



Centre Intercommunautaire Quatre Saisons inc.  
104, chemin Gendron, Sherbrooke (Québec) J1R 0J6  
Téléphone (819) 565-7554 Télécopieur (819) 565-7615  
Courriel : [ci4saisons@videotron.ca](mailto:ci4saisons@videotron.ca) site : [www.ci4saisons.com](http://www.ci4saisons.com)

## *Ma vie au rythme des saisons*

Programme régulier de ressourcement du  
Centre intercommunautaire Quatre Saisons inc.

Synthèse présentée à l'Assemblée générale annuelle

Par  
la direction et les intervenants du programme

19 mai 2011

# Ma vie au rythme des saisons

## Programme régulier de ressourcement du Centre intercommunautaire Quatre Saisons inc.

Synthèse présentée à l'Assemblée générale annuelle  
19 mai 2011

Cette synthèse résulte d'un engagement du plan d'action 2010-2011 visant à partager une actualisation du programme auprès des déléguées des congrégations membres de la corporation.

Les intervenants des quatre dimensions du programme ont été invités à dresser un portrait global et représentatif de leurs interventions qui constituent l'ensemble du programme régulier de septembre à juin de chaque année, dans un objectif de continuité et de cohésion.

Le processus d'harmonisation intra et inter dimensions a donné l'occasion de revoir les syllabus des cours et activités, d'en discerner les objectifs et les modes d'intervention dans une version abrégée

- a. Rencontres de tous les intervenants en octobre, février et avril;
- b. Porte-parole des 4 dimensions désignés en novembre :
  - i. Claude Pelletier : Dimension psychologique
  - ii. Denis Bergeron m.afr. : Dimension spirituelle (accompagné de Micheline Gagnon pour l'élaboration de la synthèse)
  - iii. Marie-Hélène Provencher : Dimension sociale
  - iv. Pierrette Morin : Dimension physique
    - a. Nursing : Céline Veilleux s.s.c. infirmière
- c. Synthèses produites par les porte-parole et validées par les collègues

## PROFESSEURS ET INTERVENANTS

### Dimension spirituelle

DENIS BERGERON, m.afr. célébrant, EVC, accompagnement spirituel;

Maîtrise en théologie biblique, Maîtrise en counseling pastoral, Formation EVC;

LÉANDRE BOISVERT, ptre accompagnement spirituel, cours Prier;

Licence en théologie, licence en Écriture Sainte, certificat de scolarité : École biblique et archéologique française, Jérusalem, Bacc. ès Arts;

HÉLÈNE DUFRESNE, récitatif biblique;

Bacc. en théologie, Formation récitatif biblique;

MICHELINE GAGNON, cours et accompagnement spirituel;

Ph. D en théologie, M.A. en théologie, Bacc. en théologie;

ROBERT GAUDREAU, ptre célébrant, curé de la paroisse de St-Élie, prêtre séculier;

JEAN NADEAU, Partage de la Parole;

M.A. en enseignement, Bacc. en théologie, études spirituelles et religieuses;

### Dimension psychologique, (cours, thérapies individuelles et groupes de croissance)

BERTRAND DROUIN,

Psychothérapeute pastoral, M.A. en sciences pastorales, M.A. en counseling individuel, Bacc. en théologie, certificat en aptitudes pédagogiques enseignement secondaire, formation en psychosynthèse, membre de l'A.P.P.C.

SOLANGE GODBOUT-FORTIER, cours Gestion du stress, Mon bonheur

M. en psychologie, Bacc. en psychologie, membre de l'Ordre des Psychologues du Québec O.P.Q.;

THÉRÈSE LAROCHE,

Psychothérapeute, M.A. en sciences pastorales, M.A. en counseling individuel, Bacc. ès Arts, certificat en théologie, certificat en animation, membre de l'A.P.P.C, association des psychothérapeutes en counselling.

PIERRETTE MORIN, (aussi ressource en relaxation, dimension physique)

Thérapeute conjugale et familiale, Psychothérapeute, M.A. en sciences pastorales, M.A. en counseling matrimonial et individuel, Bacc. en théologie, Certificat d'expression artistique, microprogramme de 2<sup>e</sup> cycle en art-thérapie, membre clinicienne de l'A.P.C.F.Q., membre de l'Ordre des travailleurs sociaux du Québec et de l'Ordre des travailleurs sociaux et thérapeutes conjugaux et familiaux du Québec.

