



Série d'ateliers

Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées

Devenir animatrice ou animateur d'ateliers
Mars 2025

Droits d'auteur

Le guide est destiné uniquement aux animateurs d'ateliers. Il est conçu pour aider à l'animation et à la coordination des ateliers. Vous ne pouvez pas copier, publier, reproduire, modifier, télécharger, poster, transmettre ou distribuer le contenu de quelque manière ou forme que ce soit sans le consentement écrit préalable du Centre de toxicomanie et de santé mentale.

Table des matières

Survol du projet.....	4
Devenir animatrice ou animateur d'ateliers communautaires : étapes à suivre	4
Étape 1 : Satisfaire aux exigences	5
Étape 2 : Passer le Guide en revue	5
Étape 3 : Suivre une formation pour animateurs d'ateliers communautaires	5
Étape 4 : Planifier les ateliers.....	7
Étape 5 : Accéder au matériel de la série d'ateliers	8
Étape 6 : Programmer et promouvoir les ateliers	10
Étape 7 : Préparer les ateliers	11
Étape 8 : Animer les ateliers	11
Étape 9 : Recueillir les commentaires des participants.....	12
Étape 10 : Rester en contact.....	12
Résumé de la documentation et des soutiens offerts aux animateurs	13
Portail des animateurs	13
Vidéo d'orientation des animateurs.....	13
Cours virtuels	13
Guide des animateurs.....	13
Trousse de promotion des ateliers.....	13
Matériel des ateliers	13
Enregistrements vidéo des cinq ateliers les plus populaires.....	14
Documents à distribuer	14
Série de vidéos « Voices of Aging: Navigating Mental Health, Care, and Connection ».....	14
Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées : forum sur EENet Connect	14
Foire aux questions	14

Survol du projet

Le projet *Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées* a pour but de :

1. sensibiliser les personnes âgées aux problèmes de santé mentale, d'usage de substances psychotropes et de dépendance, et de les aiguiller vers un soutien ;
2. répondre aux besoins particuliers des personnes âgées issues de groupes d'immigrants ou de réfugiés, de groupes ethnoculturels, de groupes racialisés et de communautés autochtones, tout en misant sur leurs atouts ;
3. répondre aux besoins des personnes âgées qui vivent dans les établissements de soins de longue durée et les maisons de retraite.

Pour atteindre ces objectifs, nous avons mis au point, avec l'appui de spécialistes communautaires, un ensemble d'ateliers, de cours et de documents fondés sur des données probantes à l'intention des prestataires de services, des partenaires communautaires, des aidants et des personnes âgées de plus de 65 ans. La série de 12 ateliers peut être offerte aux personnes âgées de plus de 65 ans. Ces ateliers couvrent un large éventail de sujets liés à la santé mentale, à la dépendance et à l'usage de substances psychotropes. Parmi ces sujets, citons :

- comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées (vue d'ensemble de la série)
- dépression
- troubles anxieux
- trouble bipolaire
- psychose
- démence
- délire
- opioïdes et autres médicaments
- cannabis et alcool
- jeux de hasard et d'argent
- bonne santé mentale
- conseils pour s'y retrouver dans le système de soins.

La série d'ateliers, offerte aussi bien en français qu'en anglais, a fait l'objet d'une adaptation pour reconnaître la valeur des savoirs traditionnels et les compétences communautaires des Métis de l'Ontario.

Devenir animatrice ou animateur d'ateliers communautaires : étapes à suivre

Le présent guide a été conçu pour ceux et celles qui veulent offrir ces ateliers aux personnes âgées dans leur collectivité. En suivant les étapes dans le présent guide, vous pourrez favoriser la santé mentale et le bien-être des personnes âgées dans votre réseau en devenant animatrice ou animateur d'atelier.

Étape 1 : Satisfaire aux exigences

Pour devenir animatrice ou animateur, vous devez avoir de l'expérience dans les domaines suivants :

- interventions auprès de personnes âgées ;
- animation de séances de groupe ;
- accompagnement des clients qui ont des problèmes de santé mentale et de dépendance.

Étape 2 : Passer le Guide en revue

- Assurez-vous de bien suivre chaque étape pour vous préparer à offrir les ateliers aux personnes âgées.

