

**Programme de lutte contre le stress et la résilience pour le mieux-être de la communauté, la prévention de la violence et la santé mentale par Salimah Gillani et Jeannie May**

La résilience au stress et la régulation émotionnelle sont des facteurs clés de la réussite et du développement professionnel des étudiants. Les dernières découvertes en neurosciences, en recherche sur les traumatismes et la psychologie somatique suggèrent que le stress chronique a un impact sur le fonctionnement du cerveau et perturbe notre capacité à apprendre, à nous concentrer et à prêter attention, à réguler nos émotions et à faire face de manière saine.

Transformative Life Skills (TLS) est un programme de résilience au stress fondé sur les traumatismes et basé sur des preuves qui est adopté par les éducateurs et les professionnels de la santé mentale depuis plus de dix ans.

Le programme aborde les aspects physiques, émotionnels et neurologiques de l'information optimale, traitement, et régulation émotionnelle. Le programme augmente la capacité d'apprentissage, permet la régulation émotionnelle et augmente le comportement prosocial chez les enfants, adolescents et adultes.

Les résultats de TLS chez les jeunes et les adultes ont montré une réduction des problèmes de comportement et de l'agressivité, une amélioration de la capacité de faire attention, une meilleure maîtrise de soi et diminution de l'anxiété, du stress et de la fatigue.

Cet atelier est idéal pour le personnel communautaire travaillant avec les traumatismes, la prévention du suicide, le développement des jeunes et la prévention de la violence. Cet atelier offrira des outils pour la résilience personnelle et professionnelle au stress ainsi que la guérison des traumatismes primaires et indirects.

Veillez noter que les outils proposés impliqueront des mouvements doux et des pratiques de respiration et que l'atelier impliquera de travailler en groupe et de participer.

Apprentissage clé:

- Identifiez les facteurs de stress personnels et les mécanismes d'adaptation pour vous et vos clients et personnaliser les outils de gestion du stress et de guérison du secondaire et du vicaire traumatisme
- Appliquer des interventions appropriées aux élèves ou aux clients pour souligner la réaction de fuite, de combat ou de fuite. geler
- Créer un plan de mise en œuvre pour faciliter des séances de gestion du stress de 5 à 15 minutes afin d'accroître la résilience au stress, d'accroître l'attention, la maîtrise de soi et la régulation émotionnelle chez les enfants, les adolescents et les adultes.

**Biographie: Salimah Gillani & Jeannie May**

Salimah travaille au Nunavik depuis plus de 13 ans et a coordonné de nombreux ateliers communautaires sur le mieux-être pour le personnel organisationnel de la Commission scolaire Kativik, de l'Administration régionale Kativik et du Conseil de la santé du Nunavik. Salimah est titulaire d'un baccalauréat en physiologie de l'Université McGill. Salimah est un instructeur de pleine conscience certifié et formateur ASIST. Salimah est le cofondateur de TLS Nunavik. Le programme a été offert aux écoles et aux organismes communautaires du Nunavik ainsi qu'aux conférences annuelles de Putautiit. Elle a enseigné des ateliers en Australie, en Europe, en Afrique et aux États-Unis depuis 2013.