CLAUDE PELLETIER,

Psychologue, M. en psychologie, Bacc. ès Sciences en psychologie, membre de l'O.P.Q. (Ordre des Psychologues du Québec)

JOHANNE TREMPE, (groupe d'Art thérapie)

Psychologue, Bacc. et maîtrise en psychologie, DESS, 2<sup>e</sup> cycle en Art thérapie, membre de l'Ordre des psychologues du Québec et de l'Association des Arts thérapeutes du Québec ;

SUZANNE VIENS, (groupe d'Art thérapie)

Maîtrise en éducation, études de 2<sup>e</sup> cycle en Arts Thérapie, Association des Arts Thérapeutes professionnels

### Dimension sociale

ALINE LAVOIE,

Maîtrise en gérontologie, Baccalauréat Multidisciplinaire, Certificat en psychologie des relations humaines, Certificat multidisciplinaire;

MARIE-HÉLÈNE PROVENCHER,

Maîtrise en psychologie, Bacc. en psychologie, membre de l'Ordre des psychologues du Québec O.P.Q.;

### Dimension physique

CHRISTOPHER BEAULIEU,

Brevets de Sauveteur national, de Moniteur en sauvetage, Certificat de Premier répondant médical (RCR/DEA; Certificats de secourisme en montagne et d'administration d'adrénaline (anaphylactie);

DAN IORDACHE,

Certificat en arts visuels univ. de Sherbrooke, Bacc. en histoire et anglais; spécialisation en Histoire de l'Art moderne et contemporaine; Lycée d'Arts plastiques, Sibiu, Roumanie;

JOHANNE PARÉ-DION, JOHANNE

Professeure diplômée en danse sociale du Québec, membre de la corporation des professeurs de danse C.P.D.D.S.Q.

CÉLINE VEILLEUX, s.s.c.

Bacc en sciences infirmières, certificat en thanatologie, certificat en accompagnement des mourants et des malades, formation en podologie (soin des pieds);

## Éléments de contexte

Par Claudèle Domingue, directrice

- § La principale caractéristique du programme consiste à valoriser l'approche personnalisée selon les besoins, priorités et objectifs des participantes qui peuvent connaître des impacts inattendus du processus d'introspection et de d'intégration de leur vécu.
- § L'établissement et son équipe est attentif aux suggestions d'amélioration des activités, sans compromettre un programme de base qui a besoin de toutes ses composantes pour bien saisir les réalités des participants et favoriser l'atteinte des objectifs. À titre d'exemples, les changements suivants résultent des suggestions des résidentes :
  - Introduction d'une nouvelle forme d'intégration en automne en co-animation Psycho-spirituelle en vue de partager l'état de situation, la concordance des moyens choisis dans le processus personnel et pressentir l'impact des suites du programme;
  - Ajout de journées de silence et de réflexion tout au long du parcours;
  - Relâche d'une semaine entre la 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> saison;
  - Soirées de partage des histoires d'engagement
- § Aspect déterminant de l'animation du milieu de vie intercommunautaire et interculturel dans les 4 dimensions du ressourcement; participation structurée aux comités sociaux, contribution au bulletin interne *L'Écho des Saisons*, reconnaissance des anniversaires de congrégations etc ;
- § Services de santé
  - Relativement aux besoins spécifiques en santé mentale ou physique, nous rappelons que la clientèle admise au centre doit être autonome. Le rapport relatif aux services de nursing est annexé au rapport d'activités annuel de la direction.
  - Consultant en psychiatrie  
Nous pouvons maintenant compter sur les services de Dr Pinero, psychiatre d'approche communautaire du CHUS qui offrira au Centre, à partir d'octobre 2011, 9 périodes de 3 heures annuellement en évaluation, consultation et support à l'équipe clinique.
- § Prévention
  - Une formation ponctuelle de 4 heures en Réanimation cardio-respiratoire (RCR) par un instructeur certifié de la Société de sauvetage canadienne est offerte aux résidentes en début d'année auprès de 3 sous-groupes de 9 personnes complétés par des membres du personnel, s'il y a des places disponibles;

## Dimension spirituelle

Synthèse préparée par Denis Bergeron, m.afr. et Micheline Gagnon, avril 2011

Plusieurs activités du Centre ont pour but la croissance dans la dimension spirituelle de la personne engagée au nom du Christ dans la vie communautaire, missionnaire, sacerdotale.

