

1ère Édition

RETOUR AU TRAVAIL

Le Magazine du Salon de la Réadaptation

Le programme de la journée
ainsi que le plan du Salon

Un répertoire de ressources par région
dans le domaine de la réadaptation

Des conseils d'experts
pour faciliter le retour au travail





Le Centre Eurêka est un organisme privé à but non lucratif, dont la mission est de **faciliter le retour au plein emploi**.

Le Centre Eurêka est spécialisé en employabilité auprès de la clientèle licenciée, en recherche de travail, après une absence prolongée causée par une maladie et/ou un accident de travail.



Principaux services offerts aux entreprises et individus :

BILAN DE CARRIÈRE TRANSITION DE CARRIÈRE PRÉPARATION À LA RECHERCHE D'EMPLOI ATELIER DE RECHERCHE D'EMPLOI ÉVALUATION PSYCHOMÉTRIQUE CONSULTATION AUX PME DÉMARRAGE D'ENTREPRISE

De nos jours, se trouver un emploi peut dans bien des cas relever du défi. Surtout si l'on subit un licenciement, une fermeture d'entreprise, ou encore, après une absence prolongée causée par une maladie ou un accident de travail.

Ouvert depuis 1976, le CENTRE EURÊKA vise particulièrement à appuyer et favoriser leur réintégration complète en société. Son approche totalement différente et plus humaine, son encadrement supérieur et la fidélité de son personnel expert ont jusqu'à présent permis à plus de **22 500 personnes de réintégrer avec succès le marché du travail**.

Le CENTRE EURÊKA vous apporte des SOLUTIONS et vous ouvre des portes.

1^{ère} édition | **salon**
Réadaptation

1^{ère} Édition **RETOUR AU TRAVAIL**
Le Magazine du Salon de la Réadaptation

Le Salon de la Réadaptation et le Magazine Retour au travail tiennent à remercier leurs commanditaires.



**GROUPE
ERGO
RESSOURCES**
... vers l'autonomie

 **Aptitude santé**
des gens de terrain

SOLAREH


Enjeux
CARRIERE



BrissonLegris
Révélateurs de potentiels



**Société de l'assurance
automobile**

Québec 

TABLE DES MATIÈRES

Remerciement aux commanditaires	03
Mot des Promoteurs et de l'éditrice.....	05
Programme des conférences	06
Plan et liste des exposants.....	07
L'ergothérapie en santé mentale.....	09
On vieillit lorsqu'on a plus de projets, entrevue avec Gaston L'Heureux	10
Santé et travail vont de pair.....	12
La gymnastique holistique.....	13
La kinésiologie en santé mentale	14
Répertoire des ressources en réadaptation 2009	15
Modèle d'intervention en réadaptation au travail	36
Le temps joue contre nous	41
Qu'est ce qui allume votre pulsion de vie?	42
L'évaluation des possibilités professionnelles	43
L'art de trouver de l'argent.....	44
L'ergophobie.....	45
Capsules.....	46

Le Magazine Retour au travail est publié une fois l'an par :

Le Salon de la Réadaptation

melanie.gregoire@salonreadaptation.ca

stephane.rochon@salonreadaptation.ca

pour le Salon de la Réadaptation. Le contenu des articles publiés dans ces pages n'engage que leurs auteurs et ne reflète pas nécessairement l'opinion de l'éditeur.

