



ATELIERS • FORMATIONS • SENSIBILISATIONS

CATALOGUE 2026 / 2027

DES ATELIERS QUI FONT GRANDIR LES LIENS

Des expériences éducatives, humaines et concrètes, de la petite enfance à l'âge adulte.

40 ATELIERS + CRÉATIONS DE A À Z



VOUS CONNAISSEZ VOTRE PUBLIC. NOUS CONSTRUISONS L'EXPÉRIENCE.

Votre réalité. Un atelier qui lui ressemble.

Au CCMSQ, nous partons de vos objectifs et de la réalité de votre groupe. Chaque rencontre donne de la place pour comprendre, essayer et repartir avec des repères concrets.



Notre façon de faire : écouter d'abord, puis bâtir un contenu qui ressemble vraiment à votre groupe.

Ce que les personnes vont réellement vivre

COMPRENDRE

Mettre des mots simples sur une situation, un besoin ou une dynamique.

EXPÉRIMENTER

Jouer, manipuler, réfléchir, essayer et participer sans se mettre à nu.

TRANSFÉRER

Repartir avec un outil, une stratégie ou un langage commun à réutiliser.

DU PREMIER ÉCHANGE À L'ATELIER

01 ÉCOUTER Vos objectifs, votre public, le contexte et les points d'attention.

02 CONCEVOIR Un déroulement, des activités et des outils adaptés de A à Z.

03 ANIMER Une expérience vivante, structurée et ajustée à l'énergie du groupe.

04 PROLONGER Des supports et des pistes de transfert lorsque le mandat le prévoit.

Trois façons de commencer

UN BESOIN À CLARIFIER

Nous clarifions avec vous ce que la rencontre doit faire avancer.

UN ATELIER À ADAPTER

Nous ajustons un titre, le rythme, les outils et la formule à votre réalité.

UNE IDÉE À INVENTER

Nous concevons de A à Z une expérience qui n'existe pas encore au catalogue.

PETIT GROUPE • CLASSE • ÉQUIPE • GRAND AUDITOIRE • AU CCMSQ • CHEZ VOUS • EN LIGNE

POURQUOI LE CCMSQ EXISTE

Une histoire de terrain devenue lieu de liens

Derrière chaque atelier, il y a une conviction : un repère simple, une présence juste et un lien créé au bon moment peuvent changer la suite d'une situation.

Au fil de mon parcours psychosocial, j'ai eu la chance de cheminer auprès d'enfants, d'adolescents, de familles, d'adultes et d'aînés. Les contextes étaient parfois simples, parfois marqués par la vulnérabilité ou de grands changements.

Chaque réalité était différente. Pourtant, le même besoin revenait : être accueilli sans jugement, comprendre ce qui se passe, trouver un repère concret et savoir vers qui se tourner.

J'ai aussi vu ce qui devient possible lorsqu'un outil est bien pensé, qu'une équipe se sent soutenue et qu'un lien se crée au bon moment. Peu à peu, une conviction a grandi : ces espaces d'apprentissage, de respiration et de rencontre devaient être plus accessibles.

C'est de cette conviction qu'est né le CCMSQ : un lieu vivant où l'on peut entrer sans avoir déjà toutes les réponses; un lieu pour apprendre, essayer, souffler, participer et construire des liens.

Aujourd'hui, chaque atelier prolonge cette histoire. Il part d'une réalité vécue, devient une expérience concrète, puis laisse au groupe des mots, des outils et une prochaine étape utilisables dans la vraie vie.

Cecilia Marie Chaymâa Ezzahraoui

Cofondatrice et présidente du CCMSQ



ÉCOUTER • ACCOMPAGNER • RELIER • CRÉER

DU TERRAIN AU CCMSQ

UNE EXPÉRIENCE HUMAINE DEVENUE LIEU DE LIENS

VISUELS REPRÉSENTATIFS

UNE APPROCHE FAÇONNÉE SUR LE TERRAIN

Des années de rencontres auprès de publics variés, dans des milieux divers, ont façonné une approche humaine, structurée et adaptable.

Ce que cette histoire change dans notre façon de travailler

ON ÉCOUTE D'ABORD

Le besoin du milieu guide la conception; le catalogue ouvre des possibilités.

ON RESPECTE LE RYTHME

Aucun dévoilement forcé, un droit de passer et des relais clairs.

ON FAIT VIVRE

Les personnes manipulent, réfléchissent, essaient et construisent du sens.

ON AJUSTE EN DIRECT

Le rythme et la participation évoluent avec l'énergie réelle du groupe.

ON COCONSTRUIT

La personne responsable reste partenaire de la préparation et du transfert.

ON LAISSE UNE TRACE

Un outil, un langage commun ou une piste concrète prolonge la rencontre.

Chaque mandat commence par l'écoute de votre réalité. Il peut ensuite devenir un atelier entièrement original, conçu de A à Z avec la profondeur et les précautions nécessaires.

Table des matières

Le catalogue se lit par clientèle, puis par dynamique. Plusieurs ateliers se déclinent d'un âge à l'autre.

01	<u>Notre approche</u>	2	14	<u>Secondaire</u>	23
02	<u>Histoire et expertise</u>	3	15	<u>Cégep</u>	25
03	<u>Choisir selon votre besoin</u>	5	16	<u>Université</u>	27
04	<u>Expériences phares</u>	6	17	<u>Adultes</u>	29
05	<u>Qualité et évaluation</u>	7	18	<u>Adaptation et inclusion</u>	31
06	<u>Repères de conception</u>	8	19	<u>Dynamiques de santé mentale</u>	33
07	<u>Créer de A à Z</u>	9	20	<u>Parents, proches et équipes</u>	37
08	<u>Formats et ampleur</u>	10	21	<u>Mises en place concrètes</u>	39
09	<u>Boîte à outils illustrée</u>	11	22	<u>Parcours prêts à déployer</u>	41
10	<u>Formations professionnelles</u>	15	23	<u>Devis et préparation</u>	42
11	<u>Grands groupes et sensibilisation</u>	17	24	<u>Cadre d'intervention</u>	43
12	<u>Préscolaire</u>	19	25	<u>Nous joindre</u>	44
13	<u>Primaire</u>	21			

Besoin d'un thème qui n'apparaît pas ici? La section « Créer de A à Z » montre comment nous bâtissons un atelier inédit autour de votre réalité.

DÉCIDEZ À PARTIR DE VOTRE RÉALITÉ

Quel besoin souhaitez-vous faire avancer?

Vous n'avez pas à connaître le bon titre d'atelier. Repérez la situation qui ressemble à votre milieu : nous préciserons ensuite le public, la durée, le niveau de sensibilité et la formule.

VOTRE BESOIN	PORTES D'ENTRÉE POSSIBLES	POUR COMMENCER
Émotions, stress ou retour au calme	Émotions, corps, stratégies de régulation	Ateliers 01, 05, 21, 29 à 30
Conflits, relations ou limites	Communication, réparation, affirmation de soi	Ateliers 07, 10 à 12, 22 à 23, 38
Transitions, motivation ou passage à l'action	Repères, planification, forces et petits pas	Ateliers 04, 13 à 18, 26, 33
Inclusion, adaptation ou neurodiversité	Choix, prévisibilité, sensoriel et participation	Ateliers 25 à 28, 33, 39
Santé mentale, prévention ou demande d'aide	Signaux, ressources, soutien et orientation	Ateliers 02, 09, 20, 32, 35, 40
Équipe à former ou grand public à sensibiliser	Formation, conférence, cas et outils de transfert	Sections professionnels et grands groupes
Créativité, numérique ou projet inédit	Histoire interactive, jeu ou message avec Scratch	Création sur mesure de A à Z

Le bon point de départ n'est pas toujours un atelier isolé : selon l'objectif, nous pouvons recommander une rencontre, un parcours, une formation d'équipe ou une sensibilisation à grande échelle.

Parlez-nous de votre groupe : [demander une proposition sur mesure](#)

UN MESSAGE
CLAIR

QUESTION • CHOIX • OUTIL

UN AUDITOIRE ACTIF

VOIR • CHOISIR • ÉCHANGER • REPARTIR

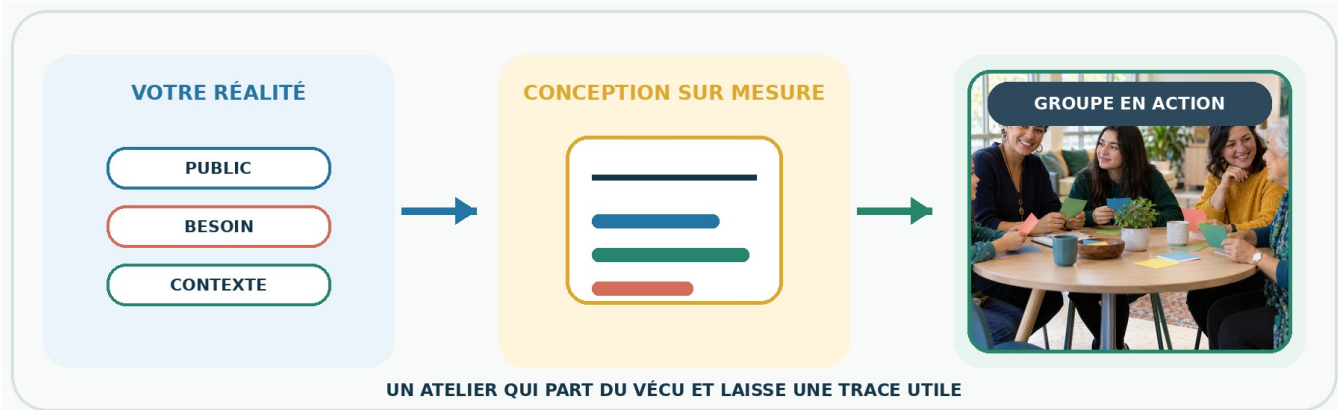
HUIT EXPÉRIENCES FACILES À PROJETER

Des ateliers phares pour ouvrir la conversation

Cette sélection illustre l'étendue de l'offre. Chaque expérience est modulable; son contenu final est adapté au groupe et au mandat.