L'activité principale est l'Eucharistie, offerte du lundi au vendredi. (Pour le week-end, les prêtres résidents président la célébration, ou encore on va dans les paroisses environnantes).

L'Eucharistie est l'invitation du Christ ressuscité à célébrer nos vies vécues en communion avec la sienne, avec son mystère pascal. Le vécu, la croissance, l'amitié grandissante avec la Trinité et entre nous y sont célébrés. Il y a là convergence et intégration de tout ce qui est offert au Centre. Le sacrement du Pardon est aussi célébré selon les demandes reçues.

La prière personnelle est essentielle pour intégrer tout ce qu'offre le Centre. La méditation, la prière affective, la prière de silence ou la contemplation, tissent un lien de plus en plus fort avec le Père, le Christ, l'Esprit. *Dieu est une rencontre que chacun doit faire en soi* dit Zundel, dans L'Évangile intérieur. Accueil de l'Infini qui jaillit en soi et réponse par sa vie donnée.

Les activités proposées au Centre au niveau spirituel (comme aux autres niveaux) sont surtout des expériences à vivre qui engagent toute la personne et non seulement sa compréhension intellectuelle. Ceci dit, un certain enseignement est nécessaire, on ne peut aimer ce qu'on ne connaît pas et la foi cherche l'intelligence de ce qu'elle vit...

Cela nous amène à l'accompagnement spirituel, offert par plusieurs intervenants. Cet accompagnement est essentiel pour aider la personne à exprimer ses expériences relationnelles, à dépasser ses difficultés, à discerner l'action et la volonté de Dieu en elle, s'en réjouir, et y ajuster sa vie de mieux en mieux. Essentiel aussi pour intégrer l'apport des autres dimensions : physique, psychologique, sociale.

Enfin, deux fois par année, des retraites sont offertes : deux jours au début de décembre, et six jours au début de mai. Un temps de silence surtout, de rencontre en profondeur avec Celui qui donne sens à nos vies et nous invite à l'intimité avec Lui.

\*\*\*\*\*

### Les interventions spécifiques pour la dimension spirituelle

#### 1. Prier par Léandre Boisvert

Objectifs : Découvrir comment nous vivons un temps de prière, les bons moments et les embûches. Explorer ce qui nous a été dit et ce que nous vivons. Mieux nous comprendre dans cette démarche intérieure. Prier à partir de quoi ? En relation avec qui ?

Contenu du cours : L'invitation à la prière : qu'est-ce qui se passe à l'intérieur de moi ?  
L'outil qui me guide dans ma prière, qui me met en relation avec moi et avec Dieu.  
Comment peut se faire une démarche de prière ? L'évangile et l'intériorité. L'exemple de l'homme à la main sèche. L'exemple du paralytique. L'exemple du Ressuscité. La relation

vivante avec le Seigneur

## 2. Les Exercices Ignatiens dans la vie courante par Denis Bergeron

Un parcours de vie spirituelle, proposé par Ignace de Loyola (1491-1556), à partir de son expérience personnelle. Une aventure qui est ajustement à l'amour évangélique et qui respecte la vie et l'histoire de chaque personne. Ces exercices sont la réflexion, la prière, la croissance reçue et choisie, le retour sur l'expérience pour mieux l'intégrer. Ils portent sur les différents mystères de la vie chrétienne, agencés de façon dynamique : la soif d'Infini qui nous habite nous amène à une Rencontre avec Dieu qui nous libère du mal et du péché. Nous disons oui au Christ qui appelle, nous nous attachons à lui, il nous rend libres pour écouter sa Parole et discerner notre nom, notre mission. Et nous vivons notre mystère pascal en communion avec lui.

Objectifs : Un nouvel élan pour la vie spirituelle, la liberté et la docilité à l'Esprit qui souffle où il veut, une communion plus consciente et vécue au mystère pascal du Christ, un engagement plus intense dans l'Église centré sur la venue du Royaume annoncé par Jésus.

