduction de la vigilance, de la concentration et de la performance au travail, troubles gastro-intestinaux etc. Aussi, on estime que les travailleurs de nuit courent deux fois plus de risque d'avoir un accident de travail et de commettre des erreurs ou encore de s'endormir au volant lors du retour à la maison. Comment faire pour réduire, autant que possible, ces effets et ces risques?

Au cours de la conférence, le psychologue Stéphane Migneault abordera les divers risques et impacts associés au travail de nuit (santé physique et mentale, vie personnelle et sécurité). Il présentera ensuite 12 facteurs nuisant à l'adaptation au travail de nuit. Enfin, il fournira des pistes de solution pour améliorer l'adaptation au travail de nuit. La solution miracle n'existe pas. Néanmoins, il est possible de mieux s'adapter à un horaire rotatif ou à un travail de nuit en connaissant et appliquant certains principes gagnants.

Durée : 1 heure 15 ou 1 heure 30.

Objectifs

- Faciliter l'adaptation au changement de quart de travail;
- Améliorer le sommeil de jour chez les travailleurs de nuit;
- Favoriser la vigilance au travail lors de quarts de nuit.

Commentaire

« Très intéressante, cette conférence aborde les problèmes liés au travail de nuit et, en plus, elle propose des solutions concrètes et faciles à mettre en place, cela à peu de frais. Ces solutions s'adressent tant à l'employé qu'à l'entreprise. M. Migneault est un conférencier passionné par son sujet. Il interagit régulièrement avec son auditoire, ce qui donne de la vie à la conférence. »

Daniel Grenier, ergonomiste

BIEN CHOISIR SES LOISIRS POUR AMÉLIORER SA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

Tout le monde le sait, les loisirs peuvent nous aider à nous divertir ou à chasser l'ennui. Mais les loisirs offrent bien d'autres effets. Des études en psychologie indiquent que certains types de loisirs peuvent renforcer l'estime de soi, susciter un état d'enchantement, faciliter la gestion du stress et d'émotions négatives et améliorer de façon notable la qualité de notre vie.

Quelles sont les caractéristiques des loisirs favorables à l'estime de soi? Pourquoi certains loisirs permettent-ils d'atténuer la douleur, l'anxiété et la déprime? Quels types de loisirs peuvent convenir aux personnes fatiguées? Comment trouver du temps pour les activités de loisirs? Voilà quelques-unes des questions qu'abordera le conférencier. La conférence sera une occasion de jeter un nouveau regard sur les loisirs et d'apprendre à les utiliser pour accroître notre équilibre personnel.

Durée : 1 heure 30.

Objectifs

- Distinguer loisirs passifs et loisirs actifs;
- Choisir des loisirs appropriés selon sa propre situation;
- Intégrer des loisirs dans son horaire malgré ses autres occupations;
- Améliorer sa santé psychologique et sa qualité de vie.

Commentaires

« Très accessible, la conférence aborde en profondeur la question des loisirs en lien avec la santé psychologique. Une heure de plaisir et d'introspection bien investie! »

Mariane Cornu, directrice générale
Gyroscope du Bassin de Maskinongé

« Conférence super bien dirigée, et on apprend en vous écoutant et aussi par vos anecdotes. »

Hélène Desaulniers, secrétaire du CA du Gyroscope

« La conférence m'a permis de comprendre qu'on peut cumuler des petits bonheurs dans la journée! »

Sylvie Beaudet, éducatrice en garderie privée

PRÉVENIR ET GÉRER LE STRESS AVEC SAGESSE

Les sources de stress sont multiples : charge de travail, problèmes de santé, difficultés conjugales, dettes, conflits interpersonnels, exigences personnelles élevées, difficultés de son enfant, etc. Comment s’y prendre pour ne pas succomber au stress? À l’occasion de la conférence animée par le psychologue Stéphane Migneault, vous aurez l’occasion de découvrir ou de redécouvrir plusieurs moyens de prévenir le stress. De plus, vous pratiquerez des techniques de relaxation et de gestion des pensées et émotions stressantes. Vous aurez ainsi en main des outils utiles pour prévenir et gérer le stress avec sagesse!

