

Le Grand Chemin est fier de vous présenter une série de conférences innovantes visant à prévenir les risques liés à la consommation de substances et à l'usage des écrans, autant sur le plan personnel que professionnel.

En tant que spécialistes reconnus pour notre expertise en matière de dépendances, nous accompagnons les organisations grâce à des interventions adaptées à leur réalité. Notre mission : promouvoir la santé et le mieux-être au travail, sensibiliser vos équipes aux enjeux actuels et renforcer la prévention à l'aide de stratégies concrètes, efficaces et applicables au quotidien.

- **Axe 1** : Soutien à la performance et à la santé psychologique des employés dans leurs fonctions.
- **Axe 2** : Soutien à la conciliation travail-famille et au rôle parental, comme mesure de mieux-être.

### CYBERDÉPENDANCE

ACTIVITÉS ET DURÉE	THÈMES ABORDÉS
<p>Axe 1: Conférence (60 minutes)</p> <p><b>Hyperconnectivité: Quand le stress et la fatigue prennent le dessus</b></p> <p>Objectif : Réduire les impacts de l'usage des écrans et proposer des solutions efficaces.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Flou entre frontières personnelles et professionnelles</li> <li>» Technostress et charge mentale</li> <li>» Attention, concentration et culture de l'urgence</li> <li>» Impacts sur la santé et la performance</li> <li>» Politiques de connectivité et temps de déconnexion</li> <li>» Pistes de solution</li> </ul>
<p>Axe 2: Conférence (60 minutes)</p> <p><b>Équilibre numérique : Favoriser l'utilisation saine des écrans chez les enfants et les adolescents.es</b></p> <p>Objectif : Connaître les bonnes pratiques pour favoriser l'utilisation saine des écrans</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>» Caractéristiques addictives d'Internet</li> <li>» Réseaux sociaux &amp; jeux vidéo</li> <li>» Cyberdépendance : les signes à observer</li> <li>» Hyperconnexion</li> <li>» Saine utilisation d'Internet</li> <li>» Obtenir de l'aide</li> </ul>

## TROUBLE DE L'UTILISATION DE SUBSTANCE (TUS)

ACTIVITÉS ET DURÉE	THÈMES ABORDÉS
<p>Axe 1: Conférence (60 minutes) <b>Quand l'exutoire est un piège: Sensibilisation à la consommation de substances</b></p> <p>Objectif : Prévenir et intervenir face aux impacts en milieu de travail</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Effets, risques et conséquences associés aux substances</li><li>» Définitions et concepts associés à la dépendance</li><li>» Profil de consommation</li><li>» Tendances émergentes</li><li>» Services et ressources</li></ul>
<p>Axe 2: Conférence (60 minutes) <b>Quand l'inquiétude s'installe: Aider un proche à réduire les risques de sa consommation</b></p> <p>Objectif : Outiller les parents/conjoints.es pour soutenir un proche sans s'épuiser</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>» Spectre de la consommation de substances</li><li>» Facteurs de risque et les facteurs de protection</li><li>» Consommer à moindre risque (alcool et cannabis)</li><li>» Aborder la consommation de substances</li><li>» Éviter les pièges</li></ul>

» Conférences disponibles en version virtuelle, présentielle et mixte

### INFORMATIONS

» [info@legrandchemin.qc.ca](mailto:info@legrandchemin.qc.ca)  
» 1-877-381-7075

Le **contenu** et la **durée des conférences** peuvent être adaptés en fonction des besoins. N'hésitez pas à nous contacter pour en discuter.