## 3. Cours de spiritualité : Intériorité et engagement, Voix de femmes, voies de Dieu, ancien et nouveau testament , Jésus-Christ par Micheline Gagnon

Il y a en tout être humain un désir d'unification qui, en lien avec le souffle de Dieu, pousse à s'engager dans une quête de vérité, sur le chemin de l'éveil intérieur. C'est sur cette base d'expérience que s'enracine la vie spirituelle, une vie profondément marquée par le mystère pascal de mort et de résurrection. En faisant appel à la Bible et à l'expérience humaine concrète, les activités proposées permettent de développer une plus grande intimité avec Dieu en explorant différents thèmes dont le but est d'ouvrir un espace intérieur pour descendre jusqu'aux sources de la Parole et y renaître spirituellement.

Objectifs : susciter chez les participants (es) une expérience spirituelle intense de la présence aimante de Dieu; apprivoiser le parcours spirituel de quelques figures bibliques pour mieux découvrir quelle résonance profonde ces témoignages de foi peuvent avoir dans leur propre vie spirituelle; proposer des pistes d'actions concrètes pour les accompagner et les soutenir dans leur recherche d'intériorité et d'engagement au service de l'Église et du monde.

## 4. Partage de la Parole par Jean Nadeau

Objectifs : Éclairer et nourrir notre vie à partir de la Parole de Dieu ; intégrer des liens signifiants entre l'histoire d'amour de Dieu envers son peuple et envers chacun, chacune de nous ; explorer notre potentiel de richesses personnelles à partir de la Parole de Dieu ;

favoriser la prière, la réflexion personnelle et le partage de la Parole de Dieu à partir de l'Écriture et l'échange volontaire en groupe dans un but de croissance humaine et spirituelle.

Démarche : Accueil, présentation de l'approche du jour, prédisposition à l'écoute de la Parole, proclamation du texte, intériorité, moment d'écriture, partage volontaire en groupe, pistes de réflexions de l'animateur et conclusion.

Partages avec diverses approches : partage classique, marche à l'aveugle comme au désert ; esclavage des Hébreux les mains attachées, à la manière de M. Truchon, Lectio divina, comme si j'étais Jésus ; animation pastorale spéciale de Noël et de Pâques ; partage avec M. Donald Thompson sur le pardon, M. Dany Perras du Centre de Détention Talbot à Sherbrooke, visite au centre de détention ; imagerie mentale ; etc...

## 5. Récitatif biblique par Hélène Dufresne Loyer

*Venez, vous autres, à l'écart, dans un lieu désert, reposez-vous un peu* Marc 6, 31

Objectifs : Se nourrir en profondeur au contact de la Parole de Dieu. Expérimenter des textes en récitatif biblique ; recevoir et goûter la Parole avec tout ce que je suis, corps, cœur, esprit ; se laisser saisir et mettre en mouvement par une Parole de Dieu qui me concerne de près et qui m'accompagne au quotidien

Pédagogie : Une approche globale et multisensorielle, propre à la tradition orale, qui favorise l'intégration et l'unification de tout l'être. Dans le respect mutuel, on chante, on rythme, on balance les textes tout en les imprimant en soi par des gestes très simples ; dans un atmosphère de détente et de prière, on s'incorpore un passage biblique, bouchée de souffle par bouchée de souffle, en étant attentive à ses propres réactions intérieures, sans forcer ni réprimer le mouvement de chaque personne ; exploration et approfondissement des textes que l'on apprend ; activités d'intégration ; partages.

Il s'agit de proposer un espace où le corps tout entier est lieu d'écoute et de résonance pour une Parole qui veut s'incarner. Dans l'accueil de celle-ci le corps est oreille, ouvrant le sens, révélant doucement ce qui est touché, éveillé, bousculé, mis en mouvement, dévoilant ainsi la vie qui l'habite au présent de son histoire.

C'est une invitation à entrer, au présent, dans l'intimité d'une rencontre, avec soi-même, avec l'autre, et avec le Vivant. Ce mouvement de vie, accueilli et partagé, offre à chaque personne de découvrir le sens qui donne à sa vie toute sa dignité, sa valeur et sa grandeur. Elle peut alors s'engager en toute liberté dans l'accomplissement de sa mission. Elle devient ainsi Parole vivante, lieu privilégié d'une rencontre intime où l'évangile prend vie hors du livre et devient bonne nouvelle.