La météo des émotions PRÉSCOLAIRE · PRIMAIRE Nommer ce qui se passe et choisir une stratégie simple. 45 à 75 min	Stop, pause, solution PRIMAIRE · ADAPTATION Désamorcer un conflit et essayer un geste de réparation. 60 à 90 min
Mon premier petit pas SECONDAIRE · CÉGEP · ADULTES Transformer une intention en action réaliste et observable. 60 à 90 min	Ma batterie d'énergie SECONDAIRE À ADULTES Repérer ce qui recharge, ce qui vide et ce qui protège. 60 à 90 min
Demander de l'aide, ça s'apprend JEUNES · ADULTES · PROCHES Reconnaître un signal et préparer une demande claire. 60 à 90 min	Prévenir, désamorcer et orienter ÉQUIPES ET PROFESSIONNELS Clarifier son rôle, ses limites et les relais disponibles. 90 min à 1 jour
Conférence qui fait participer ÉCOLES · ORGANISMES · ÉVÉNEMENTS Créer un langage commun même avec un grand auditoire. 45 à 120 min	Créer avec Scratch PRIMAIRE SUPÉRIEUR · SECONDAIRE · JEUNESSE Concevoir un jeu, une histoire interactive ou un message de sensibilisation. 90 min à 3 h ou série

Scratch fait partie de nos possibilités de création sur mesure. Le niveau technique, le nombre d'appareils, la connexion et le projet final sont validés avant le devis.



Concevoir, observer, ajuster

Avant l'atelier, nous convenons d'indicateurs simples et proportionnés au mandat. Après la rencontre, nous documentons ce qui a été vécu, compris et réutilisé.

NOTRE ENGAGEMENT

Des objectifs réalistes, un cadre explicite et des traces utiles, sans annoncer de résultats avant de les avoir observés.

Un cycle d'amélioration simple

AVANT	PENDANT	APRÈS
Clarifier l'objectif, le public, les contraintes et le résultat attendu.	Observer la participation, la compréhension et l'usage des outils; ajuster le rythme.	Recueillir un retour bref, nommer les apprentissages et convenir d'une suite possible.

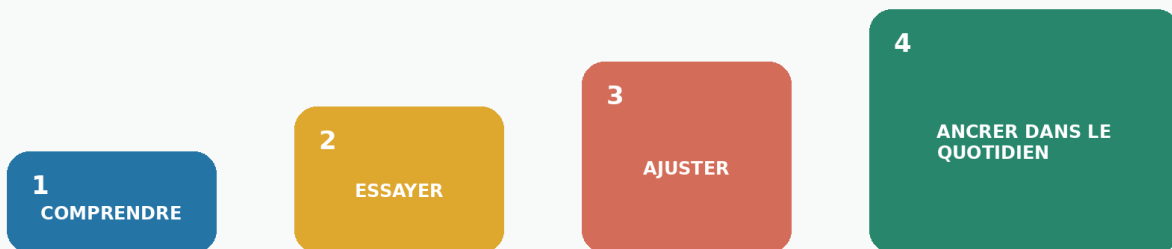
Exemples d'indicateurs convenus

PARTICIPATION Modes de participation choisis et niveau d'engagement observable	COMPRÉHENSION Capacité à reformuler un repère ou distinguer deux notions	MISE EN PRATIQUE Essai d'une stratégie, d'un scénario ou d'un outil pendant l'atelier
TRANSFERT Intention d'utiliser un outil ou réutilisation rapportée par le milieu	UTILITÉ PERÇUE Retour bref des personnes participantes, anonyme lorsque prévu	REGARD DU MILIEU Observation de la personne responsable et pistes d'ajustement

Trois statuts qui évitent les malentendus

PRÊT À ADAPTER Une base d'atelier existe et sera ajustée au mandat.	À CONCEVOIR Le besoin devient une création originale après cadrage.	À VALIDER ENSEMBLE Les paramètres sensibles, logistiques ou techniques restent à confirmer.
---	---	---

LE CHANGEMENT SE CONSTRUIT ENTRE LES RENCONTRES



DES CHOIX PÉDAGOGIQUES EXPLICITES

Repères de conception

Notre conception s'appuie sur des principes reconnus, puis se traduit en décisions simples : varier les modes de participation, rendre les étapes visibles, pratiquer en contexte et prévoir le transfert.

PARTICIPATION ACTIVE Faire réfléchir, choisir, manipuler, créer ou pratiquer; ne pas limiter l'expérience à l'écoute.	ACCESSIBILITÉ DÈS LE DÉPART Proposer plusieurs façons de comprendre, de participer et de montrer ce qui est retenu.
PROMOTION et PRÉVENTION Renforcer des repères et des facteurs de protection sans transformer l'atelier en intervention clinique.	TRANSFERT DANS LE QUOTIDIEN Terminer avec un outil, une stratégie, une ressource ou une prochaine action adaptée.

Sources de référence consultables

SOURCE	REPÈRE
Organisation mondiale de la Santé	Promotion et prévention en santé mentale chez les adolescents
Gouvernement du Québec : ÉKIP	Santé, bien-être et réussite éducative des jeunes
CAST	Universal Design for Learning Guidelines
Normes d'accessibilité Canada	Lignes directrices pour créer des documents accessibles

Ces références orientent nos choix pédagogiques; elles ne constituent ni une certification clinique, ni une validation externe de chacun des ateliers.



AUCUNE OBLIGATION DE CHOISIR UN TITRE EXISTANT

Votre atelier peut être créé entièrement de A à Z

Une préoccupation, un changement dans votre milieu ou un public très précis peut devenir un atelier original. À partir de votre objectif, nous préparons le contenu, les activités et les outils dans le champ éducatif, préventif et psychosocial du CCMSQ.

DE ZÉRO À UN ATELIER PRÊT À ANIMER : contenu inédit, supports visuels, déroulement, adaptations et outils de transfert. Exemple possible : créer un jeu, une histoire interactive ou un message de sensibilisation avec Scratch.

Notre méthode de conception

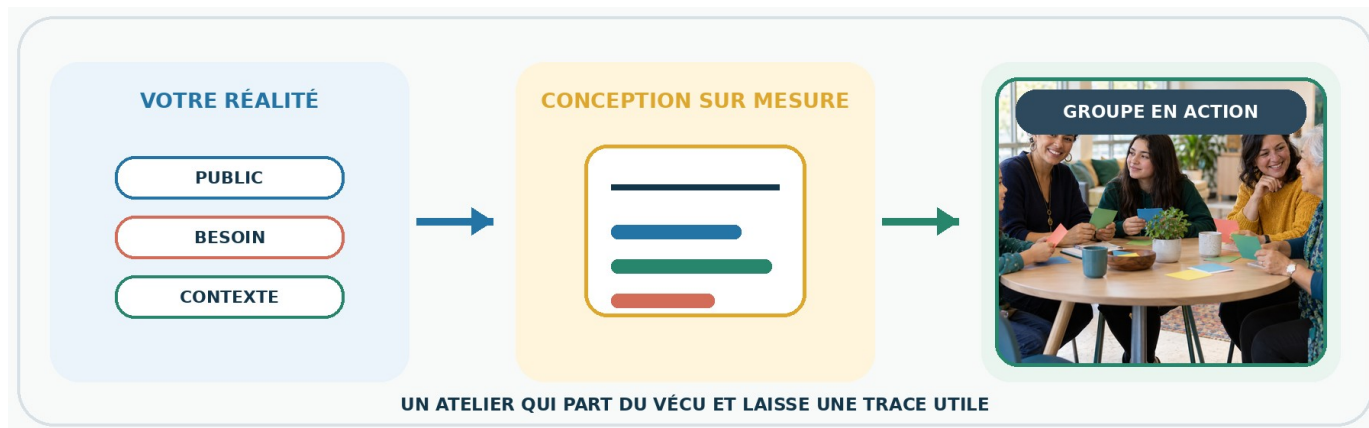
01 CERNER Public, réalité, besoin, contexte et résultat attendu.	02 SÉCURISER Niveau de sensibilité, protocoles, accessibilité et limites.	03 ARCHITECTURER Message central, progression, rythme et modalités de participation.
04 PROTOTYPER Scénarios, exercices, visuels, fiches et outils numériques.	05 VALIDER Révision avec le milieu, ajustements et préparation logistique.	06 ANIMER et AJUSTER Réalisation, lecture du groupe, bilan et suite possible.

Livrables possibles

GUIDE D'ANIMATION Objectifs, minutage, consignes et variantes.	PRÉSENTATION Diapositives visuelles pour petit ou grand groupe.	FICHES PARTICIPANTES Exercices, aide-mémoire ou plan d'action.
OUTILS VISUELS Cartes, échelles, affiches et canevas imprimables.	KIT DU MILIEU Pistes de réinvestissement pour l'équipe responsable.	ÉVALUATION Questionnaire bref, retour qualitatif ou bilan convenu.

D'une réalité de terrain à une expérience prête à vivre

01 VOUS APPORTEZ Une situation, un public, une intention et les contraintes du milieu.	02 NOUS CONSTRUISONS Le déroulement, les activités, les outils, les adaptations et la logistique.	03 LE GROUPE REPART Avec une expérience vécue, un repère commun et une trace utile.
--	---	---



Votre groupe, votre contexte, votre formule

Chaque mandat commence par un court échange. Nous ajustons le rythme, le langage, les exemples, le matériel et le degré d'interaction, du groupe intime au grand auditoire.

EXPRESS 30 à 45 min Une idée centrale, une activité et un outil à retenir.	STANDARD 60 à 90 min Comprendre, expérimenter, pratiquer et repartir avec un plan.
APPROFONDI 90 à 120 min Davantage de pratique, de scénarios et d'intégration en groupe.	FORMATION 90 min à 1 jour Apports structurés, pratique professionnelle et outils de transfert.

Formats possibles

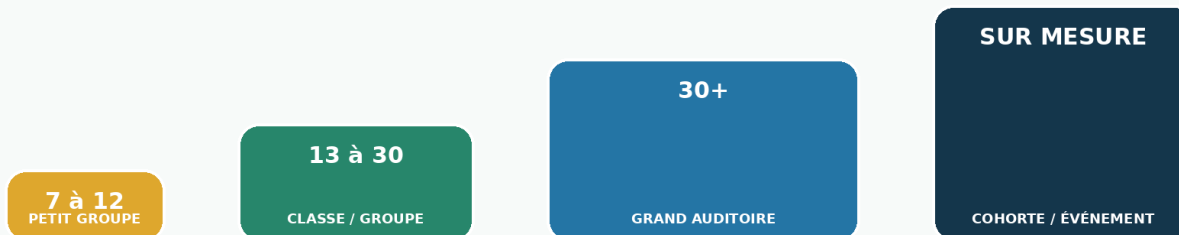
PETIT GROUPE Environ 7 à 12 personnes : pratique, sécurité et adaptation accrue.	GROUPE OU CLASSE Environ 13 à 30 personnes : sous-groupes, stations et outils individuels.
GRAND AUDITOIRE 30 personnes et plus : conférence, sensibilisation et participation structurée.	COHORTE PROFESSIONNELLE Taille convenue selon la profondeur, les études de cas et la pratique souhaitée.

Où et comment

1 CHEZ VOUS École, organisme, milieu de vie ou événement	2 AU CCMSQ Accueil selon l'espace et la configuration validée	3 EN LIGNE Atelier, formation ou conférence interactive	4 HYBRIDE Possible lorsque la technique du milieu le permet
--	---	---	---

Il n'y a pas de plafond unique : l'effectif, la salle, le matériel, l'interaction et les normes d'occupation sont validés pour chaque mandat. Pour les sujets sensibles, un groupe plus petit peut être recommandé.

