

# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

BIENVENUE AU PROGRAMME ENSEMBLE  
MAINTENANT!

AU COURS DES 12 PROCHAINES SEMAINES,  
ON VA ÉVOLUER ENSEMBLE À TRAVERS DES  
RENCONTRES DE GROUPE EN DIRECT, DES  
ÉCHANGES EN LIGNE ENTRE MEMBRES DE LA  
COHORTE, DU CONTENU VIDÉO PRÉ-  
ENREGISTRÉ AINSI QUE DES EXERCICES  
RÉFLEXIFS ET PRATICO-PRATIQUES.

CE PROGRAMME EST ÉLABORÉ POUR TOI;  
L'ÉVOLUTION QUE TU Y FERAS REPOSE EN  
GRANDE PARTIE SUR TON IMPLICATION  
DANS LES DIFFÉRENTES SPHÈRES DE CELUI-CI.

ALLEZ, TU LE MÉRITES!



STÉPHANIE  
DESLAURIERS  
psychoéducatrice • autrice • formatrice

# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

#### LA CONNAISSANCE DE SOI

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 2 "J'SUIS QUI, MOI?"

1. Et TOI, qui es-tu?
2. Comment te définis-tu?
3. Quelles sont tes valeurs?
4. Et est-ce que tes comportements ainsi que tes choix sont alignés avec celles-ci?
5. Pourquoi as-tu choisi l'intervention?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

#### LA CONNAISSANCE DE SOI

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 3 "LES PRÉJUGÉS POSITIFS"

1. Toi, quelles croyances et préjugés entends-tu?
2. Et lesquels entretiens-tu envers toi-même?
3. Quels sont les impacts sur ton sentiment de compétence, sur ton estime personnelle?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

#### LA CONNAISSANCE DE SOI

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 4 "LA PRESSION DE PERFORMANCE"

1. La ressens-tu, toi?

2. Vient-elle de l'extérieur...ou de toi-même (ou des deux)?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

#### LA CONNAISSANCE DE SOI

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 5 "LA PRESSION DE PERFORMANCE – LA SUITE"

Relève au moins 3 fiertés par jour – qui ne SONT PAS en lien avec le résultat...mais bien avec le processus :)

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

#### LA CONNAISSANCE DE SOI

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 7

#### "L'AUTOBIENVEILLANCE"

1.Est-ce facile ou non, pour vous, d'être à l'écoute de VOS besoins?

2.Quelles sont vos stratégies pour y parvenir?

3.Ou encore, de quelle manière comptez-vous développer cette habileté?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

##### LA CONNAISSANCE DE SOI EXERCICE DE LA VIDÉO 8 "LA CONNAISSANCE DE SOI"

Faites un exercice réflexion et d'auto-observation : quelles sont vos forces, vos limites, vos besoins, vos attentes, vos valeurs?

Est-ce que vos choix de vie (professionnelle et personnelle) sont alignés avec tout cela?

Si non, qu'est-ce que vous vous engagez à faire envers vous-même pour rétablir cet alignement?

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 1

#### LA CONNAISSANCE DE SOI

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 9

#### "SE DONNER LE DROIT À L'IMPERFECTION"

Comme réagissez-vous lorsque vous faites des erreurs?

Qu'est-ce que ces erreurs vous ont apporté, appris?

Comment avez-vous réussi à réparer vos erreurs?

---

---

---

---

---

---

---

---





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 2

#### L'HUMILITÉ PROFESSIONNELLE

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 1

#### L'IMPACT DE SA VIE PRO SUR SA VIE PERSO

Considères-tu que ton boulot t'énergise? Te gruge de l'énergie? Quels aspects, selon toi?

Et que dire de ton entourage : il t'énergise ou pas?

Quelles limites pourrais-tu mettre en place pour rétablir ton énergie?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 2

#### L'HUMILITÉ PROFESSIONNELLE

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 2

#### GÉRER LES ATTENTES DES USAGERS

Est-ce facile ou difficile pour toi de recadrer les attentes de tes usagers/usagères?

As-tu l'impression que tu dois répondre à leurs attentes? Est-ce que cela te stresse, t'envahi?

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 2

#### L'HUMILITÉ PROFESSIONNELLE

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 3

#### OFFRIR UN CADRE SÉCURISANT ET BIENVEILLANT

Est-ce facile ou difficile pour toi d'instaurer un cadre?  
Pourquoi, selon toi?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 2

#### L'HUMILITÉ PROFESSIONNELLE

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 4

#### LE SYNDROME DE L'IMPOSTEUR

Elle ressens-tu, parfois? Serait-ce plutôt ta difficulté à accepter de ne pas tout savoir?

Est-ce que tu te donnes le droit de vivre des émotions/situations inconfortables?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 2

#### L'HUMILITÉ PROFESSIONNELLE

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 6

#### COHABITER AVEC SON ANXIÉTÉ

Quelle place prend l'anxiété dans ta vie?

Quel est ton rapport à ton anxiété?

Quelles sont tes stratégies efficaces pour mieux vivre avec elle?

Si non, quelles stratégies mettras-tu en place en ce sens?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 2

#### L'HUMILITÉ PROFESSIONNELLE

#### EXERCICE DE LA VIDÉO 7

#### INTERVENIR AVEC SON BAGAGE

#### ÉMOTIONNEL

Qu'est-ce que vous pouvez dire à votre enfant intérieur,  
celui qui est blessé, pour devenir son parent bienveillant?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

#### MODULE 3 LE SAVOIR-ÊTRE L'EMPATHIE VS LA SYMPATHIE

Est-ce que l'empathie est un schème relationnel facile pour toi? Difficile? Pourquoi? Quels moyens pourrais-tu mettre en place pour l'améliorer?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

MODULE 3  
LE SAVOIR-ÊTRE  
LA COLLABORATION + LE RÔLE-CONSEIL

Quelles sont vos forces, dans ce domaine? Et vos limites?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

MODULE 3  
LE SAVOIR-ÊTRE  
LES INTERVENTIONS DÉLICATES

Quelles sont vos forces, dans ce domaine? Et vos limites?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

MODULE 3  
LE SAVOIR-ÊTRE  
L'INTERVENTION À DISTANCE

Quelles sont vos forces, dans ce domaine? Et vos limites?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

MODULE 3  
LE SAVOIR-ÊTRE  
COMPOSER AVEC LE SENTIMENT D'URGENCE

Quelles sont vos forces, dans ce domaine? Et vos limites?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----





# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

MODULE 3  
LE SAVOIR-ÊTRE  
LE LÂCHER-PRISE EN INTERVENTION

Quelles sont vos forces, dans ce domaine? Et vos limites?

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----

-----



# Programme

## Ensemble Maintenant

### GUIDE D'ACCOMPAGNEMENT

MODULE 3

LE SAVOIR-ÊTRE

ÊTRE INTERVENANTE ET PARENT : UN  
ATOUT?

Quelles sont vos forces, dans ce domaine? Et vos limites?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



STÉPHANIE  
DESLAURIERS  
psychoéducatrice • autrice • formatrice