# Dimension psychologique

*Synthèse réalisée et présentée par Claude Pelletier ps.*

## La psychologie

*C'est la science du comportement et des processus mentaux qu'ils concernent les individus ou les groupes en situation, en prenant compte les différents déterminants (biologiques, contextuels, sociaux, culturels, etc.).*

L'orientation psychologique au CIQS : orientation existentielle humaniste.

Les approches de cette orientation sont fondées sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. L'accent est mis sur l'essence de la condition humaine, sur le vécu de la personne, sur la capacité de chaque personne d'être consciente d'elle-même, de son présent, de ses potentialités et de ses limites comme lieux de croissance, sur sa liberté de faire des choix en fonction de son expérience de foi et de son devenir comme personne consacrée.

Les services psychologiques offerts :

§ Les cours

- Gestion du Stress - Scénarios de vie - Mon bonheur

§ Les groupes de croissance

- L'Art thérapie - Le counseling - L'accompagnement de groupe

§ La psychothérapie individuelle

### Les cours

La gestion du stress et de l'anxiété existentielle:

Le programme permet aux personnes de se familiariser avec tout ce qui touche le stress, ses manifestations, ses conséquences positives et négatives sur leur vie. Les différents facteurs pouvant le favoriser sont explorés tels: la perception, les croyances, les valeurs, les changements, les deuils, les pertes de toutes sortes, les étapes de vie, les relations...

L'épuisement, comment on peut l'éviter, comment on peut s'y prendre pour augmenter le sentiment de contrôle quand on vit du stress, de l'anxiété, de l'anxiété.

Tout au long des rencontres les personnes peuvent identifier quelle sorte d'environnement intérieur et extérieur pouvant favoriser une meilleure gestion de leur stress: identifier à partir des expériences vécues les habiletés qu'elles ont développées et explorer celles qu'elles veulent développer et faire un plan pour se mettre en action.

### Les scénarios de vie

À l'aide d'une grille théorique (l'analyse transactionnelle), de l'approche systémique et d'exercices variés, ce cours porte sur la connaissance de soi, la croissance personnelle et relationnelle en groupe.

Dans un premier temps, ce cours propose de découvrir dans le présent, les vieilles conclusions du passé qui me font opter, ici et maintenant, des vieux schèmes de pensées, de comportements familiers et sécurisants ou dévitalisés et sclérosant...

Dans un deuxième temps, ce cours aborde deux réalités bien distinctes de l'autonomie: l'indépendance (dépendance) et l'interdépendance. Utilisant l'approche systémique et l'analyse transactionnel, ces deux réalités sont abordées dans le cadre du système relationnel. Comment restaurer et affirmer mon pouvoir d'être autrement donnant ainsi un second souffle à ma vie, une réalité à mes rêves pour me sentir revivre à nouveau.

**Mon bonheur: une responsabilité personnelle, une décision à prendre, une décision à vivre**  
L'inspiration au bonheur est inscrite au cœur de chaque être humain. Il se trouve dans l'attitude de la personne face à la vie, face à sa vie. Comme son image varie selon les personnes, les cultures, les saisons de la vie, il est important de prendre le temps pour identifier et partager sa vision personnelle avec les autres.

Comment relever le défi d'une vie pleine et la faire fructifier à partir de ses aspirations les plus profondes en relation avec Dieu, les autres et l'environnement? Contenu théorique, exercices, partage en petit groupe et grand groupe.

Ce cours semble permettre de confirmer, de valider leur expérience face aux acquis de l'année et leur responsabilité dans leur cheminement.

## Les groupes de croissance

L'Art thérapie

Le counseling

L'accompagnement de groupe

Ce qu'ils ont en commun:

C'est un lieu de croissance personnelle dans lequel un certain nombre personnes se rassemble et où chaque personne va à sa rencontre et à la rencontre de l'autre. Le climat de confiance s'établissant, il favorise le dévoilement et aide à établir des liens d'entraide et de soutien; ce qui favorise le processus thérapeutique de chaque personne et consolide ses acquis.

L'animation est faite par des professionnels formés à intervenir sur les processus psychologiques. Chaque professionnel met son expertise (formation, techniques...), son expérience, sa personnalité à aider chaque personne du groupe à atteindre ses objectifs.