Étape 3 : Suivre une formation pour animateurs d'ateliers communautaires

Avant de pouvoir accéder au matériel et animer des ateliers, vous devrez suivre une formation auto-dirigée gratuite, qui comprend les éléments suivants :

- A. une séance d'orientation virtuelle avec survol de l'initiative et des soutiens offerts ;
- B. le cours virtuel « Supporting the mental health of older adults in care » (en anglais) ;
- C. le cours virtuel « Aging and mental health: A primer on health equity, diversity and anti-racism » (en anglais).

La formation, qui dure environ trois heures, est accessible sur le portail des animateurs, lequel est hébergé sur la plate-forme Moodle (en anglais seulement). Voici comment accéder à la formation :

- A. Créez un compte Moodle :** d'abord, [accédez au portail](#). S'il s'agit de votre première utilisation de Moodle, créez un nouveau compte en cliquant sur le bouton « Create new account », puis remplissez le formulaire.

CAMH PSSP Knowledge Exchange Hub

Username

Password

Log in

Forgotten your username or password?

Cookies must be enabled in your browser

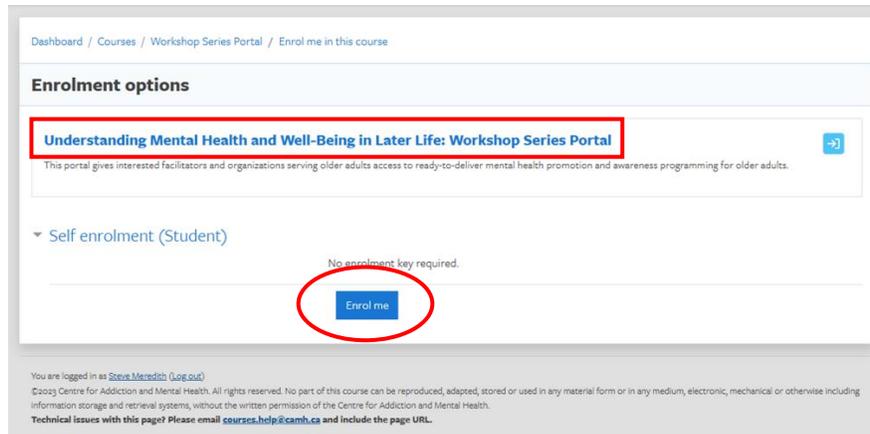
Is this your first time here?

Please ensure you are using most recent version of Google **Chrome**, Mozilla **Firefox**, Apple **Safari**, or Microsoft **Edge**. Using an outdated web browser (such as Microsoft Internet Explorer 11) may result in a suboptimal experience.

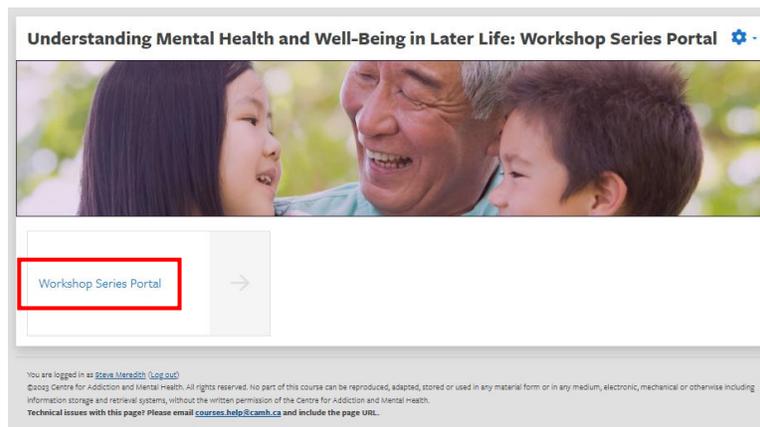
If you require any technical assistance, please contact keweb@camh.ca.

Create new account

- B. Accédez à la formation :** retournez à la page d'accueil, cliquez sur le nom du portail « Understanding Mental Health and Well-Being in Later Life: Workshop Series Portal », puis inscrivez-vous en cliquant sur « Enroll me ».