UNE MÊME EXIGENCE, PLUSIEURS ÉCHELLES



Rendre l'invisible visible

Exemples de supports que nous pouvons adapter, combiner ou reconstruire pour votre public. Les visuels finaux sont ajustés au langage, au contexte et aux besoins d'accessibilité.

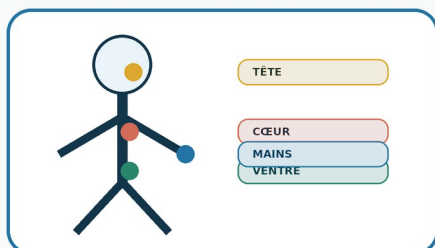


Thermomètre émotionnel

Rendre l'intensité visible avant le débordement.

MISE EN PLACE Pointage, couleur ou geste; aucun dévoilement personnel requis.

ADAPTABLE À Préscolaire à adulte

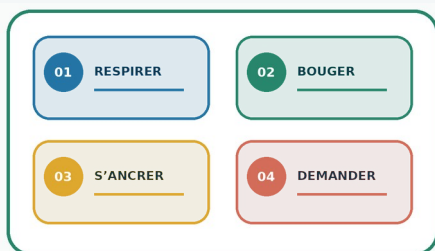


Carte du corps et des signaux

Relier sensations, émotions et besoins avec des repères simples.

MISE EN PLACE Silhouette, jetons repositionnables et vocabulaire adapté à l'âge.

ADAPTABLE À Primaire à adulte



Menu de retour au calme

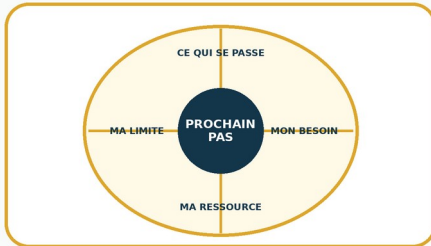
Tester plusieurs stratégies et choisir celles qui conviennent.

MISE EN PLACE Respirer, bouger, s'ancrer, demander une pause ou un soutien.

ADAPTABLE À Tous publics

Pratiquer les relations sans se mettre à nu

Exemples de supports que nous pouvons adapter, combiner ou reconstruire pour votre public. Les visuels finaux sont ajustés au langage, au contexte et aux besoins d'accessibilité.

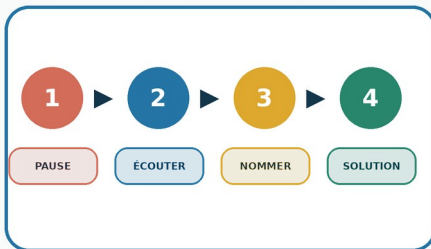


Boussole des besoins, des limites et des ressources

Passer de « ça ne va pas » à une prochaine action claire.

MISE EN PLACE Quatre questions : que se passe-t-il, de quoi ai-je besoin, quelle limite, quelle ressource?

ADAPTABLE À Secondaire à adulte



Carte Pause, parole, solution

Donner une structure courte à la résolution de conflits.

MISE EN PLACE Une étape à la fois, puis répétition avec une situation fictive.

ADAPTABLE À Primaire à adulte



Cartes-situations et jeux de rôles

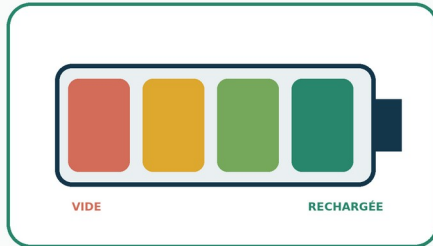
Pratiquer sans exposer l'histoire personnelle des participants.

MISE EN PLACE Rôles gradués, droit de passer et retour guidé après chaque essai.

ADAPTABLE À Primaire à adulte

Passer de la surcharge à une prochaine action

Exemples de supports que nous pouvons adapter, combiner ou reconstruire pour votre public. Les visuels finaux sont ajustés au langage, au contexte et aux besoins d'accessibilité.



Batterie d'énergie

Repérer ce qui vide, recharge ou protège l'énergie.

MISE EN PLACE Auto-observation non clinique, tri d'activités et micro-plan de récupération.

ADAPTABLE À Secondaire à adulte

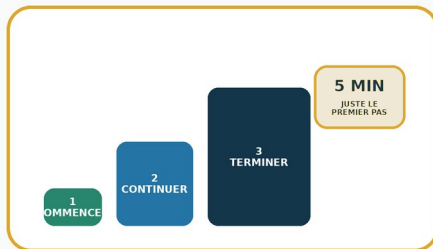
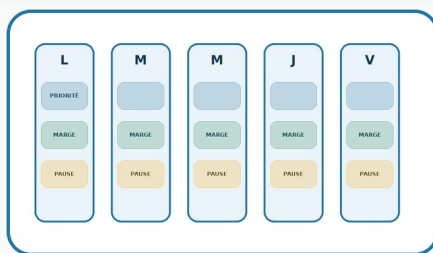


Planche du premier pas

Réduire une tâche bloquante à une action visible et faisable.

MISE EN PLACE Verbe d'action, durée courte, déclencheur précis et soutien disponible.

ADAPTABLE À Primaire supérieur à adulte



Semaine réaliste

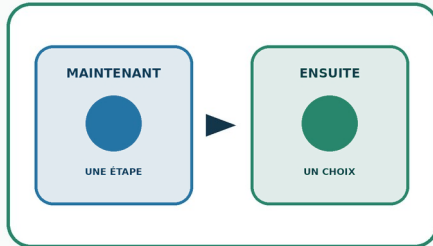
Planifier en tenant compte de la capacité et de la récupération.

MISE EN PLACE Blocs essentiels, marges, pauses et plan B, sur papier ou en ligne.

ADAPTABLE À Secondaire à adulte

Soutenir les transitions, les sens et la demande d'aide

Exemples de supports que nous pouvons adapter, combiner ou reconstruire pour votre public. Les visuels finaux sont ajustés au langage, au contexte et aux besoins d'accessibilité.

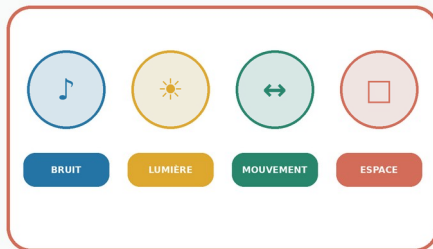


Séquence Maintenant, ensuite

Rendre une transition prévisible et réduire la surcharge.

MISE EN PLACE Deux étapes visibles, choix limité et signal de fin constant.

ADAPTABLE À Préscolaire et adaptation

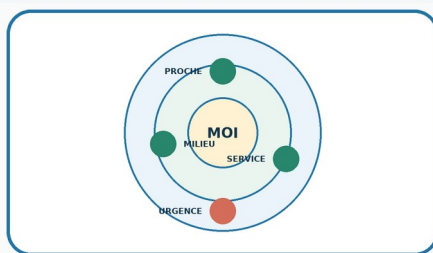


Menu sensoriel

Identifier des ajustements de bruit, lumière, mouvement ou espace.

MISE EN PLACE Essais courts, choix visuels et validation avec l'équipe responsable.

ADAPTABLE À Préscolaire à adulte adapté



Carte des personnes et ressources

Savoir vers qui se tourner selon le besoin et le niveau d'urgence.

MISE EN PLACE Cercles de proximité, ressources du milieu et consigne de sécurité.

ADAPTABLE À Tous publics

POUR LES ÉQUIPES ET LES RÉSEAUX

Former, sensibiliser et outiller les professionnels

Le CCMSQ peut aller au-delà de l'atelier grand public : formations structurées, conférences interactives, présentations de sensibilisation, laboratoires de pratique et parcours d'équipe peuvent être conçus sur mesure.

Présentation de sensibilisation 30 à 75 min • Petit groupe ou grand auditoire Message clair, exemples concrets, repères de prévention et période de questions.	Conférence interactive 60 à 120 min • Classe, assemblée, événement ou visioconférence Sondages, scénarios, démonstrations et outils numériques pour maintenir la participation.
Formation professionnelle 90 min à une journée • Équipe, réseau de partenaires ou cohorte Apports structurés, pratique, études de cas, outils transférables et plan d'action.	Laboratoire ou parcours 2 à 6 rencontres • Petit groupe, équipe ou cohorte Essais entre les rencontres, consolidation, retour de pratique et ajustements graduels.

Une formation ne se résume pas à des diapositives

1 REPÈRES	2 CAS	3 PRATIQUE	4 OUTILS	5 TRANSFERT
---------------------	-----------------	----------------------	--------------------	-----------------------

Ce que votre équipe peut emporter

UN LANGAGE COMMUN Des repères partagés pour parler d'une situation sans jugement et sans poser de diagnostic.	DES OUTILS RÉUTILISABLES Des canevas, questions, scénarios ou routines à reprendre dans le quotidien.	UNE SUITE RÉALISTE Une prochaine action adaptée au rôle, aux limites et aux ressources de l'équipe.
Le niveau de profondeur est adapté au rôle des personnes participantes. Nous ne présentons pas une sensibilisation comme une qualification clinique.		



EXEMPLES DE FORMATIONS À CONSTRUIRE

Huit façons d'accompagner les milieux

Chaque axe peut devenir une sensibilisation, une formation approfondie ou un parcours. Le contenu final est cadré avec le milieu et adapté aux responsabilités réelles du groupe.