Durée : 2 heures.

Objectifs

- Appliquer des moyens non pharmacologiques de prévention et gestion du stress;
- Prévenir et gérer le stress;
- Améliorer sa santé psychologique et sa qualité de vie.

Commentaires

« Conférence très appréciée de tous. Plusieurs employés ont mis en application les informations reçues autant dans la gestion quotidienne de leur travail que dans leur vie personnelle. C’est une conférence qu’on recommande fortement! »

Katy Boucher, conseillère en santé et sécurité du travail
MEDIAL Conseil Santé Sécurité inc.

« J’ai apprécié cette conférence qui présente une synthèse claire des principes essentiels à appliquer pour prévenir et gérer le stress. Le conférencier nous propose des outils concrets, simples et bien expliqués. Un conférencier à découvrir! »

Véronique Brisebois, M. Ps., psychologue

« La conférence m’a permis de prendre conscience de ma responsabilité à prévenir le stress plutôt que de le subir et d’utiliser les outils à ma disposition. Merci M. Migneault de partager vos connaissances! »

Maxime Saint-Onge, fonctionnaire

CINQ TECHNIQUES SIMPLES ET EFFICACES POUR CONTRER LE STRESS EN DIX MINUTES!

Lorsque nous sommes stressés, notamment sur une longue période, nous pouvons ressentir divers symptômes : baisse de productivité, fatigue, trouble de sommeil, réduction de la concentration, etc. Nous souhaitons mieux gérer notre stress, cela pour notre bénéfice... et pour celui de notre entourage! Comment s'y prendre pour ne pas succomber au stress? Une avenue simple, efficace, peu coûteuse et accessible: la relaxation! À l'occasion de l'atelier, vous aurez l'occasion de faire l'expérience de cinq techniques de relaxation simples et efficaces. Nous ne sommes jamais trop outillés pour faire face au stress!

Durée : 1 heure 30.

Objectifs

- Pratiquer des techniques de relaxation;
- Prévoir du temps dans son horaire pour la pratique de la relaxation;
- Réduire le stress, améliorer son sommeil et améliorer sa productivité.

Commentaires

« Merci pour l'excellente conférence! Les trucs que vous nous avez appris étaient clairs, facilement applicables et nouveaux pour la majorité des participants. »

Marise Girard, conseillère médicale
Réseau de transport de la Capitale

« J'ai été étonné de constater l'effet calmant des techniques de relaxation sur mon corps mais aussi sur mon esprit. J'ai bien l'intention de mettre ces outils en pratique. Un gros merci! »

Jean Lévesque
Assistant technique en pharmacie

« Cette conférence est adaptée pour que tous et chacun y trouve son compte. Les techniques enseignées sont simples et efficaces. Il est certain que je les utiliserai. »

Maxime Saint-Onge
Fonctionnaire

JE NOURRIS MON CERVEAU : L'INFLUENCE DE L'ALIMENTATION SUR LE CERVEAU

Quelles vitamines et quels minéraux sont indispensables à la synthèse de neurotransmetteurs du bien-être et de la vitalité? Quels gras privilégier pour une santé optimale du cerveau? Les pesticides sont-ils nuisibles et si oui, sur quel plan? Le sommeil peut-il être favorisé par l'alimentation? Si oui, comment? Quels aliments peuvent contribuer au maintien de la mémoire? Voilà des questions auxquelles vous trouverez réponse en assistant à la conférence.

Conçue et animée par Andréanne Martin, nutritionniste-diététiste, et Stéphane Migneault, psychologue, cette conférence inédite de 90 min permet de mieux comprendre l'importance de bien s'alimenter pour favoriser la santé du cerveau. Au terme de la conférence, vous serez en mesure de faire de meilleurs choix alimentaires lors de vos prochaines visites... à l'épicerie!

Durée : 1 heure 30.