- C. Sélectionnez « Workshop Series Portal »**



- D. Terminez votre inscription au cours :** répondez aux questions (voir l'image plus bas).
- E. Suivez la séance d'orientation virtuelle :** accédez à la vidéo d'orientation, en français ou en anglais, en cliquant sur « Start your training ».

Understanding Mental Health and Well-Being in Later Life: Workshop Series Portal



Dashboard / My courses / Workshop Series Portal

The Provincial System Support Program (PSSP) at the Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) has developed a mental health and addictions curriculum that is ready for organizations to deliver to their older adult population (65+).

The workshop series Understanding Mental Health and Well-Being in Later Life aims to raise awareness about mental illness and addictions issues among older adults in Ontario and promotes help-seeking behaviours. This standardized, evidence-based curriculum was developed in collaboration with experts in the field of mental health and addictions and funded by the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility. The workshops are free, easy to use and requires minimal preparation for delivery.

Through this portal, you will learn more about each of the 12 workshops and how you can access the materials. To get started, please click on the Complete your Registration button below.

For all questions related to the workshop series, please email olderadults@camh.ca

Complete Your Registration	← D	To do: Submit feedback
Start Your Training	← E	To do: View
Supporting the mental health of older adults in care	← F1	To do: Complete the activity
Click the "Supporting the mental health of older adults in care" button to mark this requirement completed.		
Aging and mental health - A primer on health equity, diversity and anti-racism	← F2	To do: Complete the activity
Click the "Aging and mental health - A primer on health equity, diversity and anti-racism" button to mark this requirement completed.		
		Unavailable
		Unavailable

F. Suivez les deux cours virtuels :

1. « Supporting the mental health of older adults in care »
2. « Aging and mental health: A primer on health equity, diversity and anti-racism »

Chaque cours se compose d'une brève orientation qui donne un aperçu du sujet et de ce que vous pouvez vous attendre à apprendre dans ce cours, d'un questionnaire qui testera vos connaissances sur le sujet avant et après le cours, et du matériel de cours. Lorsque vous aurez terminé l'ensemble des activités obligatoires de chaque cours, le module sera marqué « complete » (terminé).

Une fois votre formation terminée, vous êtes prêt·e à organiser et à animer des ateliers au sein de votre collectivité !

Étape 4 : Planifier les ateliers

- **Cernez votre public** : déterminez le groupe spécifique de personnes âgées à qui vous vous adresserez. Prenez note de leurs besoins, de leurs intérêts et de tout sujet particulier lié à la santé mentale qui pourrait être pertinent pour elles.
- **Choisissez vos ateliers** : faites votre choix parmi les [12 ateliers](#), qui couvrent un large éventail de sujets, notamment les suivants : dépression, anxiété, démence et bonne santé mentale. Vous pouvez adapter la sélection en fonction des intérêts et des besoins de votre public.
- **Déterminez si vous présenterez vos ateliers en français ou en anglais** : si vous êtes bilingue, demandez-vous si votre public est plus à l'aise en anglais ou en français. Tous les documents relatifs aux ateliers sont disponibles dans les deux langues. Chaque atelier est accompagné d'un document qui résume les points présentés et met en évidence les

principales ressources d'aide en Ontario. [Ces documents](#) sont disponibles en 12 langues et peuvent être utilisés comme ressources autonomes avec les personnes âgées que vous servez.

- **Déterminez si vous présenterez vos ateliers en personne ou virtuellement :**
 - Si vous prévoyez de donner l'atelier en ligne, vous trouverez d'excellents conseils sur l'animation d'ateliers virtuels pour les personnes âgées dans la ressource « [Utilisation de la vidéoconférence auprès des aînés : bonnes pratiques pour les groupes à visée psychosociale](#) », du Centre de recherche et d'expertise en gérontologie sociale (CREGÉS).
 - Pour les ateliers en personne, prévoyez un emplacement dans votre centre ou dans les locaux d'une organisation partenaire pour accueillir vos ateliers. Tenez compte de la capacité de la salle et assurez-vous que le lieu est accessible et confortable pour les personnes âgées et que la salle dispose d'un ordinateur et d'un écran de projection.

