

Le 8 avril 2026

## **Rappel des inscriptions – Journée Roland-Saucier : Dernier droit pour vous inscrire!**

---

**Date :** 8 mai 2026

**Lieu :** Hôtel Delta, Jonquière

La préinscription se termine dans 2 jours! À compter du 10 avril, il sera toujours possible de vous inscrire au tarif régulier! Ne manquez pas l'occasion de participer à cet événement incontournable, sous le thème :

**« Les nombreux visages de l'anxiété en 2026 : comment y faire face »**

### **Six ateliers à découvrir :**

#### **Atelier 1 : Se libérer de l'anxiété**

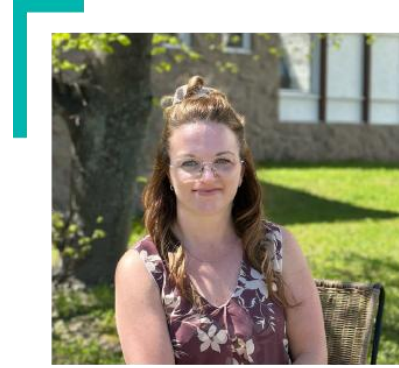
L'atelier aborde l'anxiété sous plusieurs angles. Il permet, entre autres, de différencier le stress et l'anxiété, d'identifier les déclencheurs de l'anxiété pour savoir comment intervenir à la source et d'être outillé pour l'apaiser. L'atelier a pour but d'offrir des moyens concrets pour être en mesure de surmonter les défis de la vie quotidienne.



*Intervenante : Joëlle Côté – ACSM Saguenay*

## **Atelier 2 : L'anxiété face au retour au travail après un congé maladie**

Le retour au travail après un congé maladie est souvent teinté d'appréhensions, de doutes et d'émotions contradictoires. Cet atelier aborde les principales préoccupations liées à cette transition et présente des stratégies de reconstruction adaptées autant aux employé.es qu'aux employeurs. Il peut rejoindre les intervenants tant sur le plan personnel que professionnel en soutien à leur clientèle.



*Intervenantes : Manon Belley, Centre de santé mentale l'Arrimage, et Annie-Pier Vaillancourt, Centre de rétablissement le Renfort*

## **Atelier 3 : L'écoanxiété : la comprendre et s'outiller pour y faire face**

Cet atelier propose une initiation au phénomène des éco-émotions. À la suite de l'atelier, vous saurez définir l'écoanxiété et les diverses éco-émotions liées au phénomène des changements climatiques. De même, vous pourrez discuter du spectre entre le normal et le pathologique. Un bref résumé du phénomène des changements climatiques sera présenté. Des solutions et stratégies adaptatives seront proposées ainsi que des outils pour y faire face.



*Intervenantes : Dre Stéphanie Collard et Dre Catherine Morin, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean*

#### **Atelier 4 : Derrière les cicatrices invisibles : parcours et prise en charge d'un vétérán vivant avec un TSPT**

Cet atelier propose une immersion clinique et humaine dans le vécu d'un vétérán vivant avec un trouble de stress post-traumatique (TSPT). En suivant le parcours du vétérán, l'atelier offre un tour d'horizon complet et essentiel de l'état des connaissances entourant le TSPT chez les vétérans. Il met également en lumière les approches thérapeutiques actuelles et le continuum de services afin de mieux dépister, orienter et soutenir les vétérans et leurs familles.



*Intervenante : Catherine Gagné, CIUSSS du Saguenay-Lac-Saint-Jean*

#### **Atelier 5 : La thérapie cognitivo-comportementale au cœur de l'intervention**

La TCC, thérapie cognitivo-comportementale, est l'approche préconisée pour traiter les troubles anxieux. Avec la restructuration cognitive, les pensées anxiogènes et les scénarios catastrophes qui s'en suivent peuvent être modifiés afin qu'ils soient ajustés à la réalité. À l'aide d'activités concrètes, nous allons apprendre à déconstruire les idées envahissantes et dompter la bête de l'anxiété.



*Intervenantes : Amélie Simard et Julie Gagné, GRTP*

## Atelier 6 : Intervention par la nature et l'aventure (INA) : outils pratiques pour soutenir la gestion des symptômes anxieux

Cet atelier explore les bienfaits de l'intervention nature et aventure (INA) pour prévenir et réduire l'anxiété. Destiné aux professionnel·les et étudiant·es en santé, il propose des stratégies concrètes, adaptables à divers milieux. Cofacilité par Julie Fortin et Marie-Ève Langelier (UQAC), deux professeures-chercheuses en intervention plein air, il combine données scientifiques, exemples terrain et pratiques expérientielles. Le projet Aventure Vert Soi sera présenté comme un exemple significatif d'INA appliquée auprès de personnes vivant avec des troubles anxieux.



*Intervenantes : Julie Fortin et Marie-Ève Langelier, UQAC*

La cabine d'immersion sensorielle en anxiété Momentum sera accessible pendant toute la journée.

---

### Tarification (avant taxes et frais applicables)

#### Préinscription (avant le 10 avril 2026)

- Admission générale : 180 \$
- Organismes communautaires : 150 \$
- Étudiant·es (temps plein) : 80 \$

👉 Inscrivez-vous dès maintenant :

<https://lepointdevente.com/billets/491260508001?lang=fr>

📖 Découvrez la programmation complète : <https://shorturl.at/Rkzfs>

---

## Merci à nos précieux partenaires !

Nous exprimons notre sincère gratitude envers nos partenaires qui contribuent à la réussite de cet événement :



Nous avons hâte de vous voir le 8 mai prochain pour cette journée de sensibilisation, d'échanges et d'apprentissages!

À bientôt, le comité organisateur de la Journée Roland-Saucier

---