### L'Art thérapie

Par des activités créatrices telles que le dessin, la peinture, le collage, le modelage etc...

l'expression créatrice favorise l'émergence et la prise de conscience de contenus inconscients qui n'auraient peut-être pas émergé autrement ou qui auraient émergé plus tard.

L'expression créatrice facilite l'expression de soi: il est plus facile de nommer son expérience à partir d'une création qu'avec les mots seulement. Prendre note qu'il n'est pas nécessaire d'avoir développé des habiletés artistiques pour bénéficier de ce mode d'intervention psychologique.

### Le counseling :

Favorise le développement et la croissance personnelle dans une situation de groupe. Dans un processus où chaque personne fait l'apprentissage de nouvelles relations interpersonnelles, on apprendra à mieux se percevoir, à mieux adapter son comportement aux événements de la vie courante.

L'objectif vise donc à faciliter la compréhension de soi en vue d'amener des changements de maturation personnelle. Cet objectif de base sera poursuivi conjointement avec le thème spécifique à chaque saison:

Première saison: D'où je viens, où j'en suis?

Deuxième saison: Mes deuils;

Troisième saison: Le pardon;

Quatrième saison: Mon présent, mon devenir;

L'accompagnement de groupe:

Ici l'accent est mis sur le présent, sur l'ici et maintenant. Ce choix découle directement des implications (croyances) de l'orientation existentielle humaniste.

Revoyons la définition, Les approches de cette orientation sont fondées sur la capacité de l'être humain à diriger son existence et à se réaliser pleinement. L'accent est mis sur l'essence de la condition humaine, sur le vécu de la personne, sur la capacité de chaque personne d'être consciente d'elle-même, de son présent, des ses potentialités et de ses limites comme lieux de croissance, sur sa liberté de faire des choix en fonction de son expérience de foi et de son devenir comme personne consacrée.

Voici quelques implications ou croyances qui en découlent: le présent porte en lui-même tout ce dont nous avons besoins pour croître ou encore ma relation à moi-même parle de ma relation à l'autre et de ma relation au Seigneur et vice versa...

Monsieur Claude Pelletier utilise comme grille de fond, la théorie de l'auto-développement.

En septembre 2011, Madame Thérèse Laroche orientera son groupe à partir des outils de Janpolski : *la guérison des attitudes*.

## La psychothérapie individuelle

C'est un processus de croissance personnelle qui conduit progressivement à une synthèse intégrante de la personne dans toutes les dimensions de son Être.

L'accompagnement psychologique individuel est un moyen unique, privilégié d'être pleinement soi-même: le découvrir, l'expérimenter, l'intégrer.

Unique: (une relation où l'une des deux personnes est principalement et officiellement centrée sur l'autre et son bien être.)

*La situation thérapeutique est un endroit où on légitimise, valorise et facilite les processus primaires au moins à l'égal des processus secondaires pour que la personne se donne accès à ses fantasmes, ses désirs et ses émotions brutes. La situation thérapeutique se doit aussi d'être un lieu de recherche active, avec tout ce que ceci implique de curiosité, de prise de risques, d'abandon de rôles stéréotypés. Ceci implique une confiance suffisante vis-à-vis du thérapeute pour que la personne utilise son énergie à explorer plutôt qu'à se protéger. (Garneau et Larivey 1979)*

Limite: (relation qu'on ne retrouve pas souvent dans la vie quotidienne.)

D'une certaine façon, la personne est à l'abri des regards de son environnement normal, à l'abri des réactions vives d'un environnement réellement impliqué dans les problèmes. Pour se consolider, la personne aura donc, à un moment ou l'autre, à assumer ses expériences d'une façon relativement publique d'où l'avantage au CIQS d'avoir accès à des groupes de croissance.

### En résumé

#### Les services psychologiques offerts au CIQS

*Ils s'aident l'un l'autre*



**Les cours**

- **Gestion du Stress**
- **Les scénarios de vie**
- **Mon bonheur**

**Les groupes de croissance**

- **L'Art thérapie**
- **Le counseling**
- **L'accompagnement de groupe**

**La psychothérapie individuelle**

## *Dimension sociale*

*Synthèse réalisée par Marie-Hélène Provencher*

Les activités associées à la dimension sociale du programme du CIQS sont offertes dans un esprit d'amélioration de la qualité de vie réelle des personnes qui y participent. Elles visent à favoriser l'acquisition de connaissances autant qu'à susciter la réflexion personnelle sur les sujets qui y sont abordés. Aussi, et surtout, elles visent à outiller concrètement les participantes dans divers aspects de cette sphère, selon les cours.