Étape 5 : Accéder au matériel de la série d'ateliers

Vous pouvez accéder à l'ensemble du matériel en français et en anglais sur le portail des animateurs.

Pour accéder à l'ensemble des documents et des soutiens de la série d'ateliers **en français**, cliquez sur le bouton « Accédez aux documents de la série d'ateliers en français » sur la page principale du portail de la série d'ateliers.

Pour accéder à l'ensemble des documents de la série d'ateliers **en anglais**, cliquez sur le bouton « Access the Workshop Materials » sur la page principale du portail.

Understanding Mental Health and Well-Being in Later Life: Workshop Series Portal

Dashboard / Courses / Workshop Series Portal

The Provincial System Support Program (PSP) at the Centre for Addiction and Mental Health (CAMH) has developed a mental health and addictions curriculum that is ready for organizations to deliver to their older adult population (65+).

The workshop series Understanding Mental Health and Well-Being in Later Life aims to raise awareness about mental illness and addictions issues among older adults in Ontario and promotes help-seeking behaviours. This standardized, evidence-based curriculum was developed in collaboration with experts in the field of mental health and addictions and funded by the Ontario Ministry for Seniors and Accessibility. The workshops are free, easy to use and requires minimal preparation for delivery.

Through this portal, you will learn more about each of the 12 workshops and how you can access the materials. To get started, please click on the Complete your Registration button below.

For all questions related to the workshop series, please email olderadults@camh.ca

[Complete Your Registration](#) [Submit feedback](#)

[Start Your Training](#) [View](#)

[Supporting the mental health of older adults in care](#) [Complete the activity](#)

Click the "Supporting the mental health of older adults in care" button to mark this requirement completed.

[Aging and mental health - A primer on health equity, diversity and anti-racism](#) [Complete the activity](#)

Click the "Aging and mental health - A primer on health equity, diversity and anti-racism" button to mark this requirement completed.

[Access the Workshop Materials](#) [Unavailable](#) [View](#)

[Accédez aux documents de la série d'ateliers en français](#) [Unavailable](#) [View](#)

[Download Summary CSV](#)

← Main page Main page →

A. Accédez au matériel de soutien aux animateurs et passez-le en revue :

Cliquez sur « Télécharger les documents de soutien ». Vous obtiendrez un fichier zip que vous pourrez sauvegarder sur votre ordinateur et qui comprend un guide pour les animateurs et une trousse de promotion pour l'ensemble de la série d'ateliers. Consultez la capture d'écran suivante.

B. Accédez au matériel des ateliers que vous souhaitez présenter à votre public :

Par exemple, si vous souhaitez animer « Atelier 2 : La dépression chez les personnes âgées », cliquez sur le titre correspondant pour exposer le menu déroulant, puis cliquez sur « Télécharger ».



Accédez aux documents de la série d'ateliers en français

Les documents de soutien

Téléchargez les documents de soutien ci-dessous. Ils comprennent:

- *Le Guide de l'animateur.trice* Ce guide fournit aux animateurs.trices un aperçu de la série d'ateliers et une vue d'ensemble des documents fournis pour les ateliers. Il contient des conseils sur la préparation d'un atelier et décrit les meilleures pratiques d'animation auprès d'un public âgé. Il comprend également une liste de contrôle pour la préparation des ateliers.
- *La Trousse de promotion* La série d'ateliers ne sera un véritable succès que si des organismes de diverses régions de l'Ontario l'appuient et organisent des ateliers pour les personnes âgées. La Trousse de promotion comprend des messages clés et des outils pour vous aider à promouvoir les ateliers sur le terrain.

Télécharger les documents de soutien

A



Bidjinie Coriolan



la documentation qui s'y rapporte.

Chaque atelier thématique comprend la documentation suivante (en français et en anglais):

- présentations PowerPoint (diapos)
- notes de l'animateur.trice
- documents à remettre aux participant.e.s
- affiches pouvant être personnalisées
- formulaires d'évaluation

Atelier 1 : Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées

Atelier 2 : La dépression chez les personnes âgées

B

Dans cet atelier, les participant.e.s apprendront ce qu'est la dépression et quels en sont les signes et les symptômes. À la fin de l'atelier, les participant.e.s sauront comment prévenir la dépression et la gérer.