Prévenir, désamorcer et orienter en situation de crise Repérage de la montée, posture, désescalade, sécurité et retour après l'incident. PUBLIC Équipes scolaires, jeunesse, communautaires et milieux de vie FORMAT 3 h • demi-journée • journée avec simulations	Adolescence, attachement et comportements Comprendre la fonction possible des comportements et soutenir le lien sans perdre le cadre. PUBLIC Personnel scolaire, intervenants, éducateurs et familles d'accueil FORMAT 90 min • 3 h • parcours d'équipe
Santé mentale : repérer et orienter Signaux préoccupants, conversation aidante, limites de rôle, sécurité et ressources. PUBLIC Personnel non clinique, bénévoles, gestionnaires et personnes proches aidantes FORMAT Conférence 60 à 90 min • formation 3 h	Neurodiversité et participation inclusive Lire les besoins, ajuster l'environnement et soutenir autonomie, communication et transitions. PUBLIC Équipes éducatives, communautaires, de loisirs et d'employabilité FORMAT 90 min • 3 h • laboratoire de cas
Communication, conflits et leadership relationnel Clarifier, désamorcer, poser des limites, donner une rétroaction et réparer le lien. PUBLIC Équipes, comités, bénévoles, coordination et gestion FORMAT 2 à 3 h • demi-journée • parcours	Prévenir l'épuisement dans les rôles d'aide Charge émotionnelle, limites, récupération, entraide d'équipe et signaux de surcharge. PUBLIC Intervenants, proches aidants, bénévoles et équipes de première ligne FORMAT 90 min • 3 h • série de consolidation
Accueillir des parcours migratoires avec sensibilité Repères, pertes et transitions, sécurité relationnelle, barrières et mobilisation des ressources. PUBLIC Écoles, organismes d'accueil, services publics et équipes interculturelles FORMAT 90 min • 3 h • étude de situations	Plans d'intervention et collaboration autour du jeune Objectifs observables, rôles, communication famille, école et ressources et suivi réaliste. PUBLIC Équipes jeunesse, scolaires, communautaires et partenaires FORMAT 3 h • demi-journée • accompagnement d'équipe

Un axe devient un mandat ancré dans votre réalité

01 SITUATION	02 ANGLE	03 EXPÉRIENCE	04 TRANSFERT
Une équipe sous pression	Stress, rôles et limites	Cas, pratique et outils	Un plan d'équipe réaliste
Les axes peuvent se croiser. Le titre final, les exemples et les outils sont formulés après le cadrage avec votre milieu.			

FAIRE PARTICIPER SANS PERDRE LE FIL

Présentations et sensibilisations pour grands groupes

Un grand nombre ne condamne pas l'interaction. La participation change de forme : sondages, choix collectifs, scénarios projetés, micro-échanges, démonstrations et fiches de transfert permettent de garder un auditoire actif.

Exemple modulable • 75 minutes

00 à 08 ACCROCHE Question, image ou sondage	08 à 25 REPÈRES Notions simples et exemples	25 à 43 SCÉNARIOS Choix collectifs et analyse	43 à 60 OUTILS Démonstration et micro-pratique	60 à 75 TRANSFERT Questions, ressources et action
---	---	---	--	---

Outils possibles selon le lieu et les licences disponibles

SONDAGE EN DIRECT Mentimeter, Slido ou Microsoft/Google Forms; QR code ou lien court.	PARTICIPATION SANS ÉCRAN Cartons de couleur, mains levées, vote par zones ou réponse gestuelle.	SCÉNARIO PROJETÉ Une situation fictive, trois choix et une analyse guidée des impacts.
NUAGE DE MOTS Une façon rapide de rendre visibles les perceptions d'un grand groupe.	MICRO-ÉCHANGE Deux minutes en duo ou à la table, puis une synthèse structurée.	FICHE DE SORTIE Un outil, une ressource et une prochaine action à conserver.

Une participation pensée à l'échelle du groupe

VOIR Projection lisible, message central et progression annoncée.	CHOISIR Sondages, gestes, votes ou micro-échanges sans exposition forcée.	REPARTIR Une fiche, une ressource ou une prochaine action à conserver.
---	---	--

L'effectif maximal dépend du lieu, du son, de la visibilité, des sorties, de l'accessibilité et du niveau d'interaction attendu. Il n'est jamais fixé par un plafond arbitraire.





UNE OFFRE QUI PEUT AUSSI VIVRE CHEZ NOUS

Accueillir une activité dans les espaces du CCMSQ

Le CCMSQ dispose d'espaces pouvant accueillir des ateliers, formations et présentations. La formule est établie selon la configuration disponible, l'effectif, l'accessibilité, le matériel et les normes d'occupation applicables.

CHEZ VOUS Nous nous déplaçons dans l'école, l'organisme, le milieu de vie, l'entreprise ou l'événement.	AU CCMSQ Le groupe peut être reçu au 8386, boulevard Saint-Laurent, lorsque l'espace convient au mandat.
EN LIGNE Formation, conférence ou atelier interactif avec une logistique numérique adaptée.	FORMAT ÉVÉNEMENT Kiosque animé, séquence de sensibilisation ou intervention intégrée à une programmation.

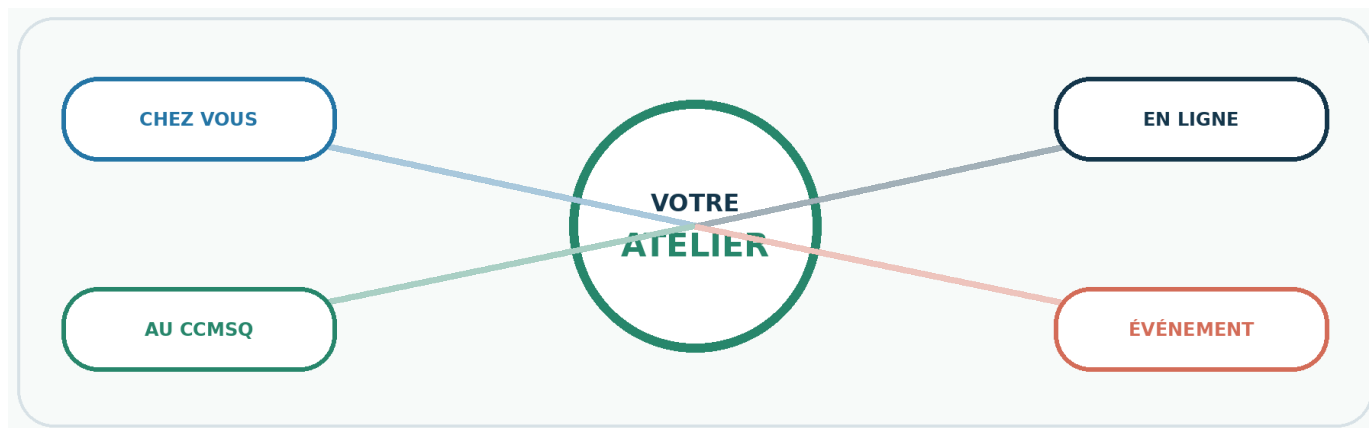
Configuration validée avant confirmation

ESPACE Disposition, circulation, sorties et occupation	ACCÈS Mobilité, sensoriel, langage et participation	TECHNIQUE Projection, son, connexion et outils du milieu
MATÉRIEL Imprimés, consommables, cartes et supports	ENCADREMENT Responsables présents, accueil et protocoles	BUDGET Préparation, animation, espace, déplacement et assurances

Du premier échange au feu vert

01 OBJECTIF Ce que le groupe doit vivre	02 CONFIGURATION Lieu, nombre et accessibilité	03 PROPOSITION Formule, outils et devis	04 VALIDATION Logistique et responsabilités
---	--	---	---

Vous nous donnez l'objectif, le public et l'ordre de grandeur. Nous proposons ensuite la formule, le lieu, la durée, les outils et le devis cohérents.





Préscolaire • 3 à 5 ans

Jouer, nommer, coopérer.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

01

La météo de mes émotions

À partir d'un conte illustré, de cartes et de gestes, les enfants apprennent à reconnaître ce qui se passe dans leur corps et à mettre un mot simple sur leur émotion.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître quatre émotions de base. • Relier sensation, émotion et besoin. • Essayer un geste simple pour retrouver son calme.

EN BREF

PUBLIC

Enfants de 3 à 5 ans

ADAPTABLE À

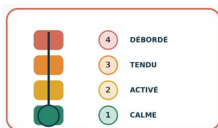
CPE, garderie, prématernelle, maternelle 4 à 5 ans; pictogrammes au besoin

DURÉE

30 à 45 min

FORMULES

Groupe • petit groupe • série de 3 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Cartes météo + thermomètre émotionnel

01	02	03	04
Conte illustré	choix d'une carte	geste d'apaisement	retour en cercle

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

02

Je peux demander de l'aide

Marionnettes, images et mini-mises en scène permettent de pratiquer des mots simples pour signaler un besoin, un inconfort ou une situation qui inquiète.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Identifier des adultes de confiance. • Pratiquer une phrase claire pour demander de l'aide. • Comprendre qu'on peut redemander si l'on n'est pas entendu.

EN BREF

PUBLIC

Enfants de 3 à 5 ans

ADAPTABLE À

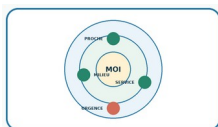
Maternelle, groupes allophones ou à communication émergente

DURÉE

30 à 40 min

FORMULES

Conte interactif • jeux de rôles • cartes visuelles



L'ATELIER EN ACTION Marionnettes + carte des adultes de confiance

01	02	03	04
Scène courte	phrase d'aide	répétition en duo	repère visuel à emporter

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Préscolaire • 3 à 5 ans • SUITE

Jouer, nommer, coopérer.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

03

Ensemble, c'est plus facile

Un défi ludique aide le groupe à expérimenter le tour de rôle, l'entraide et la coopération sans mettre les enfants en compétition.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Attendre et reconnaître le tour de l'autre. • Donner ou recevoir un petit coup de main. • Célébrer une réussite collective.

EN BREF

PUBLIC

Enfants de 3 à 5 ans

ADAPTABLE À

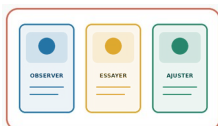
Maternelle, fratries, groupes multiâges 3 à 7 ans

DURÉE

30 à 45 min

FORMULES

Jeu coopératif • histoire • activité créative



L'ATELIER EN ACTION Défi coopératif + charte imagée



TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

04

Petites transitions, grands repères

L'atelier utilise des repères visuels et corporels pour rendre les moments de changement, comme le rangement, le départ ou l'arrivée dans un nouvel espace, plus prévisibles.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître qu'un changement s'en vient. • Utiliser une routine courte de transition. • Choisir un repère rassurant et acceptable.

EN BREF

PUBLIC

Enfants de 3 à 5 ans

ADAPTABLE À

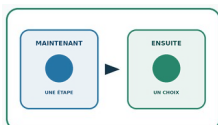
Enfants neurodivergents; coanimation avec l'équipe éducative

DURÉE

30 à 45 min

FORMULES

Atelier • observation guidée • série avec outils visuels



L'ATELIER EN ACTION Séquence Maintenant, ensuite



TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Primaire • 6 à 12 ans

Des outils concrets pour grandir ensemble.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

05

Mission émotions

Les jeunes deviennent enquêteurs de leurs signaux corporels. Une échelle d'intensité et des situations fictives les aident à choisir un outil adapté avant que l'émotion déborde.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Nommer les signaux du corps et l'intensité. • Distinguer émotion, pensée et action. • Composer une mini-boîte à outils d'apaisement.

