



Pleine conscience pour intervenantes sociales

Formation gratuite offerte en ligne à l'intention des étudiantes de l'École de travail social de l'Université de Montréal

Thème	Aperçu sommaire du contenu	Date prévue	Formateur.trice principal.e
1. Introduction à la pleine conscience	<ul style="list-style-type: none"> • Qu'est-ce que c'est la pleine conscience? • Bénéfices potentiels pour moi en tant qu'intervenante sociale 	Jeudi, le 10 septembre 2020, de 11h30 à 13h	Nicole Makridis
2. Auto-compassion et compassion	<ul style="list-style-type: none"> • Développer ma compassion pour moi-même, mon entourage et les personnes auprès de qui j'interviens 	Lundi, le 5 octobre 2020, de 11h30 à 13h	Emmanuelle Khoury
3. Pleine conscience et justice sociale – partie 1	<ul style="list-style-type: none"> • Prendre soin de moi et des autres comme acte de résistance • Prendre conscience de mes réactions 	Mi-novembre Date spécifique à confirmer	à confirmer
4. Pleine conscience et justice sociale – partie 2	<ul style="list-style-type: none"> • Militer sans me brûler • Naviguer à travers les incohérences et injustices • Agir au lieu de réagir 	Fin janvier Date spécifique à confirmer	à confirmer
5. Pleine conscience et relation d'aide	<ul style="list-style-type: none"> • La présence attentive en intervention – une introduction 	Mi-mars Date spécifique à confirmer	à confirmer

Informations complémentaires :

- Chaque séance comprend un exposé, des exercices de méditation ou autres activités contemplatives ainsi qu'une période de questions et d'échanges avec les formatrices.
- La pleine conscience sera explorée de façon large et ne comprendra pas uniquement la méditation. Les exercices de méditation présentés dans la série sont en grande partie issus de la tradition du bouddhisme theravada, bien qu'ils soient enseignés aujourd'hui dans des contextes thérapeutiques séculiers (milieux hospitaliers, etc.), entre autres.
- La participation est entièrement volontaire et les participantes sont libres de pratiquer ou tout simplement d'observer les exercices de méditation, si c'est plus confortable, caméra ouverte ou fermée. Elles sont également libres d'interrompre leur pratique à n'importe quel moment au besoin.
- La méditation peut être contre-indiquée dans certaines situations et doit être pratiquée, s'il y a lieu, dans un cadre plus personnalisé, soutenu et structuré en cas de problématique sévère liée à la santé mentale. Nous vous invitons à consulter votre équipe traitante avant de participer aux exercices de méditation si vous vivez avec une telle condition.
- Une formatrice sera identifiée à chaque début de séance pour soutenir les participantes au besoin pendant les exercices et activités.
- La première partie des séances (exposé et exercices/activités) sera enregistrée et disponible plus tard pour d'autres membres de la communauté de l'École ainsi que pour des motifs de supervision.
La période allouée aux questions à la fin de chaque séance ne sera pas enregistrée.
- Les séances se suivent mais peuvent être visionnées séparément.

Inscription obligatoire :

- Pour chaque séance, une [invitation Eventbrite](#) sera envoyée à l'ensemble des étudiantes de l'École de travail social, qui pourront s'inscrire selon les indications. Un [lien Zoom](#) sera acheminé uniquement aux participantes inscrites. La participation est gratuite. Les places pourraient être limitées.
- Le contenu pourrait évoluer en cours d'année. Nous vous tiendrons informées.

Contact :

- Pour des questions sur le programme : nicole.makridis@umontreal.ca
- Pour des questions sur les inscriptions : helene.arseneault@umontreal.ca

Formateurs.trices:

Nicole Makridis, M.Sc., T.S. est coordonnatrice des stages depuis 2012 et chargée de cours depuis 2010 à l'École de travail social de l'Université de Montréal. Elle a plusieurs années d'expérience en intervention en CLSC, ainsi qu'en milieu scolaire et communautaire. Elle a d'abord intégré des interventions basées sur la pleine conscience à sa pratique professionnelle comme travailleuse sociale et, suite à l'obtention de ses certifications professorales, a enseigné le yoga et la méditation avec une approche adaptée auprès de populations vulnérables. Elle est présentement finissante au programme court de 2^e cycle sur la présence attentive (pleine conscience) à l'UQAM, où elle a développé, entre autres, un intérêt de recherche pour la pédagogie contemplative au service de l'apprentissage incarné de la justice sociale. Une partie de cette série est élaborée et sera supervisée dans le cadre de ses cours.

Emmanuelle Khoury, PhD, T.S. est professeure adjointe à l'École de travail social de l'Université de Montréal depuis 2020. Dans ses recherches elle s'intéresse aux processus discursifs et sociaux de l'intervention, particulièrement en santé mentale. Elle porte également son attention sur la place qu'occupent les savoirs expérientiels et professionnels, la participation des acteurs et la production des connaissances dans l'intervention sociale. Elle a un intérêt pour le développement d'une pédagogie en travail social qui est contemplative, créative, relationnelle et axée sur les forces. Travailleuse sociale de formation, elle a œuvré dans le domaine de la santé mentale du réseau de santé et des services sociaux et en pratique autonome où elle a suivi des formations en pleine conscience, autocompassion, la thérapie axée sur les solutions et la pratique *trauma-informed*. Dans sa posture de chercheure et d'enseignante, elle continue d'expérimenter ces approches liées à la pleine conscience et l'autocompassion, entre autres.

Sue-Ann MacDonald, PhD est professeure à l'École de travail social de l'Université de Montréal depuis 2011. Elle a travaillé pendant plus d'une décennie comme travailleuse sociale dans une équipe en santé mentale auprès de personnes en situation d'itinérance à Ottawa et à Toronto. Ses intérêts de recherche portent sur les expériences de personnes en situation d'itinérance et sont ancrées dans la prise en compte du point de vue des personnes afin de mieux comprendre leur réalité et améliorer les pratiques à leur endroit. D'autres thèmes attirent aussi son attention notamment les logiques et les pratiques orientées sur la notion de « risque » ainsi que leurs impacts à la fois sur les populations marginalisées et sur les orientations du travail social (pratiques et conditions de travail). Elle a été instructrice de yoga et a suivi des formations en traumatologie qui s'appuient sur des pratiques de pleine conscience.

Edward Ou Jin Lee, PhD est professeur agrégé et responsable à la formation pratique au 2^e cycle à l'École de travail social de l'Université de Montréal depuis 2015. Ses recherches portent sur les réalités et le bien-être des personnes LGBTQI+ migrantes et racisées, notamment en lien avec l'accès aux soins et aux services sociaux ainsi qu'à la place des personnes concernées dans la prestation de services et la construction des savoirs. Son programme de recherche focalise également sur les enjeux et les défis à appliquer la perspective anti-oppressive tant en intervention sociale qu'à la formation en travail social. Depuis son entrée en poste, Edward a donné des séminaires de stages en lien avec les stages au baccalauréat et à la maîtrise où les thèmes sur le traumatisme vicariant, la pleine conscience et l'auto-réflexion critique ont été abordés. Sa contribution à cette formation vise à mieux outiller les étudiant.e.s à favoriser la pleine conscience en contexte d'intervention ancrée par la justice sociale.