Téléchargez

Vous obtiendrez un fichier zip que vous pourrez sauvegarder sur votre appareil. Ce fichier contient les diapositives PowerPoint, les notes de l'animatrice ou de l'animateur, les documents à distribuer aux participants, une affiche personnalisable spécifique à cet atelier, ainsi qu'un questionnaire d'évaluation pour les participants.

Étape 6 : Programmer et promouvoir les ateliers

- **Établir les dates et les heures** : choisissez des dates et heures d'atelier qui conviennent à votre public cible.
- **Promouvoir les ateliers** : utilisez la trousse mise à votre disposition dans le matériel d'atelier pour promouvoir vos ateliers. Veillez à inclure le logo de votre organisation et les détails des ateliers à venir dans les champs personnalisables. Vous pouvez ensuite utiliser votre matériel promotionnel dans les canaux appropriés, tels que les réseaux sociaux, les bulletins d'information et les centres communautaires. Vous pouvez également demander aux organisations locales qui soutiennent les personnes âgées de vous aider à promouvoir les ateliers.

Quand on déprime en permanence :

La dépression chez les personnes âgées



Prenez part à une série d'ateliers destinée à des personnes âgées (65 ans et plus). Nous y parlerons des sujets suivants :

- Qu'est-ce que la dépression?
- Comment reconnaître la dépression
- Comment rester en bonne santé et obtenir le soutien dont on a besoin?

[Insérer le lieu]
 [Insérer la date]
 [Insérer l'heure]

Pour vous inscrire à l'atelier, veuillez communiquer avec [nom de la personne ressource] à [adresse courriel] ou au [numéro de téléphone].

camh
 le centre mental camh



Étape 7 : Préparer les ateliers

- **Passez en revue le matériel** : passez en revue les documents que vous avez téléchargés. Veillez à imprimer le guide des animateurs et les notes pour vous-même, ainsi que les documents à distribuer aux participants, s'il y a lieu. Familiarisez-vous avec le contenu de la présentation à l'avance. En vous basant sur vos notes, déterminez le niveau d'engagement que vous fournirez pendant votre présentation.
- **Passez en revue le questionnaire destiné aux participants** : vous le trouverez dans le matériel d'atelier. Vous pouvez modifier les questions d'évaluation en fonction de vos besoins. Si le questionnaire vous semble correct, imprimez-en suffisamment d'exemplaires pour les distribuer à vos participants après l'atelier, ou configurez le questionnaire sur votre logiciel préféré pour recueillir les commentaires en ligne. Si vous recueillez les commentaires des participants en ligne, veillez à imprimer le code QR du questionnaire pour que les participants puissent y accéder sur leur propre appareil, ou apportez quelques appareils que les participants pourront utiliser pour remplir le questionnaire sur le lieu de l'atelier.
- **Aménagez le lieu de l'atelier** : aménagez l'espace physique ou virtuel où se déroulera l'atelier. Pour les ateliers en personne ou virtuels, testez l'ordinateur, le son et le multimédia avant la présentation.

Étape 8 : Animer les ateliers

- **Présentez l'atelier aux participants** : c'est parti ! Passez en revue la présentation de l'atelier et assurez-vous d'utiliser certaines des méthodes interactives suggérées dans les diapositives pour susciter l'intérêt des participants, telles que les discussions de groupe, les activités et les séances de questions-réponses. Encouragez la participation. Si les participants posent des questions relatives à la santé mentale, répondez du mieux que vous pouvez ou aiguillez-les vers les ressources pertinentes énumérées dans le document correspondant.

Étape 9 : Recueillir les commentaires des participants

- **Recueillez les commentaires** : après chaque atelier, distribuez le questionnaire imprimé aux participants pour qu'ils le remplissent. Ainsi, vous saurez ce qui a bien fonctionné et ce qui pourrait être amélioré. Utilisez cette rétroaction pour affiner vos futurs ateliers.