Commentaires

« *Conférence super intéressante, dynamique et drôle.* »

Brigitte Fortin, responsable en service de garde

« *Conférence très intéressante. J'aime le fait que c'est applicable au quotidien sans changement majeur à notre vie de tous les jours.* »

Julie Beauregard, administration

« *Absolument pertinent. Wow! C'est du concret.* »

Diane E., bénévole avec une personne atteinte de cancer

« *Conférence très pertinente.* »

France Gendron, designer d'intérieur en environnement de travail

ATELIERS POUR LES GESTIONNAIRES

UN RETOUR AU TRAVAIL RÉUSSI : CE N'EST PAS LE FRUIT DU HASARD

Chaque année, des milliers de travailleurs et travailleuses se retrouvent malheureusement en arrêt de travail. Au terme du congé de maladie, ils tenteront d'effectuer un retour au travail. Or un retour au travail *réussi* n'est pas le fruit du hasard. En effet, le supérieur immédiat, appuyé par la haute direction et en partenariat avec l'employé, gagne à mettre en place un ensemble de mesures s'il souhaite que le retour au travail soit durable et profitable à la fois pour l'employé lui-même et pour l'ensemble de l'organisation.

La formule pédagogique du formateur: exposé magistral parsemé d'analogies percutantes et d'exemples cliniques, et utilisation d'un schéma de concepts.

Durée : 1 heure 30.

Objectifs

- Comprendre le rôle des nombreux acteurs impliqués dans le retour au travail d'un employé;
- Apprendre les éléments essentiels d'une première rencontre et des rencontres de suivi;
- Savoir comment préparer son équipe au retour de l'employé.

COMMENT ABORDER ET ORIENTER UN EMPLOYÉ PRÉSENTANT DES PROBLÈMES DE FONCTIONNEMENT

Aborder un employé présentant des défis de fonctionnement (rendement, comportement, absentéisme) n'est pas chose facile. Si l'on s'y prend mal, l'intervention peut tourner « au vinaigre »: l'employé se met sur la défensive, se ferme à la discussion et se montre moins disposé à collaborer. Aborder un employé exige des connaissances en psychologie mais surtout en communication humaine. Certains mots suscitent la fermeture et d'autres, l'ouverture et la collaboration. Mieux vaut intervenir pour prévenir la détérioration de la productivité et du climat de travail.

La formule pédagogique du formateur: exposé magistral parsemé d'analogies percutantes et d'exemples, démonstration et exercices en équipe.

Durée : 3 heures.

Objectifs

- Déjouer les pièges de la communication;
- Utiliser approche de communication propice à la collaboration et à la mobilisation;
- Orienter l'employé vers des ressources d'aide.

SANTÉ PSYCHOLOGIQUE AU TRAVAIL : COMMENT INTERVENIR AUPRÈS D'EMPLOYÉS EN DIFFICULTÉ

Une personne sur cinq, dans les pays industrialisés, souffre d'un problème de santé psychologique. Ainsi, certains de vos employés pourraient vivre (ou vivront un jour) des difficultés sur le plan psychologique. Or de telles difficultés peuvent avoir des conséquences au travail : absentéisme, baisse d'efficacité, climat de travail altéré, frais pour la formation de remplaçants, etc. Face à cette problématique, on peut intervenir, fort heureusement, et cela avant, pendant et après l'arrêt de travail.

Les outils pédagogiques du formateur: utilisation d'analogies et de comparaisons, présentation d'exemples de cas et une touche d'humour. Des exercices pratiques en équipe de trois faciliteront l'acquisition d'habiletés de communication.

Durée : 4 ou 6 heures.

Objectifs

- Détecter les employés en difficulté;
- Comment aborder un employé en difficulté et l'orienter vers des ressources d'aide;
- Faciliter le retour d'un employé après un congé de maladie.

Commentaires

« Voilà un atelier clair et concis permettant d'être sensibilisé à la question de la santé mentale au travail et d'acquérir des outils pour intervenir de façon constructive auprès des employés. Les participants savent mieux comment s'y prendre pour aborder un employé en difficulté ou en retour au travail. Merci au formateur pour ses précieux conseils. »

Steve Tessier, ing., Ciment Québec
Coordonnateur – Formation et sécurité

« L'atelier permet aux contremaîtres et aux superviseurs d'aborder leurs employés de façon plus humaine et constructive. Toutes les personnes en position d'autorité gagnerait à suivre cet atelier, tant pour le bénéfice de leurs employés que pour le bénéfice de l'organisation. »