Éditrice Mylène Grégoire

Conception JMB Marketing

Téléphone: 450-442-0023

Graphisme Chantale Fortin

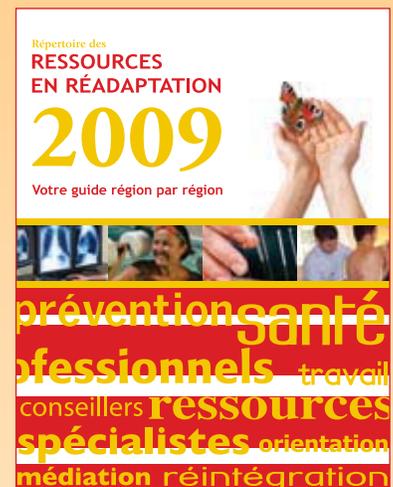
Publicité.....Equinova

2449, rue Harriet-Quimby, Montréal (Québec) H4R 3E3

Téléphone: 514-680-0471

À NE PAS MANQUER

Le Répertoire des Ressources en Réadaptation 2009



MOT DES PROMOTEURS

Chers visiteurs,

C'est avec fierté et enthousiasme que nous vous accueillons à la première édition du Salon de la Réadaptation professionnelle au Québec. Enfin, un événement qui regroupe formation, réseautage et ressources concrètes pour faciliter la gestion, la réadaptation et la réinsertion au travail de vos clients, assurés et employés. Parce que nous savons que votre temps est précieux, nous avons longuement réfléchi sur la façon dont nous pourrions optimiser votre temps tout en rendant cette fameuse journée agréable.

À cet effet, nous vous offrons aujourd'hui la liberté de choisir parmi les meilleures ressources et celles qui conviennent à vos besoins. Nous sommes persuadés que vous ferez d'intéressantes découvertes. N'hésitez pas à parcourir les allées, à rencontrer les exposants et à participer aux conférences.

Nous vous encourageons également à participer aux activités organisées pour recueillir des fonds au profit de la Société Canadienne de la Sclérose en Plaques - Division Québec.

Nous vous souhaitons une journée des plus enrichissantes !
Vos hôtes et promoteurs : Mélanie Grégoire & Stéphane Rochon

Au profit de :



MOT DE L'ÉDITRICE

Chers conseillers,

N'est-ce pas le plus beau cadeau que d'offrir à quelqu'un l'occasion de guérir, « se rebrancher », se développer et s'épanouir? Nous connaissons tous un individu qui au cours de sa vie a eu besoin d'aide et de ressources pour améliorer sa condition, qu'elle soit de nature physique, mentale ou émotionnelle. L'aide extérieure peut s'avérer non seulement profitable mais, dans certains cas, nécessaire. Vous le savez; une écoute attentive, un sourire, une considération et des techniques appliquées dans un domaine spécialisé peuvent changer le tournant d'une vie.

Nous avons la même mission, celle d'aider, de près ou de loin, les gens pour ainsi bâtir une meilleure société. Nous vous remercions de vous investir en ce sens, de faire ce petit pas quotidien et de partager votre expertise. Quelle que soit notre condition, je crois que nous pouvons tous jouir d'une existence resplendissante, tomber ou retomber en amour avec la vie. À chacun d'y mettre son grain de sel !

Votre éditrice et architecte en émerveillement,
Mylène Grégoire



HORAIRE DES CONFÉRENCES

Agora 1

- 9h00** Mot de bienvenue des organisateurs, présentation des commanditaires
- 9h05** Présentation du modérateur
- 9h15** Cancer et réalité de réinsertion au travail
Mélanie Foucault
Société Canadienne du Cancer
- 10h00** Pause café
Bourassa, Brodeur, Bellemarre et Associés
Terrasse Optima
- 10h30** Mobiliser les travailleurs : Trucs pratiques afin d'activer et responsabiliser la démarche de retour en emploi
Nathalie Martin
Enjeux Carrière
- 11h15** Nouvelle perspective; La construction de la marge de manœuvre dans le processus de retour au travail
Marie-José Durand
Université de Sherbrooke Caprit
- 13h30** L'identification des facteurs de risques de chronicité (drapeaux jaunes et rouges)
Sonya Côté
Groupe Ergo Ressources
- 14h15** Pause sur la Terrasse Optima avec Gaston L'Heureux
- 14h45** Évaluation ergonomique des exigences cognitives d'un poste de travail
Antoine Dagenais
Aptitude Santé
- 15h30** Physio 101 – L'efficacité des traitements et les diverses approches en physiothérapie
Normand Bastrash
Suzanne Turcotte
Réadaptation Québec
- 16h15** Mot de la fin