EN BREF

PUBLIC

Primaire, 1er à 3e cycle

ADAPTABLE À

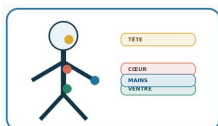
Service de garde, groupes multiâges, besoins d'apprentissage variés

DURÉE

45 à 60 min

FORMULES

Classe • petit groupe • parcours de 3 ateliers



L'ATELIER EN ACTION Carte du corps + échelle d'intensité

01	02	03	04
Enquête sur les signaux	classement	essai de stratégies	mini-plan personnel

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

06

Dire ce dont j'ai besoin

À l'aide de bandes dessinées et de phrases à compléter, les élèves apprennent à exprimer une demande, un refus ou une limite sans blesser l'autre.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Utiliser une phrase en "je". • Formuler une demande réalisable. • Respecter un "non" et chercher une autre solution.

EN BREF

PUBLIC

Primaire, 2e et 3e cycles

ADAPTABLE À

1er cycle avec supports visuels; groupes allophones

DURÉE

50 à 60 min

FORMULES

Atelier interactif • jeux de rôles • fiches-outils



L'ATELIER EN ACTION Bandes dessinées + canevas « je... j'ai besoin... »

01	02	03	04
Décoder une scène	compléter la phrase	jouer deux réponses	choisir la plus claire

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Primaire • 6 à 12 ans • SUITE

Des outils concrets pour grandir ensemble.

4
ATELIERS
ADAPTABLES

07 Conflits : pause, parole, solution

Des scénarios du quotidien scolaire servent à pratiquer une démarche simple : ralentir, écouter les points de vue, nommer le problème et tester une solution juste.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer le moment où une pause devient utile. • Écouter sans interrompre ni humilier. • Choisir une solution qui respecte chacun.

EN BREF

PUBLIC

Primaire, 2e et 3e cycles

ADAPTABLE À

Conseils d'élèves, service de garde, groupes sportifs

DURÉE

60 min

FORMULES

Classe • cercle guidé • série de 2 à 4 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Carte Pause, parole, solution

01	02	03	04
Observer l'escalade	faire pause	écouter deux versions	tester une solution juste

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

08 La force de notre équipe

Une mission collective met en lumière les forces, les rôles et les façons différentes de contribuer. Le groupe construit ensuite sa charte de coopération.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître des forces variées. • Partager les rôles de façon inclusive. • Créer trois engagements concrets de groupe.

EN BREF

PUBLIC

Primaire, tous cycles

ADAPTABLE À

Nouvelle classe, camp, équipe sportive ou groupe communautaire

DURÉE

45 à 75 min

FORMULES

Défi coopératif • projet créatif • parcours



L'ATELIER EN ACTION Cartes de forces + charte d'équipe

01	02	03	04
Défi en sous-groupes	repérage des forces	attribution des rôles	engagements communs

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Secondaire • 12 à 17 ans

Comprendre ce qui se passe. Choisir comment agir.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

09

Sous pression

Sans banaliser le stress, l'atelier aide les jeunes à comprendre leur système d'alarme, à reconnaître la surcharge et à construire un plan réaliste pour les périodes exigeantes.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Différencier stress utile, surcharge et détresse. • Tester des stratégies brèves de régulation. • Identifier quand et auprès de qui demander de l'aide.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire 1 à 5

ADAPTABLE À

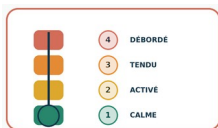
Formation professionnelle, équipes jeunesse, sport-études

DURÉE

60 à 75 min

FORMULES

Classe • atelier • visioconférence interactive



L'ATELIER EN ACTION Thermomètre de stress + plan de marge

01	02	03	04
Comprendre l'alarme	repérer la surcharge	tester deux outils	cibler une ressource

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

10

S'affirmer avec respect

Les jeunes explorent la différence entre passivité, agressivité et affirmation. Ils pratiquent des réponses claires face à la pression, aux rumeurs et aux demandes inconfortables.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître trois styles de communication. • Dire non, négocier ou demander un délai. • Rester ferme sans attaquer l'autre.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire 1 à 5

ADAPTABLE À

Groupes jeunesse, francisation, adaptation scolaire

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Mises en situation • discussion guidée • série



L'ATELIER EN ACTION Continuum passif, affirmé et agressif

01	02	03	04
Trier des réponses	reformuler	jeu de rôles gradué	phrase-refuge personnelle

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Secondaire • 12 à 17 ans • SUITE

Comprendre ce qui se passe. Choisir comment agir.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

11

Relations saines, limites claires

À partir de situations fictives d'amitié, de couple et de vie numérique, le groupe repère les signes de respect, de contrôle, de consentement et de réciprocité.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Distinguer attention, pression et contrôle. • Nommer ses limites et entendre celles des autres. • Repérer une ressource en cas d'inquiétude.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire 2 à 5

ADAPTABLE À

Groupes non mixtes ou mixtes; organismes jeunesse

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • scénarios • parcours de 2 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Feux vert, jaune et rouge des relations

01
Analyser des scénarios

02
poser une limite

03
entendre un non

04
repérer une aide sûre

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

12

Désamorcer les conflits

Les participants observent comment un conflit monte, découvrent leurs déclencheurs et répètent des gestes qui ralentissent l'escalade avant de revenir au dialogue.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer les premiers signes d'escalade. • Utiliser une pause qui protège la relation. • Réparer après un geste ou une parole blessante.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire 1 à 5

ADAPTABLE À

Équipes sportives, maisons de jeunes, groupes de pairs

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Jeux de rôles • cartes-situations • série de 3 ateliers



L'ATELIER EN ACTION Courbe d'escalade + cartes de réparation

01
Voir la montée

02
choisir une pause

03
répéter un retour au calme

04
réparer le lien

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Cégep

Trouver ses repères dans une nouvelle étape.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

13

Nouveau départ : trouver ses repères

L'entrée au cégep change le rythme, les attentes et le réseau social. L'atelier aide à cartographier ses ressources et à établir des repères souples pour les premières semaines.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Nommer les principaux défis de transition. • Construire une carte personnelle de ressources. • Choisir deux routines réalistes d'adaptation.

EN BREF

PUBLIC

Étudiantes et étudiants du collégial

ADAPTABLE À

Accueil, première session, retour aux études, étudiants internationaux

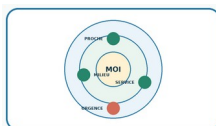
DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • webinaire • kiosque animé

L'ATELIER EN ACTION Carte de ressources + tableau des repères



01
Cartographier le
changement

02
identifier des appuis

03
choisir deux routines

04
planifier un suivi

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

14

Stress de performance

Une approche concrète pour reconnaître le cycle pression, évitement et culpabilité, ajuster ses attentes et préparer les périodes d'examens avec plus de marge.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer les pensées qui amplifient la pression. • Découper une tâche exigeante. • Préparer un plan de récupération et de soutien.

EN BREF

PUBLIC

Étudiantes et étudiants du collégial

ADAPTABLE À

Formation professionnelle, secondaire 4 à 5, université

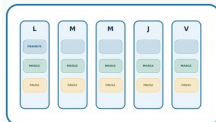
DURÉE

60 à 75 min

FORMULES

Atelier • webinaire • série avant examens

L'ATELIER EN ACTION Cycle pression et évitement + plan anti-panique



01
Repérer le cycle

02
découper une tâche

03
planifier la récupération

04
choisir un soutien

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Cégep • SUITE

Trouver ses repères dans une nouvelle étape.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

15 Procrastination : du blocage à l'action

Les participants découvrent les fonctions possibles de la procrastination et testent des outils d'activation qui réduisent le coût du premier pas.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Identifier son principal type de blocage. • Réduire une tâche à une prochaine action visible. • Créer un environnement qui facilite le démarrage.

EN BREF

PUBLIC

Étudiantes et étudiants du collégial

ADAPTABLE À

Secondaire supérieur, université, adultes en formation

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier-laboratoire • défi 7 jours • série de 2 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Planche du premier pas + défi 7 jours

01 Nommer le blocage	02 réduire la tâche	03 lancer un essai de 5 minutes	04 ajuster l'environnement
-------------------------	------------------------	------------------------------------	-------------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

16 Créer son réseau, sortir de l'isolement

Des exercices à faible pression aident à initier un contact, entretenir un lien et trouver des espaces d'appartenance sans forcer l'extraversion.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer les obstacles au premier contact. • Pratiquer trois façons d'entrer en relation. • Planifier un petit geste de connexion réaliste.

EN BREF

PUBLIC

Étudiantes et étudiants du collégial

ADAPTABLE À

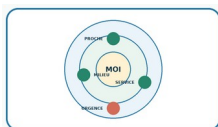
Nouveaux arrivants, étudiants internationaux, université

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • activité d'accueil • petit groupe



L'ATELIER EN ACTION Échelle de connexion + scripts d'entrée en relation

01 Choisir un contexte	02 pratiquer une ouverture	03 prévoir une relance	04 poser un petit geste réel
---------------------------	-------------------------------	---------------------------	---------------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Université

Préserver son équilibre tout en avançant.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

17

Charge mentale et priorités

L'atelier rend visible ce qui occupe l'esprit, distingue urgence, importance et capacité réelle, puis transforme la liste infinie en décisions faisables.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Cartographier sa charge mentale. • Choisir avec une matrice simple de priorités. • Créer une semaine qui inclut de la récupération.

EN BREF

PUBLIC

Communauté étudiante universitaire

ADAPTABLE À

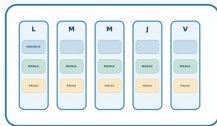
Cycles supérieurs, personnes étudiantes-parentes, adultes

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • webinaire • série de planification



L'ATELIER EN ACTION Inventaire mental + matrice capacité et priorité

01 Tout déposer	02 trier	03 réduire	04 construire une semaine avec des marges
--------------------	-------------	---------------	--

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

18

Motivation durable, prévention de l'épuisement

On explore l'écart entre effort ponctuel et rythme soutenable afin de reconnaître les signaux d'usure et de protéger l'énergie avant l'effondrement.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer ses signes précoces de surcharge. • Distinguer repos, évitement et récupération. • Élaborer un plan de soutien et de limites.

EN BREF

PUBLIC

Communauté étudiante universitaire

ADAPTABLE À

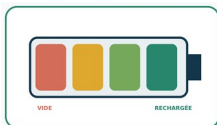
Cégep, recherche, stages, jeunes professionnelles et professionnels

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • conférence interactive • parcours de 3 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Batterie d'énergie + tableau de récupération

01 Repérer l'usure	02 distinguer repos et évitement	03 protéger une limite	04 activer du soutien
-----------------------	-------------------------------------	---------------------------	--------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Université • SUITE

Préserver son équilibre tout en avançant.

4
ATELIERS
ADAPTABLES

19 Collaborer sans s'effacer

Travaux d'équipe, laboratoires et associations exigent des rôles clairs. Les participants pratiquent la négociation des tâches, le désaccord respectueux et la rétroaction.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Clarifier attentes, rôles et échéances. • Exprimer un désaccord sans rompre le lien. • Intervenir lorsqu'une charge devient inéquitable.

