

ECHO® CHUM

Troubles concomitants- ADULTE

Programme de télémentorat accrédité
par le DPC de l'Université de Montréal

Sujet de la capsule :

L'espoir dans le rétablissement

Date de la séance : 2025-10-14

Camille Dupont et Andrew Cully

Pairs-aidants

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Présentation sous une licence CC BY-NC-SA 4.0.



Déclaration de conflits d'intérêts réels ou potentiels

Nom du conférencier : Camille Dupont et Andrew Cully



Je n'ai aucun conflit d'intérêt réel ou potentiel en lien ou non avec le contenu de cette présentation.

Objectifs de la capsule de formation

- 1 Réfléchir sur le concept d'espoir dans le contexte des troubles concomitants.
- 2 Bénéficier de points de vue expérientiels diversifiés provenant de pairs-aidants.
- 3 Sensibiliser à l'impact de l'espoir.
- 4 Encourager la réflexion sur sa propre posture professionnelle face à l'espoir.



**Join at slido.com
#1571498**



L'espoir, c'est quoi au juste ?



**Quel est le rôle principal
de l'espoir dans le
processus de
rétablissement ?**

Nommer l'espoir



Nommer l'espoir



Nommer l'espoir



CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Voir ce qu'on ne voit plus

Mon 16	Tue 17	Wed 18	Thu 19	Fri 20
Follow-up day	GSD day	Meeting day	Prioritization day	Planning day
Breakfast Reading time 📖 7 – 8am	Breakfast Reading time 📖 7 – 8am	Breakfast Reading time 📖 7 – 8am	Breakfast Reading time 📖 7 – 8am	Breakfast Reading time 📖 7 – 8am
Travel Commute Exercise 🚶 8 – 9am	Travel Commute Exercise 🚶 8 – 9am	Travel Commute Exercise 🚶 8 – 9am	Travel Commute Exercise 🚶 8 – 9am	Travel Commute Exercise 🚶 8 – 9am
Emails Follow-ups 📧 9 – 11am	Work GSD block Growth things 📈 9 – 10:30am	Weekly team meeting: Theme 2 9 – 10am	Personal GSD block 🧠 9 – 10am	Block for small tasks 📝 9 – 11am
Calls 📞 11am – 12pm	Work GSD Block Team things 10:30am – 12pm	Walk Coffee break, 10am 1x1 meeting 10:30am – 12pm	Top-priority tasks 🔥 10am – 12pm	Reflect on this week 🧘 11am – 12pm
Lunch break Relax 🍴 12 – 1pm	Lunch break Relax 🍴 12 – 1pm	Lunch break Relax 🍴 12 – 1pm	Lunch break Relax 🍴 12 – 1pm	Lunch break Relax 🍴 12 – 1pm
Calls 📞 1 – 2pm	Work GSD block Management things 📊 1 – 2:30pm	Weekly team meeting: Theme 2 1 – 2pm	Easy tasks ✨ 1 – 2:30pm	Prep for next week 📅 1 – 3pm
Walk Coffee break ☕, 2pm Block for tasks you don't want to do 🤖 2:30 – 4:30pm	Wild card Free block 🎲 2:30 – 4:30pm	Offsite meeting 🗺️ 2 – 4:30pm	Wild card Free block 🎲 2:30 – 4:30pm	Celebrate EOW 🎉 3 – 4:30pm
Wrap up 📦, 4:30pm	Wrap up 📦, 4:30pm	Wrap up 📦, 4:30pm	Wrap up 📦, 4:30pm	Wrap up 📦, 4:30pm

Voir ce qu'on ne voit plus



Repenser le soin



Repenser le soin



Voir à travers le brouillard collectif



CECTC

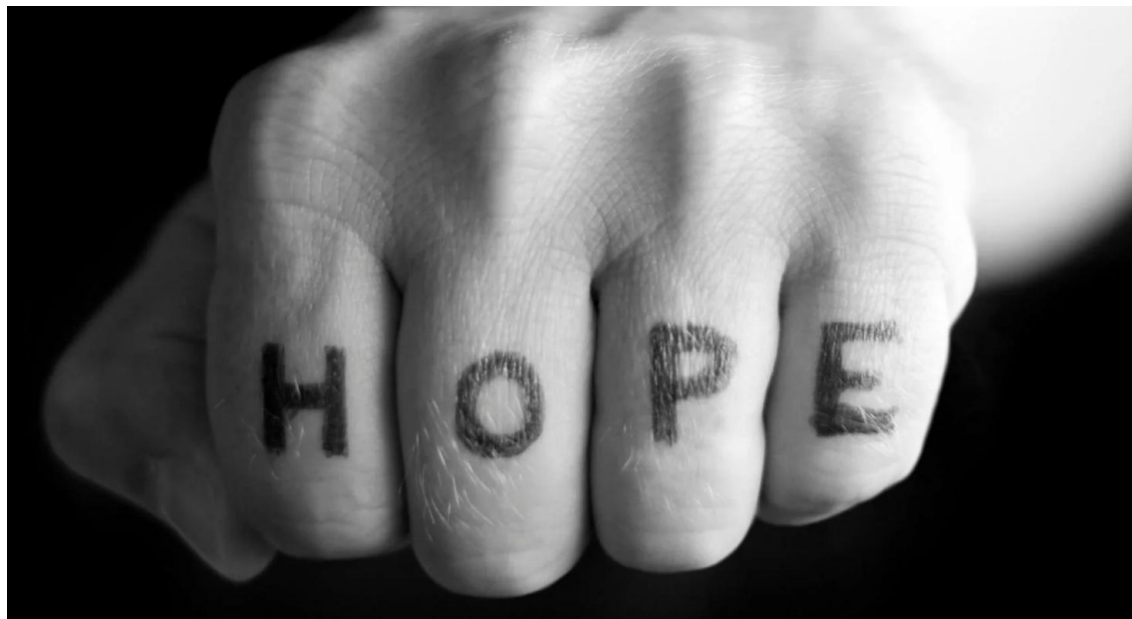
Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



Voir à travers le brouillard collectif



L'espoir dans la pratique quotidienne



L'humilité comme lumière



Conclusion – L'espoir lucide



Ma vision de l'espoir



Rétablissement personnel



Pair-aidance



- ☐ Utiliser un langage d'espoir.
- ☐ Parler non seulement des symptômes, mais aussi des forces.
- ☐ Mettre en avant les réussites, même les plus petites.
- ☐ Valoriser l'autodétermination : laisser la personne choisir ses propres objectifs.
- ☐ Faire appel aux pairs-aidants, qui incarnent la preuve vivante qu'un autre futur est possible.
- ☐ Créer un environnement soutenant et sans jugement.



Messages clés

L'espoir c'est la conviction intime que je ne suis pas réduit à mes diagnostics ou à ma dépendance.





**Join at slido.com
#1571498**



L'espoir, c'est quoi au juste ?



**Quel est le rôle principal
de l'espoir dans le
processus de
rétablissement ?**

QUESTIONS? COMMENTAIRES?

CECTC Centre d'expertise
et de collaboration
en troubles concomitants



MERCI!

Pour information

Contactez

echo.tc.cectc.chum@ssss.gouv.qc.ca

Contactez Camille Dupont ou Andrew Cully

Camille.dupont.chum@ssss.gouv.qc.ca

Andrew.cully.chum@ssss.gouv.qc.ca

Visitez notre site :

<https://ruisss.umontreal.ca/cectc/services/echo-troubles-concomitants/>

Ce programme bénéficie d'une subvention à visée éducative du Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec

