



La gestion expérientielle : un modèle de prévention des dépendances chez les jeunes basé sur un mode de vie optimal

Objectifs:

Au terme de cette journée les personnes participantes seront en mesure de :

- Connaître les fondements de la gestion expérientielle;
- Se sensibiliser aux concepts de prévention des dépendances proposés par l'approche de la gestion expérientielle;
- D'appliquer la gestion expérientielle auprès des jeunes.

Contenu :

Cette introduction à la gestion expérientielle vise à outiller les personnes œuvrant auprès des jeunes à l'aide d'une approche basée sur un mode de vie optimal dans lequel la satisfaction de l'individu est un point central. Après avoir effectué un survol de la prévention des toxicomanies d'hier à aujourd'hui, cette journée abordera l'origine et les grands principes du modèle. À ceci s'ajouteront les trois lois en gestion expérientielle ainsi que les notions d'optimalité et de satisfaction. Cette activité donnera l'occasion d'échanger sur l'importance de se connaître soi-même en lien avec la recherche de plaisir et sur les plaisirs qui peuvent devenir souffrants. La formation se veut une préparation théorique au cours de laquelle il y aura échanges et discussion avec les personnes participantes.

Public visé: Cette sensibilisation à la gestion expérientielle s'adresse aux personnes travaillant en prévention et intervention auprès des jeunes.

Formatrices : **Catherine Quesnel-Gauthier**, éducatrice en prévention des dépendances, Liberté de choisir
Maryanne Tétreault, éducatrice en prévention des dépendances, Liberté de choisir

Date **Vendredi 3 février 2023**

Heure : 9 h à 16 h (accueil à compter de 8 h 30)

Endroit : Campus de Longueuil de l'Université de Sherbrooke ou à distance
150, place Charles-Le Moyne
Longueuil (Québec) J4K 0A8