EN BREF

PUBLIC

Communauté étudiante universitaire

ADAPTABLE À

Cégep, équipes de projet, organismes et bénévoles

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • simulation • intervention d'équipe



L'ATELIER EN ACTION Canevas rôles, attentes et échéances

01	02	03	04
Clarifier le mandat	négocier les rôles	simuler un désaccord	convenir d'un suivi

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

20 Repérer la détresse, demander de l'aide

Un atelier de littératie en santé mentale pour reconnaître des changements préoccupants, ouvrir une conversation avec tact et connaître les limites de son rôle.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître des signes qui méritent attention. • Poser une question directe et bienveillante. • Orienter vers les ressources appropriées.

EN BREF

PUBLIC

Population étudiante, associations et pairs aidants

ADAPTABLE À

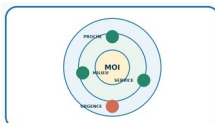
Cégep, personnel non clinique, équipes communautaires

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

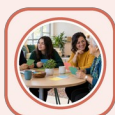
Atelier • conférence interactive • scénarios



L'ATELIER EN ACTION Grille Observer, ouvrir, orienter

01	02	03	04
Repérer un changement	formuler une question	écouter sans diagnostiquer	orienter

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Adultes

Des repères applicables dans la vraie vie.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

21

Reprendre souffle face au stress

Les participants observent leur cycle de stress et repartent avec des outils brefs, réalistes et compatibles avec un quotidien chargé.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître ses signaux de surcharge. • Tester trois outils de retour au calme. • Choisir une habitude de récupération accessible.

EN BREF

PUBLIC

Adultes de tous âges

ADAPTABLE À

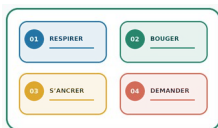
Milieus de travail, organismes, parents, nouveaux arrivants

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • dîner-conférence • visioconférence



L'ATELIER EN ACTION Cycle de stress + menu de retour au calme

01	02	03	04
Identifier les signaux	tester trois micro-outils	comparer les effets	choisir une habitude

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

22

Poser ses limites sans culpabiliser

Un espace pratique pour distinguer limite, menace et préférence, puis apprendre à formuler un cadre clair tout en préservant la relation.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Identifier ce qui doit être protégé. • Formuler une limite précise et respectueuse. • Répondre à l'insistance sans se justifier sans fin.

EN BREF

PUBLIC

Adultes de tous âges

ADAPTABLE À

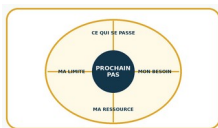
Parents, proches aidants, équipes et bénévoles

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • jeux de rôles • série de 2 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Boussole des besoins, des limites et des ressources

01	02	03	04
Nommer ce qui compte	écrire une limite	pratiquer face à l'insistance	prévoir la suite

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Adultes • SUITE

Des repères applicables dans la vraie vie.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

23

Communiquer quand ça chauffe

À partir de conflits fictifs, le groupe expérimente une façon de ralentir l'échange, de nommer l'enjeu et de rouvrir le dialogue sans minimiser le désaccord.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer les signes d'escalade. • Utiliser écoute, reformulation et pause. • Préparer une conversation difficile.

EN BREF

PUBLIC

Adultes, équipes et groupes communautaires

ADAPTABLE À

Couples de travail, parents, comités de résidents, bénévoles

DURÉE

75 à 120 min

FORMULES

Atelier • simulation • parcours d'équipe



L'ATELIER EN ACTION Carte d'escalade + script de conversation

01	02	03	04
Rejouer une scène fictive	ralentir	reformuler	rouvrir le dialogue

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

24

Traverser un changement ou un deuil

Sans imposer de récit personnel, l'atelier normalise la diversité des réactions au changement et aide à identifier des repères, des appuis et des gestes de continuité.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Comprendre que les réactions évoluent et varient. • Repérer ce qui aide à retrouver de la stabilité. • Identifier quand chercher un soutien supplémentaire.

EN BREF

PUBLIC

Adultes et personnes aînées

ADAPTABLE À

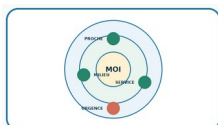
Transitions migratoires, retraite, séparation, changement de milieu

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Petit groupe • atelier doux • série de soutien éducatif



L'ATELIER EN ACTION Ligne de continuité + carte des appuis

01	02	03	04
Normaliser les réactions	identifier ce qui reste	choisir un geste d'ancrage	repérer du soutien

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Adaptation et inclusion

Rendre la participation possible, à sa façon.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

25

Mes repères sensoriels

Avec des choix visuels et des essais guidés, chaque personne observe ce qui l'apaise ou la surcharge, sans diagnostic ni interprétation clinique.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer des sensations confortables ou difficiles. • Exprimer un besoin de pause ou d'ajustement. • Composer un menu personnel de stratégies acceptables.

EN BREF

PUBLIC

Jeunes ou adultes ayant des besoins d'adaptation

ADAPTABLE À

Déficience intellectuelle, autisme, communication alternative; cas par cas

DURÉE

30 à 60 min

FORMULES

Petit groupe • pictogrammes • coanimation avec l'équipe



L'ATELIER EN ACTION Menu sensoriel avec pictogrammes

01	02	03	04
Explorer sans forcer	classer confortable/difficile	choisir un ajustement	le communiquer

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

26

Routines et transitions rassurantes

L'atelier rend les étapes visibles, introduit des choix limités et pratique une séquence de transition que l'équipe peut reprendre au quotidien.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Comprendre ce qui vient maintenant et ensuite. • Choisir un repère de transition. • Pratiquer une routine courte et transférable.

EN BREF

PUBLIC

Enfants, adolescents ou adultes en contexte adapté

ADAPTABLE À

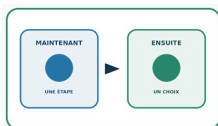
École spécialisée, organisme, milieu de vie ou service de jour

DURÉE

30 à 60 min

FORMULES

Petit groupe • outils visuels • série de 2 à 4 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Séquence Maintenant, ensuite + minuterie visuelle

01	02	03	04
Montrer deux étapes	offrir un choix	répéter la routine	transférer à l'équipe

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Adaptation et inclusion • SUITE

Rendre la participation possible, à sa façon.

4
ATELIERS
ADAPTABLES

27 Habiletés sociales en action

Des scènes très concrètes permettent de pratiquer saluer, entrer dans une activité, attendre, clarifier un malentendu et quitter une interaction avec respect.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Décoder des indices sociaux simples. • Essayer plusieurs réponses possibles. • Développer l'autonomie dans une situation choisie.

EN BREF

PUBLIC

Jeunes ou adultes ayant des besoins d'adaptation

ADAPTABLE À

Niveau de langage, rythme, mobilité et profil sensoriel

DURÉE

45 à 75 min

FORMULES

Petit groupe • vidéo-modèle • jeux de rôles gradués

L'ATELIER EN ACTION Vidéo-modèle + cartes de scénarios gradués



01
Observer

02
décomposer

03
pratiquer avec aide

04
refaire avec moins de soutien

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

28 Mes choix, mes besoins, mon consentement

Un atelier accessible pour reconnaître ses préférences, faire un choix, dire oui ou non et signaler lorsqu'une situation devient inconfortable.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Distinguer choix proposé et obligation. • Exprimer oui, non, stop ou encore. • Identifier une personne de confiance.

EN BREF

PUBLIC

Adolescents et adultes en contexte adapté

ADAPTABLE À

Communication verbale, pictographique ou gestuelle

DURÉE

45 à 60 min

FORMULES

Petit groupe • scénarios visuels • série avec l'équipe

L'ATELIER EN ACTION Cartes Oui, non, stop, encore



01
Reconnaître une préférence

02
faire un choix

03
signaler l'inconfort

04
identifier une personne sûre

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Dynamiques de santé mentale

Comprendre, prévenir, s'outiller et demander de l'aide.

8

ATELIERS
ADAPTABLES

29

Anxiété : apprivoiser le système d'alarme

Une explication simple du cycle de l'anxiété, suivie d'outils pour tolérer l'inconfort, revenir au présent et faire un prochain pas sécuritaire.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Comprendre la fonction du système d'alarme. • Repérer l'évitement qui entretient la peur. • Choisir une stratégie de régulation et de soutien.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

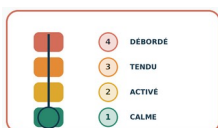
Primaire 3e cycle; groupes adaptés avec supports visuels

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • webinaire • parcours de 2 à 4 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Cycle de l'anxiété + ancrage 5 sens

01 Comprendre l'alarme	02 repérer l'évitement	03 pratiquer l'ancrage	04 choisir un prochain pas sûr
---------------------------	---------------------------	---------------------------	-----------------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

30

Stress et surcharge : retrouver une marge

Les participants cartographient demandes, ressources et récupération afin de réduire la surcharge et d'agir avant que le réservoir soit vide.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Différencier activation, surcharge et détresse. • Repérer ce qui consomme ou recharge l'énergie. • Construire un plan de protection réaliste.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

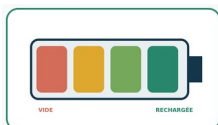
Parents, proches aidants, équipes, bénévoles

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • conférence interactive • série



L'ATELIER EN ACTION Balance demandes et ressources + batterie d'énergie

01 Cartographier la charge	02 trouver les fuites	03 protéger une marge	04 activer une ressource
-------------------------------	--------------------------	--------------------------	-----------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Dynamiques de santé mentale • SUITE

Comprendre, prévenir, s'outiller et demander de l'aide.

8
ATELIERS
ADAPTABLES

31 Régulation émotionnelle : retrouver sa zone d'équilibre

Une carte de la montée émotionnelle permet de repérer les fenêtres où agir et d'associer chaque niveau d'intensité à des outils appropriés.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Reconnaître les premiers signaux de débordement. • Tester des stratégies corporelles et relationnelles. • Préparer un plan personnel avant, pendant et après.

EN BREF

PUBLIC

Primaire, secondaire, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

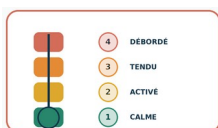
Groupes adaptés; vocabulaire et supports modulés

DURÉE

45 à 90 min

FORMULES

Atelier • petit groupe • parcours de pratique



L'ATELIER EN ACTION Zone d'équilibre + plan avant, pendant et après

01 Situer l'intensité	02 associer un outil	03 répéter en situation fictive	04 préparer le retour
---------------------------------	--------------------------------	---	---------------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

32 Humeur basse et isolement : reconnaître, soutenir, orienter

L'atelier aide à reconnaître des changements persistants, à ouvrir une conversation sans juger et à mobiliser des ressources lorsque la personne ne va pas bien.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer des changements qui méritent attention. • Écouter sans minimiser ni tout prendre en charge. • Connaître les prochaines étapes vers l'aide.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire supérieur, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

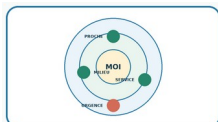
Pairs, proches, personnel non clinique et organismes

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • scénarios • conférence interactive



L'ATELIER EN ACTION Carte Observer, écouter, orienter

01 Reconnaître un changement	02 ouvrir la conversation	03 valider	04 passer le relais au bon service
--	-------------------------------------	----------------------	--

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Dynamiques de santé mentale • SUITE

Comprendre, prévenir, s'outiller et demander de l'aide.