Étape 10 : Rester en contact

- **Joignez-vous au [forum en ligne](#)** : restez en contact avec d'autres animateurs en rejoignant le réseau de plus en plus vaste de partenaires communautaires régionaux qui offrent la série d'ateliers. Utilisez cet espace en ligne pour entrer en contact avec d'autres personnes, poser des questions et échanger des ressources pertinentes en santé mentale conçues pour les personnes âgées.

Résumé de la documentation et des soutiens offerts aux animateurs

La liste suivante présente les ressources mentionnées dans les étapes ci-dessus et conçues pour aider les animateurs :

Portail des animateurs

Un [portail des animateurs](#) a été créé dans Moodle, une plate-forme d'apprentissage, pour vous guider tout au long du processus de formation des animateurs. Le portail offre un **accès gratuit à l'ensemble des cours et du matériel**.

Vidéo d'orientation des animateurs

La vidéo d'orientation vous présente le projet *Comprendre la santé mentale et le bien-être des personnes âgées* et les étapes à suivre pour devenir animatrice ou animateur communautaire. La vidéo d'orientation est offerte en français et en anglais.

Cours virtuels

Les prestataires de services et les parties prenantes de l'Ontario peuvent accéder à deux cours en ligne (en anglais) qui les aideront à offrir les ateliers aux personnes âgées dans leurs réseaux. Ces cours sont les suivants :

- Aging and Mental Health: A Primer on Health Equity, Diversity, and Anti-Racism
- Supporting the Mental Health of Older Adults in Care

Vous pouvez accéder à la vidéo d'orientation et aux cours sur le [portail des animateurs](#).

Guide des animateurs

Le Guide des animateurs (offert en français et en anglais) fournit des renseignements de base sur la série d'ateliers, un survol du matériel, des considérations relatives à la préparation des ateliers, ainsi qu'un ensemble de pratiques exemplaires pour l'animation d'ateliers visant les personnes âgées. Le Guide contient également une liste de contrôle pour animateurs.

Trousse de promotion des ateliers

La trousse (en français et en anglais) comprend des messages clés et des outils personnalisables pour aider à promouvoir les ateliers dans votre milieu.

Matériel des ateliers

Chaque atelier est offert en français et en anglais et est accompagné du matériel suivant :

- diapositives PowerPoint
- notes pour les animateurs
- documents à distribuer aux participants

- affiches personnalisables
- formulaires d'évaluation

Enregistrements vidéo des cinq ateliers les plus populaires

Ces [ateliers préenregistrés](#) (en anglais) peuvent être offerts aux personnes qui ne sont pas en mesure de participer à des ateliers en personne ou virtuels.

Documents à distribuer

La série de 12 ateliers s'accompagne de [documents à distribuer aux personnes âgées](#), disponibles en 12 langues : [français](#), [anglais](#), [arabe](#), [chinois \(traditionnel\)](#), [chinois \(simplifié\)](#), [espagnol](#), [italien](#), [pendjabi](#), [portugais](#), [tamoul](#), [urdu](#) et [vietnamien](#).

Série de vidéos « Voices of Aging: Navigating Mental Health, Care, and Connection »

Ces [vidéos d'information](#) (en anglais) permettent de mieux comprendre la santé mentale et le bien-être des personnes âgées.

Comprendre la santé mentale et le bien-être chez les personnes âgées : forum sur EENet Connect

Ce [forum](#) est un espace consacré aux animateurs communautaires et aux prestataires de services qui travaillent auprès des personnes âgées. Le forum leur permet d'entrer en contact avec leurs homologues pour échanger des pratiques exemplaires et des ressources. L'adhésion est ouverte aux aidants, aux intervenants du secteur de la santé et aux soignants travaillant auprès de personnes âgées en milieu communautaire, ainsi qu'aux personnes âgées qui s'intéressent au projet.

Foire aux questions

Consultez la [FAQ pour animateurs](#).

Remarque : *le financement du projet se termine le 31 mars 2025. Après cette date, le contenu et les documents ne seront plus mis à jour. Toutefois, les documents resteront accessibles, et nos partenaires communautaires continueront à offrir les ateliers.*

Si vous avez des questions sur la série d'ateliers, envoyez un courriel à kmb@camh.ca.