Agora 2

- 9h00** Mot de bienvenue des organisateurs, présentation des commanditaires
- 9h05** Présentation du modérateur
- 9h15** Comment identifier les facteurs de risques de chronicité par le biais d'un entretien téléphonique
Sylvie Martineau
Aptitude-Santé
- 10h00** Les actions stratégiques visant la prévention de l'absentéisme prolongé
Yves Louchard
Entrac
- 10h45** Pause café
Bourassa, Brodeur, Bellemarre et Associés
Terrasse Optima
- 11h15** Les enjeux du retour et du maintien en emploi d'une personne présentant un problème de santé mentale sévère (schizophrénie, maladies affectives...)
Ginette Comptois
SQS
- 13h30** Les Évaluations de capacités fonctionnelles (ECF) et le retour au travail; Qu'est-ce qu'en dit la recherche ?
Marie-José Durand
Université de Sherbrooke
- 14h15** Comment potentialiser et utiliser les résultats obtenus par une Évaluation de Capacité Fonctionnelle (ECF). Des solutions pour les tiers payeurs ?
Élaine Tremblay
Intergo
- 15h00** Pause sur la Terrasse Optima avec Gaston L'Heureux
- 15h30** Stratégies de retour au travail dans un contexte de démedicalisation
Nathalie Tremblay
Optima
- 16h15** Mot de la fin