8
ATELIERS
ADAPTABLES

33 TDAH et fonctions exécutives : des outils qui allègent

Sans poser ni confirmer de diagnostic, l'atelier explique attention, mémoire de travail, activation et gestion du temps, puis fait tester des soutiens concrets.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Comprendre quatre fonctions exécutives clés. • Externaliser temps, étapes et rappels. • Choisir des outils compatibles avec son contexte.

EN BREF

PUBLIC

Primaire 3e cycle, secondaire, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

Parents, équipes éducatives, groupes neurodivergents

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier-laboratoire • webinaire • série d'essais



L'ATELIER EN ACTION Planche du premier pas + supports externes

01
Tester minuterie, étapes et rappels

02
mesurer l'utilité

03
garder seulement ce qui allège

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

34 Colère et escalade : ralentir avant d'agir

La colère est abordée comme un signal. Le groupe observe la chaîne déclencheur, interprétation et action et pratique des options qui protègent les personnes et la relation.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer les signes précoces de montée. • Créer une pause sécuritaire. • Revenir au problème et réparer après coup.

EN BREF

PUBLIC

Primaire, secondaire et adultes

ADAPTABLE À

Groupes jeunesse, milieux de vie et adaptation

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • jeux de rôles • parcours de 3 rencontres



L'ATELIER EN ACTION Chaîne déclencheur, pensée et action

01
Repérer la montée

02
créer une pause

03
choisir une réponse protectrice

04
pratiquer la réparation

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Dynamiques de santé mentale • SUITE

Comprendre, prévenir, s'outiller et demander de l'aide.

8
ATELIERS
ADAPTABLES

35

Après des expériences difficiles : retrouver des repères

Une approche sensible au vécu, centrée sur la sécurité, les réactions normales au stress et les ressources. Aucun récit personnel ni traitement du trauma n'est demandé.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Comprendre certaines réactions de protection. • Identifier des repères de sécurité au présent. • Savoir quand chercher un accompagnement spécialisé.

EN BREF

PUBLIC

Secondaire supérieur, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

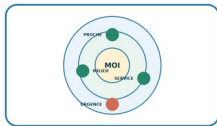
Organismes d'accueil, proches et équipes; préparation requise

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Petit groupe • atelier psychoéducatif • équipe présente



L'ATELIER EN ACTION Carte de sécurité au présent + ressources

01 Installer le cadre	02 normaliser sans faire raconter	03 repérer des ancrages	04 orienter si nécessaire
---------------------------------	---	-----------------------------------	-------------------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

36

Usages numériques et habitudes qui débordent

Le groupe examine comment une habitude devient automatique, ce qu'elle apporte et ce qu'elle coûte, puis explore des stratégies de réduction des risques et de reprise de choix.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer déclencheurs, récompenses et impacts. • Introduire une friction ou une alternative utile. • Identifier les signes qui appellent du soutien.

EN BREF

PUBLIC

Primaire 3e cycle, secondaire, postsecondaire et adultes

ADAPTABLE À

Parents, équipes jeunesse, jeux vidéo, réseaux sociaux ou substances

DURÉE

60 à 90 min

FORMULES

Atelier • débat guidé • parcours de prévention



L'ATELIER EN ACTION Boucle déclencheur, récompense et coût

01 Observer l'automatisme	02 ajouter une friction	03 tester une alternative	04 définir un signal d'aide
-------------------------------------	-----------------------------------	-------------------------------------	---------------------------------------

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Parents, proches et équipes

Soutenir sans s'épuiser ni stigmatiser.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

37

Accueillir l'émotion sans tout régler

Parents, proches et intervenants explorent une séquence simple pour valider l'émotion, garder un cadre et soutenir le retour à l'action sans résoudre à la place de l'autre.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Différencier validation et approbation. • Répondre avec présence avant de conseiller. • Maintenir une limite calme et prévisible.

EN BREF

PUBLIC

Parents, proches, éducateurs et intervenants

ADAPTABLE À

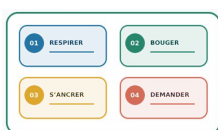
Petite enfance, scolaire, adolescence, adaptation

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • conférence interactive • soirée de parents



L'ATELIER EN ACTION Séquence Voir, valider, cadrer, accompagner

01	02	03	04
Écouter une scène	choisir une réponse	pratiquer la limite calme	préparer le transfert

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

38

Prévenir l'escalade, restaurer le lien

Une lecture relationnelle des conflits pour reconnaître la montée, réduire les paroles qui blessent et organiser un retour au dialogue après l'incident.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Repérer les boucles qui alimentent l'escalade. • Créer une pause claire et sécuritaire. • Mener une courte conversation de réparation.

EN BREF

PUBLIC

Parents, proches, équipes scolaires et communautaires

ADAPTABLE À

Enfants, adolescents, adultes ou milieux de vie

DURÉE

90 à 120 min

FORMULES

Atelier • simulation • parcours d'équipe



L'ATELIER EN ACTION Boucle d'escalade + conversation de réparation

01	02	03	04
Identifier les amplificateurs	planifier une pause	simuler le retour	convenir d'un repère commun

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.



Parents, proches et équipes • SUITE

Soutenir sans s'épuiser ni stigmatiser.

4

ATELIERS
ADAPTABLES

39

Neurodiversité : soutenir sans stigmatiser

L'atelier propose un regard centré sur les besoins et l'environnement. Il aide à remplacer les jugements rapides par des ajustements concrets et respectueux.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Distinguer comportement observable et interprétation. • Repérer les demandes cachées de la situation. • Choisir un ajustement qui soutient l'autonomie.

EN BREF

PUBLIC

Parents, proches, équipes éducatives et organismes

ADAPTABLE À

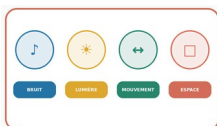
Enfance, adolescence, adultes; profils variés

DURÉE

75 à 120 min

FORMULES

Atelier • étude de cas • accompagnement d'équipe



L'ATELIER EN ACTION Grille comportement, besoin et environnement

01	02	03	04
Décrire sans juger	formuler des hypothèses prudentes	tester un ajustement	observer l'effet

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

40

Parler santé mentale et orienter vers l'aide

Une initiation pour parler de santé mentale avec des mots simples, reconnaître ses limites de rôle et accompagner une personne vers une ressource sans promettre l'impossible.

CE QUE LE GROUPE VA DÉVELOPPER Ouvrir une conversation respectueuse. • Éviter la minimisation et le jugement, sans poser de diagnostic. • Orienter avec clarté et vérifier la sécurité.

EN BREF

PUBLIC

Parents, proches, bénévoles et personnel non clinique

ADAPTABLE À

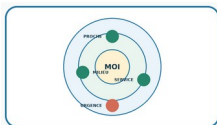
Écoles, organismes, associations et milieux de travail

DURÉE

75 à 90 min

FORMULES

Atelier • conférence interactive • scénarios



L'ATELIER EN ACTION Carte Parler, vérifier, orienter

01	02	03	04
Ouvrir avec tact	écouter	vérifier la sécurité	proposer une ressource sans promettre

TRACE POSSIBLE Support visuel ou aide-mémoire adapté au mandat.

À quoi peut ressembler l'atelier, vraiment?

Ces scénarios montrent comment le même niveau d'exigence se traduit selon l'âge, l'effectif et les besoins. Ce sont des exemples de travail, pas des formules rigides.

7 enfants
Précolaire

7 enfants • Précolaire • 45 min
INSTALLATION Demi-cercle au sol, une station de manipulation et l'éducatrice présente.
DÉROULEMENT Accueil imagé 5 min → conte 8 min → jeu corporel 10 min → outil 12 min → rituel de fermeture 5 min → marge 5 min.
OUTILS Marionnette, cartes météo, thermomètre illustré, pictogrammes de pause.
POINTS D'ATTENTION Consignes d'une étape, alternance mouvement et calme et droit d'observer.

27 élèves
Primaire

27 élèves • Primaire • 60 min
INSTALLATION Quatre zones de travail, équipes de 6 à 7 et enseignante ou enseignant présent.
DÉROULEMENT Défi commun 8 min → enseignement visuel 10 min → rotation de 3 activités 24 min → mise en commun 10 min → engagement 5 min.
OUTILS Cartes-situations, affiches grand format, cartons de vote, fiche-outil individuelle.
POINTS D'ATTENTION Rôles distribués, temps visible, réponses anonymes et transitions ritualisées.

Ce qui varie et ce qui reste essentiel

EFFECTIF	RYTHME	OUTILS	CADRE
Stations, sous-groupes ou grand auditoire	Transitions, pauses et temps de pratique	Manipulables, visuels, numériques ou projetés	Sécurité, participation libre et transfert
Pour un grand auditoire, la même logique s'applique avec projection, son, sondages, démonstrations et outils de sortie. L'ordre de grandeur est défini avec le milieu.			

À quoi peut ressembler l'atelier, vraiment?

Ces scénarios montrent comment le même niveau d'exigence se traduit selon l'âge, l'effectif et les besoins. Ce sont des exemples de travail, pas des formules rigides.

16 jeunes
 Secondaire

16 jeunes • Secondaire • 90 min
INSTALLATION Chaises en U, espace de jeux de rôles et règles de participation affichées.
DÉROULEMENT Cadre 10 min → sondage anonyme 10 min → notions 15 min → scénarios gradués 30 min → pratique en trio 15 min → carte de sortie 10 min.
OUTILS Continuum, cartes-rôles, phrases de rechange, carte des ressources du milieu.
POINTS D'ATTENTION Situations fictives, aucun dévoilement exigé et protocole d'orientation connu.

8 à 12 adultes
 Groupe adapté

8 à 12 adultes • Groupe adapté • 60 min
INSTALLATION Petit cercle, faible charge sensorielle et coanimation avec la personne responsable.
DÉROULEMENT Horaire visuel 5 min → démonstration 10 min → essais guidés 20 min → pause 5 min → choix personnel 10 min → répétition 10 min.
OUTILS Maintenant, ensuite, pictogrammes, objets sensoriels, cartes Oui, non et stop.
POINTS D'ATTENTION Temps de réponse, alternatives à la parole, choix limité et droit de passer.