Carol Fréchette, président
Groupe Conseil Giguère et Fréchette

« Un atelier inspirant et humanisant. Les participants ont l'opportunité d'avoir des outils concrets pour intervenir adéquatement auprès de leurs employés. Merci à Stéphane Migneault pour son professionnalisme et son talent en animation. »

Anne-Renée Leclerc, psychoéducatrice et coordonnatrice
Programme d'aide aux employés Ré-Action

CONFÉRENCE POUR LES INTERVENANTS EN LOISIR

BIEN CHOISIR LES LOISIRS POUR AMÉLIORER LA QUALITÉ DE VIE DES PARTICIPANTS

Tout le monde le sait, les loisirs peuvent nous aider à nous divertir ou à chasser l'ennui. Mais les loisirs offrent bien d'autres effets. Des études en psychologie indiquent que certains types de loisirs peuvent renforcer l'estime de soi, susciter un état d'enchantement, faciliter la gestion d'émotions négatives et améliorer de façon notable la qualité de notre vie.

Quelles sont les caractéristiques des loisirs favorables à l'estime de soi? Pourquoi certains loisirs permettent-ils d'atténuer la douleur, l'anxiété et la déprime? Quels types de loisirs peuvent convenir aux personnes fatiguées? Comment inciter les personnes à participer aux activités proposées? Voilà quelques-unes des questions qu'abordera le conférencier. La conférence sera une occasion de jeter un nouveau regard sur les loisirs et de souligner l'importance du travail des intervenants du secteur des loisirs.

Durée : 1 heure 30 ou 2 heures.

Objectifs

- Distinguer les avantages et inconvénients des loisirs passifs et des loisirs actifs.
- Déterminer des loisirs en tenant compte de plusieurs paramètres psychologiques.
- Découvrir des façons simples et rapides d'obtenir une rétroaction.
- Connaître des stratégies et principes pour augmenter le taux de participation aux activités.

Commentaires

Voir page suivante

Commentaires

« La conférence m'a permis de mieux comprendre les résidents avec qui je travaille, de trouver des solutions et des trucs aux problèmes rencontrés. C'est innovateur et humain. »

Christine Sauvé, récréologue

« Très pertinent! Cela m'a permis d'avoir des stratégies intéressantes pour monter mes activités de loisir. »

Sophie Bahan, technicienne en loisir

« Cette conférence a confirmé la pertinence de mes actions dans mon emploi et d'être fier de moi. »

Jean-Marie Brisson, technicien en loisir

« Grâce à la conférence, je pourrai mieux ajuster mes interventions au besoin et conditions des résidents. »

Stéphane Vermette, responsable des activités

« Cette conférence a confirmé la démarche déjà entreprise avec les personnes en trouble cognitif. »

Francine Picard, animatrice en loisir

« La conférence m'a permis de reconnaître davantage la pertinence de notre profession et de notre utilité dans la collectivité. »

Andrée Desjardins Rochon, récréologue

« Bien expliqué, très clair, valorisant. Conférence dynamique. »

Myriam Berthiaume, technicienne en intervention de loisirs

« Cette conférence permet de comprendre précisément les mécanismes et les enjeux liés aux bienfaits des loisirs. »

Nicolas Carbass, récréologue

CONFÉRENCES POUR LES PERSONNES ATTEINTES DE FIBROMYALGIE

« Que ce soit pour apprendre à gérer notre stress, notre énergie, notre sommeil ou améliorer notre qualité de vie, Stéphane Migneault offre une panoplie de conférences qui répond à plusieurs des besoins des personnes aux prises avec la fibromyalgie. Stéphane Migneault est une personne avec beaucoup d'empathie, très compréhensif et qui adapte les conférences au besoin. Je le recommande sans hésiter! »

Marie-Josée Huard
Directrice
Association de la fibromyalgie – région de Québec

DIX ERREURS SOUVENT COMMISES PAR LES PERSONNES VIVANT AVEC LA FIBRO

Descriptif

Vous souffrez de fibromyalgie? Si oui, vous faites sûrement de votre mieux pour aller mieux! Mais, sans vouloir mal faire, vous commettez peut-être des actions contre-productives, qui nuisent à votre rétablissement. À l'occasion de la conférence, Stéphane Migneault, psychologue, vous présentera dix erreurs souvent commises par les personnes atteintes de fibromyalgie. De plus, il vous fournira des trucs et conseils pour éviter ou corriger ces erreurs. Une conférence instructive à ne pas manquer!