Que ce soit dans des activités associées à la communication dans les relations interpersonnelles, à la résolution des conflits, au processus de vieillissement, au leadership ou dans des sessions de ressourcement intensives qui chevauchent les saisons, le critère d'utilité des contenus et des activités proposés fait loi. Ainsi, les formatrices abordent différents éléments qui ont un potentiel d'être intégrés à la vie courante des participantes, pour favoriser un mieux-être réel. En effet, le principe directeur est à l'effet que, si les notions abordées sont directement liées aux préoccupations ou aux difficultés rencontrées par les participantes, les possibilités que l'intégration des connaissances se fasse dans le quotidien augmentent d'autant.

De plus, la pédagogie proposée dans ces ateliers joint l'aspect pratique à l'aspect théorique, le plus souvent possible : les connaissances sont, soit introduites, soit illustrées ou soutenues par des expériences pratiques. Lorsque des outils concrets sont présentés dans les ateliers, ils sont mis en pratique sur place, lorsque c'est faisable. En ce sens, les participantes sont invitées à s'investir dans différents types d'activités visant la pratique : jeux de rôles, simulations, échanges en groupe ou encore divers exercices individuels et de groupe où des tâches servent à mettre en pratique les habiletés explorées.

Titres des différents cours associés à la dimension sociale :

☪ *La communication, riche élément d'actualisation*, par Marie-Hélène Provencher, M.Ps.

Objectifs :

- § Se familiariser avec certains concepts théoriques de base associés à la communication dans les relations interpersonnelles ;
- § Prendre conscience de certaines forces et limites personnelles en lien avec la communication ;
- § S'outiller en vue de cheminer vers une plus grande efficacité dans sa communication interpersonnelle.

Principaux contenus :

- § Modèle, principes de base et principaux obstacles à la communication;
- § La communication non verbale;
- § L'écoute;
- § Perception et communication;
- § La responsabilisation personnelle dans la communication;
- § Les besoins et la communication;
- § Les émotions et la communication;
- § La défensive dans un contexte de communication;
- § Quelques outils utiles pour améliorer sa communication;

☉ *La résolution de conflits interpersonnels*, par Marie-Hélène Provencher, M.Ps.

Objectifs :

- § Se familiariser avec certains concepts théoriques de base associés à la résolution de conflits ;
- § Prendre conscience de son style personnel de gestion de conflits ;
- § S'outiller et s'exercer dans l'action en vue de développer de nouvelles habiletés pour faire face à des situations conflictuelles.

Éléments de contenu :

- § définition, phases et quelques sources potentielles de conflits
- § conditions préalables, modèles, et autres aspects de la résolution de conflits :
- § la communication dans la résolution de conflits :
- § les émotions et la résolution de conflits :
- § L'autorégulation : outil personnel utile dans un contexte conflictuel.

☉ *Les clés du « bien vieillir »*, par Aline Lavoie, M.A.

Ce cours porte sur les différentes facettes du vieillissement humain et sur les habitudes de vie qui permettent de bien vieillir.

Objectifs

Mieux comprendre les nombreux changements liés au vieillissement. Se familiariser avec les éléments qui permettent de faire fructifier son capital-santé, clés du " bien vieillir"

Principaux thèmes abordés :

- Vieillir en santé
- Maintenir sa santé cognitive
- Le médicament, un produit pas comme les autres
- Évaluation et prévention des chutes
- La résilience
- L'estime de soi
- Bonheur et joie de vivre

☉ *Le leadership*, par Marie-Hélène Provencher, M.Ps.