Ce qui varie et ce qui reste essentiel

EFFECTIF	RYTHME	OUTILS	CADRE
Stations, sous-groupes ou grand auditoire	Transitions, pauses et temps de pratique	Manipulables, visuels, numériques ou projetés	Sécurité, participation libre et transfert
Pour un grand auditoire, la même logique s'applique avec projection, son, sondages, démonstrations et outils de sortie. L'ordre de grandeur est défini avec le milieu.			

QUAND UNE RENCONTRE NE SUFFIT PAS

Parcours prêts à déployer

Ces séquences servent de point de départ. Elles peuvent être raccourcies, combinées ou adaptées au calendrier de votre milieu.

Mon coffre à outils émotionnel Préscolaire ou primaire • 3 rencontres Nommer l'émotion → retrouver son calme → demander de l'aide	Relations saines et coopération Primaire, secondaire ou groupes jeunesse • 3 rencontres Besoins et limites → conflits → coopération et réparation
Équilibre, motivation et demande d'aide Cégep, université ou adultes • 4 rencontres Stress → priorités → activation → réseau de soutien	Repères inclusifs Groupes adaptés et équipes qui les accompagnent • 3 rencontres Sensoriel → transitions → choix, besoins et consentement

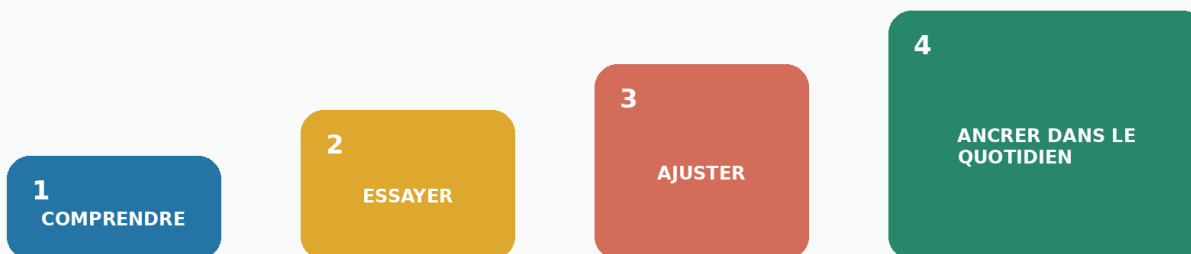
Un même thème, plusieurs portes d'entrée

BESOIN DU MILIEU	PORTE D'ENTRÉE	RÉSULTAT VISÉ
Climat de groupe tendu	Émotions + communication	Un langage commun et des gestes de réparation
Stress avant examens	Régulation + planification	Des stratégies testées et un plan réaliste
Transitions difficiles	Repères visuels + choix	Plus de prévisibilité et d'autonomie

Ce qu'un parcours permet de plus

ESSAYER Tester un outil entre deux rencontres et revenir avec du vécu.	AJUSTER Reprendre ce qui a aidé, simplifier ce qui bloque et approfondir.	ANCER Construire un langage commun et une continuité avec l'équipe.
Vous avez déjà une priorité? Nous pouvons bâtir un parcours inédit à partir de vos objectifs, de votre calendrier et des réalités de votre groupe.		

LE CHANGEMENT SE CONSTRUIT ENTRE LES RENCONTRES



UNE PROPOSITION TRANSPARENTE

Devis et préparation

Les ateliers sont gratuits pour les organismes communautaires. Pour les autres milieux, les conditions sont précisées avant confirmation. Le mandat, la préparation et les modalités sont convenus avec chaque partenaire.

CE QUI FAÇONNE LE DEVIS

- durée et nombre de rencontres;
- format, nombre de groupes et ordre de grandeur;
- conception originale ou adaptation du contenu;
- matériel remis ou consommable;
- déplacements, espace et configuration du lieu;
- coanimation, coordination, assurances ou bilan demandé.

CE QUE NOUS VALIDONS ENSEMBLE

- objectifs prioritaires et message à retenir;
- âge, taille et besoins connus du groupe;
- niveau d'interaction souhaité;
- présence de la personne responsable;
- matériel, local et équipement disponibles;
- protocoles du milieu pour les situations sensibles.

Pour un accueil fluide le jour J

AVANT	PENDANT	APRÈS
Nous recevons les informations utiles sans données personnelles superflues.	La personne responsable demeure présente auprès des mineurs et groupes adaptés.	Un retour bref peut soutenir le transfert des outils dans le quotidien.

Une préparation utile protège la qualité

POUR LE GROUPE

Une expérience adaptée, claire et sécurisante.

POUR LE MILIEU

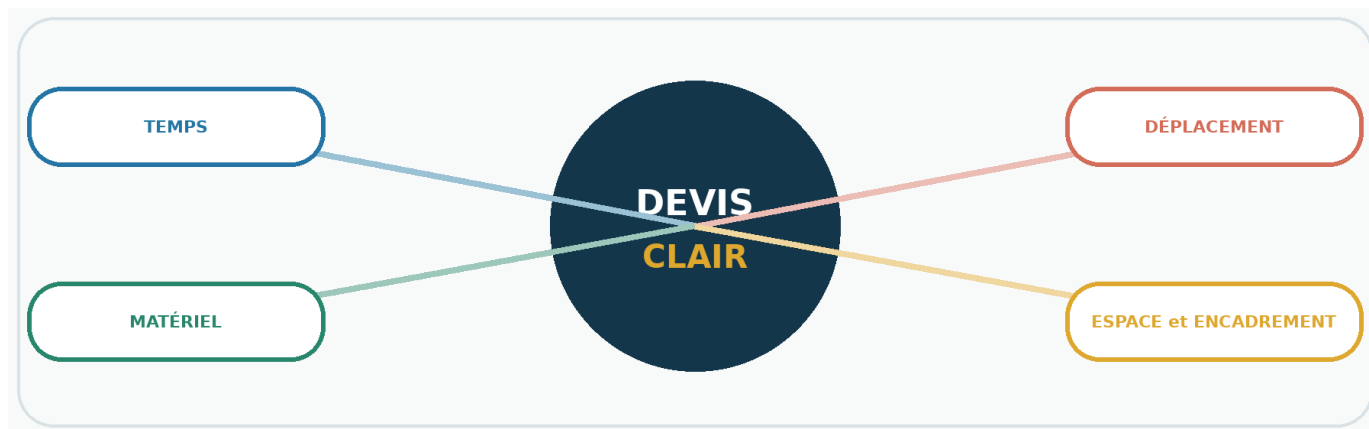
Des rôles, une logistique et des attentes explicites.

POUR LE MANDAT

Un budget transparent avant toute confirmation.

Format d'impression : lettre US, 44 pages, recto verso couleur. Pour les rencontres, privilégier une reliure spirale, un papier intérieur mat et une couverture plus épaisse.

Prêt à cadrer votre mandat? [demander une proposition sur mesure](#)



UN CADRE CLAIR PROTÈGE TOUT LE MONDE

Cadre d'intervention

Les ateliers du CCMSQ sont éducatifs, préventifs et communautaires. Ils complètent le travail des équipes et des services spécialisés; ils ne les remplacent pas.

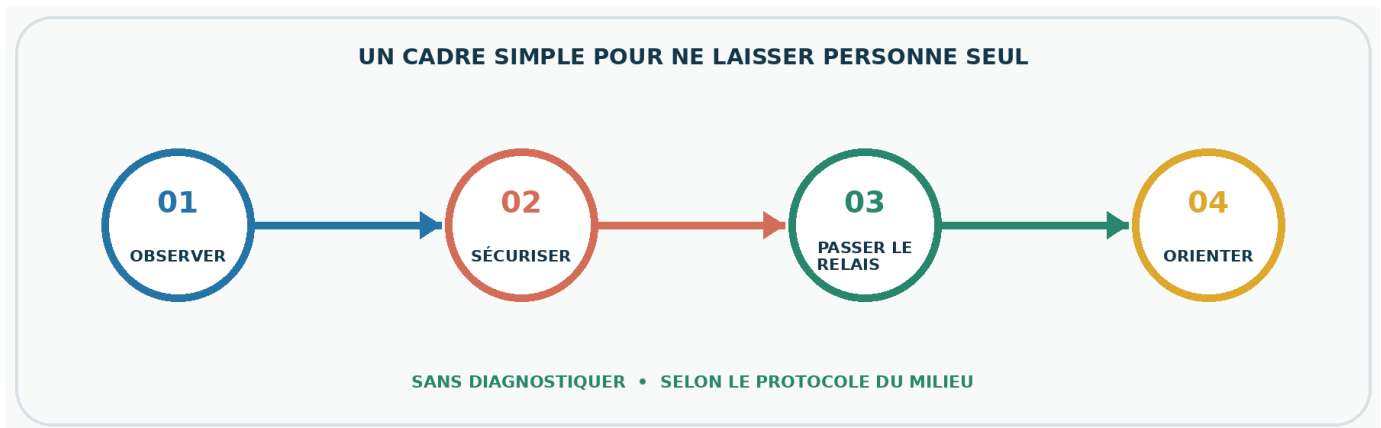
UN CADRE NON CLINIQUE Aucune évaluation, aucun diagnostic et aucune psychothérapie. Les outils sont généraux et orientés vers le quotidien.	AUCUN DÉVOILEMENT EXIGÉ Les exemples sont fictifs. Chacun peut participer à sa façon, passer son tour ou demander une pause.
SÉCURITÉ et ORIENTATION Si une inquiétude apparaît, nous suivons le protocole du milieu et orientons vers les ressources appropriées.	RESPONSABILITÉ PARTAGÉE Pour les mineurs et groupes adaptés, la personne responsable du milieu reste présente et disponible.

Accessibilité intégrée

VISUEL Pictogrammes, étapes visibles, exemples concrets	LANGAGE Mots simples, rythme ajusté, vérification de compréhension	PARTICIPATION Choix, droit de passer, alternatives au grand groupe
SENSORIEL Pauses, mouvement, réduction de la surcharge lorsque possible	CULTUREL Exemples respectueux, adaptation au contexte du milieu	TRANSFERT Outils réutilisables par le groupe et l'équipe

Si un besoin dépasse le cadre de l'atelier

01 OBSERVER Sans conclure ni diagnostiquer	02 SÉCURISER Suivre le protocole du milieu	03 PASSER LE RELAIS Vers la personne responsable	04 ORIENTER Vers les ressources appropriées
Vous hésitez entre deux ateliers? Décrivez-nous la situation souhaitée, sans inclure de renseignements personnels. Nous vous proposerons une formule adaptée.			





PARLONS DE VOTRE GROUPE

Nous préparons une proposition adaptée à votre clientèle, à vos objectifs et à votre réalité.

T

438-543-7580

@

ccmsqueens@gmail.com



8386, boulevard Saint-Laurent
Montréal (Québec) H2P 2M3



Instagram @ccmsqmontreal

DEMANDEZ UN DEVIS SUR MESURE