Durée

90 minutes

Commentaire

« J'ai trouvé la conférence de M. Stéphane Migneault très pertinente et intéressante. La conférence a permis aux participants de s'identifier et de se donner des points de repère face aux 10 erreurs souvent commises par les fibromyalgiques. Une partie importante du processus d'acceptation de la maladie est de bien comprendre toutes les composantes l'entourant et M. Migneault a très bien répondu à ce besoin. J'ai trouvé très pertinents les conseils donnés par M. Migneault et je suis certaine qu'ils seront très utiles. »

Brigitte Gingras, stagiaire à la technique en travail social

COMPOSER AVEC LES DOMMAGES COLLATÉRAUX DE LA FIBRO

Descriptif

Vous souffrez de fibromyalgie? Si oui, en plus d'être confrontées à la douleur et à la fatigue, vous faites possiblement face à de nombreuses conséquences, directes ou indirectes, de ce syndrome. Des exemples :

- ☹ Incompréhension du conjoint, des amis, de la famille et de professionnels;
- ☹ Difficulté à participer aux activités sociales ou sportives;
- ☹ Perte de confiance en soi et baisse de l'estime de soi;
- ☹ Effets secondaires désagréables de la médication;
- ☹ Stress lié au « combat » avec la compagnie d'assurance.

À l'occasion de la conférence, Stéphane Migneault, psychologue, proposera des trucs pratiques qui vous aideront à mieux composer avec les *dommages collatéraux* de la fibromyalgie. Un rendez-vous orienté vers les solutions à ne pas manquer!

Durée

1 heure 30

Commentaires

« Cette conférence s'adresse à toutes personnes qui désirent en connaître davantage sur la fibromyalgie. Elle est très appropriée pour les membres de la famille ou pour ceux et celles qui ont dans leur entourage une personne qui souffre de fibromyalgie. M. Migneault est un conférencier dynamique qui a une très bonne compréhension de ce syndrome. Il utilise des exemples concrets en présentant un contenu accessible à tous. Il aime utiliser l'humour et favoriser la participation de son auditoire. »

Équipe de l'Association de la fibromyalgie de l'Estrie

« Je vous remercie pour votre conférence. Cela m'a aidé, et surtout mon mari [maintenant] comprend mieux la maladie. »

Claire Marriage

« Vos pistes analogiques sont très aidantes pour mieux comprendre la fibromyalgie. Merci. »

Carmen B. Champagne

« J'ai pu voir que mes symptômes sont réels et que je ne suis pas folle. J'ai trouvé des solutions. J'ai eu des réponses à mes difficultés. »

Liberina Disei

« La conférence de M. Migneault m'a appris à respecter mes limitations et m'a donné beaucoup d'outils pour me faire avancer. »

Carmen Viel

GÉRER SES DOULEURS FIBROMYALGIQUES PAR L'EFT

Descriptif

Depuis 1993, la technique EFT (*Emotional Freedom Techniques*; en français : *technique de libération des émotions*) suscite de l'enthousiasme chez des milliers de gens aux États-Unis, en France, en Australie et au Canada en raison de son étonnante efficacité. Au cours de l'atelier, vous apprendrez à utiliser l'EFT pour la gestion de vos douleurs fibromyalgiques. Une technique étonnante à découvrir!