*Syllabus en cours de mise à jour*

☉ *Activités de ressourcement et d'intégration « inter-saisons »*, par Marie-Hélène Provencher, M.Ps. :

○ *Mon expérience d'adaptation aux changements et face aux défis*,

*Objectifs :*

- § Donner aux participants l'occasion de réfléchir sur le thème du changement et de vivre des activités positives à ce sujet;
- § Faire le point concernant les changements vécus et amorcés depuis son arrivée au Centre;
- § Identifier des forces personnelles et nourrir sa capacité de s'adapter à des changements réalistes ;
- § Renforcer l'adaptation à un changement déjà initié ou choisir un changement réaliste à initier;
- § Reconnaître ses forces et limites en regard de défis à relever

- § Favoriser le développement de certaines compétences propices à relever des défis.
- § Inciter les participantes à vivre des défis en vue de tester de nouveaux comportements positifs, permettant un développement personnel.

○ *Mon expérience face à l'engagement;*

*Objectifs :*

- § Donner aux participants l'occasion de réfléchir sur le thème de l'engagement dans leur vie et de vivre des activités positives à ce sujet;
- § Se sensibiliser à certaines notions relatives à l'engagement : motivation, besoins, valeurs, plaisir...
- § Identifier les éléments personnels qui portent les participantes à s'engager et nourrir leur capacité de s'engager positivement;

## Activités de la Dimension physique

*Synthèse réalisée par Pierrette Morin, Psychothérapeute et animatrice en relaxation*

Le Centre a pour mission d'offrir aux résidentes- résidants, un milieu de vie favorisant  
La croissance au plan physique;

Objectif spécifique : À partir de l'expérience de chacun-chacune, identifier des moyens appropriés favorisant l'autonomie physique de la personne.

Les moyens offerts sont :

1. La natation /sur toute l'année
2. La gymnastique aquatique/sur toute l'année
3. La danse de ligne/2è, 3è, 4è Saisons
4. L'expression artistique/sur toute l'année
5. La relaxation/sur toute l'année

### 1. La natation et 2. La gymnastique aquatique :

Activités sous la supervision de Christopher Beaulieu; les participantes et participants évoluent selon une progression personnelle, chacune, chacun son rythme et selon ses limites. Dans une atmosphère décontractée et conviviale, il y a familiarisation avec le milieu aquatique, expérimentation, amorce et développement des techniques jusqu'à l'exécution harmonieuse des mouvements. On vise une amélioration de l'endurance, de la force musculaire. L'ensemble des activités de natation et de gymnastique aquatique vise le bien-être et une santé globale. Monsieur Beaulieu, dans la mesure du possible évalue le niveau de capacité des participants pour former des sous-groupes d'environ 6 personnes plus représentatifs des besoins de stimulation et de dépassement personnel.

### 3. La danse de ligne

Activité sous la supervision de Johanne Paré Dion; les participantes, participants se divertissent, se détendent, socialisent et s'amuse en faisant l'apprentissage de différents rythmes de danse, en comprenant et en associant de la musique aux danses de ligne. Cette activité permet d'améliorer la condition physique et cardio-pulmonaire, de ralentir le processus de vieillissement, d'exercer la

mémoire en mémorisant les séquences de chaque danse. Les participantes en retirent un bienfait significatif de plaisir, détente, et d'équilibre psychologique.

#### 4. L'expression artistique

Activité sous la supervision de Dan Iordache; dans une atmosphère décontractée, agréable et détendue, cette activité donne le goût aux participantes et participants de découvrir « l'artiste » en soi, de découvrir sa propre créativité par l'intermédiaire du dessin, de la peinture, des différentes techniques mixtes. Des matériaux nouveaux et des techniques nouvelles sont explorés sur quatre saisons laissant un souvenir tangible du ressourcement au CIQS.

En septembre 2011, Monsieur Iordache souhaite introduire des notions d'iconographie et la réalisation d'icônes.

#### 5. La relaxation

Activité supervisée par Pierrette Morin, où les participantes, participants s'exercent à reprendre le souffle, à relâcher, à diminuer la tension physique, psychologique, émotive. Une activité qui promeut l'unification de l'organisme. La respiration « avec le ventre » permet d'établir le silence en soi, de revenir dans le moment présent et de se recentrer grâce à la respiration. Les mouvements physiques d'étirements et d'assouplissement sont accordés aux mouvements d'inspiration et d'expiration de la respiration de chaque participante. Chacune, chacun évolue au rythme de sa respiration. La relaxation développe une plus grande capacité d'abandon et de lâcher – prise. De la musique, des imageries mentales, des exercices par le rire, les sons, sont aussi intégrés à cette activité et des informations pertinentes sur la mise en forme. .