

COMMUNIQUÉ
Pour publication immédiate

SEMAINE QUÉBÉCOISE DE L'ORIENTATION – 4 AU 8 NOVEMBRE 2024
Les Rimouskois·es et Mitissiens·nes convié·e·s à deux événements **gratuits!**



RIMOUSKI, le 23 octobre 2024 – L'organisme [La Sphère](#), en collaboration avec de précieux partenaires de la région, invite les communautés de la MRC de Rimouski-Neigette et de La Mitis à **deux événements gratuits** dans le cadre de la [Semaine québécoise de l'orientation : Une profession, mille visages](#), qui se tiendra du **4 au 8 novembre** prochain.

Ces deux événements, **sous formule 5 à 7**, permettront d'**explorer deux thèmes** étroitement liés à **l'orientation**, soit **l'épuisement professionnel (burnout)**, ainsi que le **rôle de modèle des parents** dans la réussite éducative de leurs enfants. Ces deux rencontres informelles et d'échanges permettra également de **mettre en lumière les multiples facettes du métier de conseiller.ère d'orientation**, qui n'est pas qu'un simple rôle de conseil en carrière. « La profession de conseiller.ère d'orientation offre un éventail de possibilités en matière d'intervention. Mon rôle est d'accompagner les personnes dans leur quête de sens et d'épanouissement professionnel. La santé mentale est un aspect très important à considérer dans un processus d'orientation ou de réorientation de carrière », mentionne Madame Annie Cayouette, conseillère d'orientation à La Sphère.

4 NOVEMBRE- 17H À 19H : À LA STATION

L'Épuisement professionnel : oser partager pour prévenir et s'épanouir!

Cette **rencontre témoignage** offerte par [Tamara Roy-Stang](#) propose de découvrir le vécu d'épuisement professionnel de cette jeune femme lumineuse et de son processus de rétablissement, d'accompagnement et de réorientation de carrière, qui l'a mené aujourd'hui à partager avec aisance son expérience qu'elle nomme comme un cadeau « mal emballé ».



En plus du témoignage de Tamara, cette rencontre sera l'occasion de partager autour de l'expertise des conseillers.ères d'orientation dans l'accompagnement de l'épuisement professionnel et de discuter de façon informelle et volontaire dans une ambiance décontractée. Collations et breuvages non-alcoolisés seront servis.

L'**objectif** de cette rencontre est d'**ouvrir la conversation sur la santé mentale au travail** afin de **briser les tabous** et **faire appel aux ressources** accessibles à tous.tes.

Clientèle cible : personnes de tous âges

- épuisées par leur quotidien et se questionnant sur leur vie professionnelle ;
- vivant des insatisfactions au travail ;
- en arrêt de travail pour des raisons psychologiques ou médicales ;
- affectées par l'épuisement d'un proche, collègue ou ami-e et cherchant à mieux comprendre et appuyer cette personne

Inscription jusqu'au 4 novembre, 12h : <https://forms.gle/GtbsEjnuM98uh6bN9>.

6 NOVEMBRE – 17H À 19H : À LA SPHÈRE

Parents inspirants : 5 à 7 d'échanges avec Valérie Talbot et Annie Cayouette

Cette rencontre offerte gracieusement par [COSMOSS Rimouski-Neigette](#), en partenariat avec **La Sphère**, et animée dans un premier temps par **Madame Valérie Talbot**, conseillère en formation, se veut une occasion pour les parents de prendre conscience de l'importance majeure de leur rôle de modèle auprès de leurs enfants en ce qui concerne leur réussite éducative et leur perception de leurs possibilités.

L'objectif de cette rencontre, qui donnera certainement lieu à des échanges marquants desquels découleront des repères importants pour guider nos jeunes, est de soutenir et sensibiliser les personnes les plus signifiantes à leurs yeux : leurs parents, quand vient le temps de choisir un projet de vie personnel et professionnel.

La conseillère d'orientation de [La Sphère](#), **Madame Annie Cayouette**, enrichira cette rencontre en présentant les services offerts pour les jeunes pendant leur parcours ainsi qu'un outil précieux destiné

aux parents : l'[Espace Parents](#), proposé par l'[Ordre des conseillers et conseillères en orientation du Québec](#).

Inscription jusqu'au 6 novembre, 12h : <https://forms.gle/dfDPUzRtfxfWvcPj9>

À propos de Tamara Roy-Stang

Depuis son retour au travail, Tamara s'est reconvertie en protectrice de la santé mentale par ses activités dans les médias, ses conférences et le mentorat. Elle œuvre dans le domaine de l'émergence de la pair-aidance et partage ses expériences liées à l'épuisement professionnel pour déstigmatiser la santé mentale dans les équipes de travail.

Elle souhaite que les gens du milieu des affaires puissent aller au-delà de parler de la santé mentale comme concept et statistiques pour pouvoir enfin parler de leur propre santé mentale de manière décomplexée. Elle partage également de ses outils en offrant des expériences sur mesure aux équipes de travail. Ces expériences combinent un ou tous les outils suivants : yoga, méditation, marche en nature, écriture introspective, conférence, partage en groupe et mentorat individuel. En plus de s'aligner avec les objectifs de ressources humaines des organisations, ces ateliers sont un véritable cadeau pour les individus qui y participent.

Tamara@tamararoytang.com | <https://www.facebook.com/tamarayogacoaching>

À propos de la formation « Modèles signifiants »

La rencontre « Parents inspirants » offerte par Valérie Talbot et Annie Cayouette est inspirée de la formation « Modèles signifiants », une initiative de Cosmoss Mitis et Rimouski-Neigette, qui a été lancée dans le but de favoriser l'accès des jeunes aux études postsecondaires et faciliter les transitions scolaires, de l'entrée à l'école jusqu'à l'arrivée aux études postsecondaires ou sur le marché du travail.

Cette formation de 45 à 60 minutes, est actuellement déployée gratuitement dans tous les milieux scolaires volontaires, du Centre de services scolaire des Phares, à l'UQAR, en passant par le Cégep de Rimouski et l'Institut maritime du Québec (IMQ).

Elle s'adresse aux adultes qui accompagnent les enfants et les adolescent·e·s dans leurs parcours éducatif et personnel. L'objectif principal de cette formation est de créer un environnement d'encouragement, de soutien et de motivation pour les jeunes en mettant en valeur des parcours atypiques ainsi que les défis et les obstacles surmontés par les adultes, ces « modèles signifiants », lors de leur parcours scolaire.

Source et référence :

Communications

La Sphère

418 724-4471 – poste 241

communications@laspheredemploi.ca