« Médicalement parlant, l'EFT représente une alternative intéressante aux médicaments, en particulier les anxiolytiques et les antalgiques. »

Dr Frédéric Rosenfeld, psychiatre

Durée

1 heure 30

Commentaires de participants et participantes

« Cet atelier m'a permis de trouver une méthode surprenante. »

Lucie Paquet, Québec

« Je vais l'utiliser c'est certain. »

Louyse Trudel, Québec

« Lors de l'atelier, j'ai pu apprendre à mieux gérer la douleur de façon autonome. »

Stéphanie Séguin, Québec

« J'ai été agréablement surprise du résultat de l'exercice. »

Nicole Gorry, Québec

« Merci pour cet atelier très intéressant. »

Guylaine Simard, Québec

« J'ai pu apprendre une technique qui promet de soulager ces pénibles moments. »

Diane Pigeon, Québec

TRENTE CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER SON SOMMEIL

Descriptif

Qui n'a pas déjà éprouvé les effets désagréables d'une ou de plusieurs mauvaises nuits de sommeil consécutives? C'est un fait, l'insomnie peut perturber le fonctionnement au travail et en dehors du travail : mauvaise humeur, difficulté de concentration et de mémoire, manque de vigilance, baisse de la motivation, etc. Heureusement, on peut intervenir pour prévenir et traiter ce problème.

En cas d'insomnie, est-il indiqué de faire une sieste de jour? À quel moment de la journée devrait-on faire de l'exercice pour mieux dormir la nuit? Le lait chaud a-t-il un effet somnifère? On devrait prendre un bain chaud idéalement combien de temps avant l'heure du coucher? Quelles sont les habitudes à adopter pour améliorer son sommeil? Voilà quelques exemples de questions auxquelles répondra le psychologue Stéphane Migneault. Sa formule pédagogique? L'utilisation d'un jeu questionnaire instructif et drôle portant sur l'insomnie. Une conférence qui promet de ne pas être endormante!

Durée

1 heure 30

Commentaires de participants et participantes

« Conférence très constructive! Il est toujours bon de se faire rappeler de petits trucs et conseils pour mieux dormir... et ça fonctionne! Pour travailler avec une clientèle qui a parfois des troubles de sommeil, cette conférence leur a été d'une grande aide. »

Marie-Josée Huard
Coordonnatrice à l'Association de fibromyalgie – région de Québec

« La conférence m'a permis de connaître de bons trucs pour favoriser le sommeil. Tout était super. Merci beaucoup! »

Annie Rodrigue, Saint-Georges de Beauce

LA FATIGUE SURRÉNALIENNE : UN SYNDROME MÉCONNU

Descriptif

Selon le docteur James Wilson, docteur en nutrition humaine, en chiropratique et en naturopathie, la plupart des gens souffrant de fibromyalgie auraient les glandes surrénales épuisées. La fatigue surrénaliennne, dit-il, précèderait parfois l'apparition de la fibromyalgie. En 2000, ce professionnel a publié le livre *Adrenal Fatigue : The 21st Century Stress Syndrome* (version française : *L'adrénaline trop, c'est trop!*). Destiné au grand public, cet ouvrage décrit la fatigue surrénaliennne, présente les causes, les signes et les symptômes de ce syndrome, propose des moyens pour soigner les glandes surrénales et explique l'anatomie et la physiologie de ces glandes. Au cours de la conférence, Stéphane Migneault présentera en termes simples un résumé du livre *L'adrénaline trop, c'est trop!* Vous aurez l'occasion d'en connaître davantage sur les glandes surrénales et leur importance dans la réponse au stress.

Durée

1 heure 30

Note

La conférence sur la fatigue surrénaliennne a pour objectif de vous informer. Vous êtes invités à consulter votre médecin ou tout professionnel de la santé en ce qui à trait au traitement approprié à votre condition. Le conférencier se dégage de toute responsabilité quant aux conséquences d'une mauvaise compréhension ou d'une mauvaise application des informations données lors de la conférence.

La psychologie vous intéresse?

Stéphane Migneault envoie quatre fois par année une infolettre gratuite et instructive dans laquelle il présente des exemples cliniques, vulgarise des notions de psychologie ou partager des conseils pour améliorer sa santé émotionnelle. Pour vous inscrire, allez au www.stephanemigneault.com et entrez votre adresse de courriel dans l'espace prévu à cet effet à droite de l'écran.

Contenu exclusif sur Facebook

Pour voir du contenu exclusif, consultez sa page professionnelle sur Facebook : www.facebook.com/stephanemigneaultpsychologue