Avenues Vertes

PASCALE LAPOINTE
éco-consultante

514. 297.0815
pascale.lapointe@sympatico.ca
www.avenuevertes.com

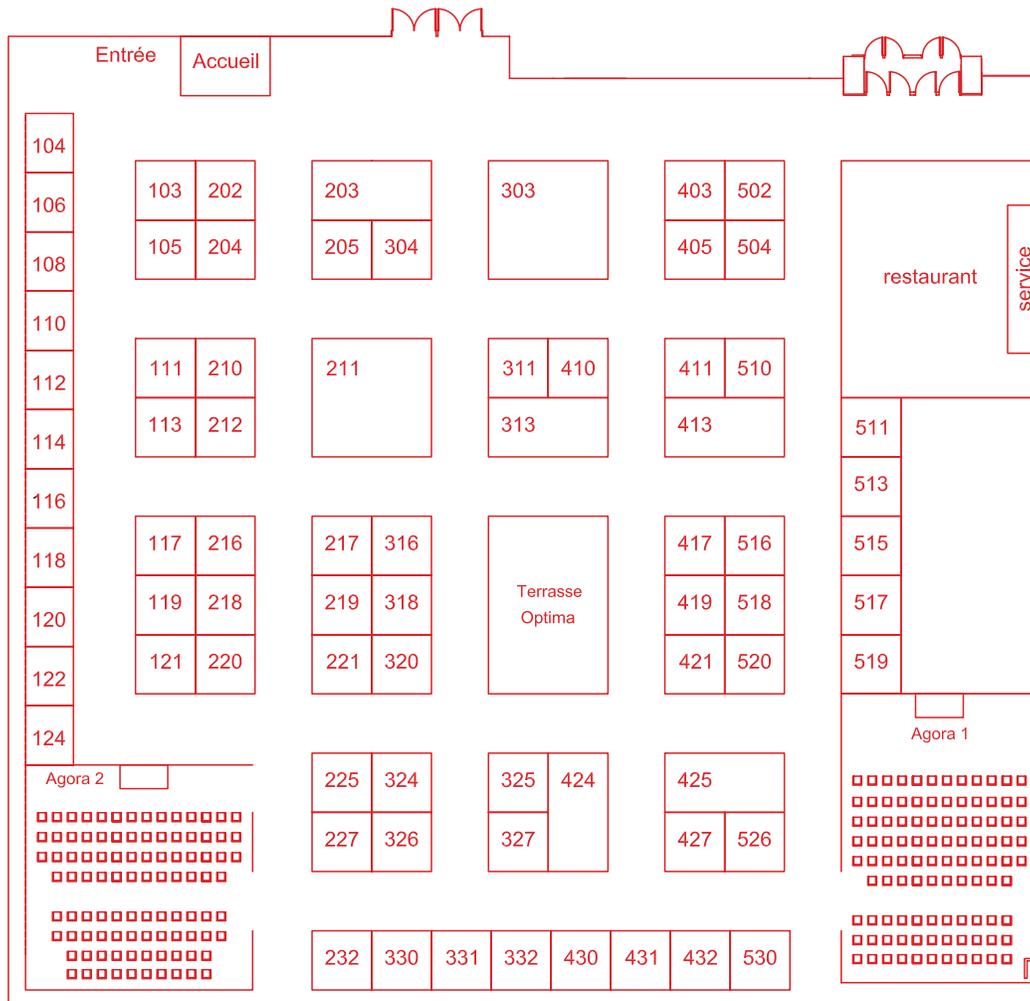


Avenues Vertes

FRÉDÉRIQUE STEENACKERS
éco-consultante

514. 409. 6657
frederique.steenackers@sympatico.ca
www.avenuevertes.com

PLAN ET LISTE DES EXPOSANTS



Dernière mise à jour : date de tombée 4 avril 2009

Action Sport Physio.....	520	Ergoforme	110	Kinééquilibre	124
Aide à l'Autonomie Physique et Professionnelle inc.....	320	Clinique d'Ergo en Réadaptation de la Main.....	110	La Santé Mentale au Quotidien.....	120
AIM Croit	325	Clinique d'Ergothérapie DUO	118	L'Alternative en Réadaptation Professionnelle ...	227
Aptitude Santé.....	Agora 1	Clinique d'Évaluation et de Réadaptation de l'Est.....	417	L'Équipe Entrac	424
Association des Professionnels en Santé au Travail	Agora 2	Clinique Rockland MD	221	Les Consultants en Réadaptation du Québec.....	116
Avant-Garde Sécurité	217	Cliniques de Réadaptation Universelle	117	Logik Massage.....	203
Bayshore Soins à Domicile	526	Complexe Physio Mouvement Santé	212	M.P.I. Emploi	331
Best Doctors Canada.....	516	Consultation J. Womack & Associés inc.	122	OCCOPPPQ	332
Boutique Tout pour le Dos.....	232	Corporation des Zoothérapeutes du Québec	119	Physio Extra.....	211
Brisson Legris	326	École sur Mesure	419	Plexo Inc.	430
Bye-Bye Peur.....	112	Enjeux Carrière	316	Publipac.ca (Emploi en santé.ca).....	Agora 2
CAPRIT / Université de Sherbrooke	219	Equinova	327	Réadaptation Optima.....	313
Centre de la Douleur CAP	205	F. F. A. Service d'Expertises Médicales.....	515	Réadaptation Québec	103
Centre d'Interprétation des Basses-Laurentides pour l'Emploi	324	Formation SAMO Gestion-Conseils.....	111	SEMO Montérégie	318
Centre Eureka inc.....	511	Groupe Ergo Ressource	425	Service d'Électro-thérapie L. Lahaie Inc.	108
Centre Interdisciplinaire de Réadaptation de l'Est	225	Groupe Santé Médisis.....	510	Service d'Ergothérapie Nathalie Perreault	227
Centre Professionnel d'Ergothérapie		Hôpital Juif de Réadaptation	220	Service d'Orientation Isabelle Mayrand	227
		ICIZEN Développement Personnel inc.....	114	Société Canadienne de la Sclérose en plaques ...	121
		Intégration Sociale Armand inc.....	427	Société Canadienne du Cancer.....	216
		Intergo	413	Société Québécoise de la Schizophrénie.....	421
				Solareh	303

La boîte à idées

Faites nous part de vos commentaires et suggestions



Salon

info@salonreadaptation.ca

Magazine

mylene.gregoire@salonreadaptation.ca

L'ERGOTHÉRAPIE EN SANTÉ MENTALE

Sonya Côté, Ergothérapeute
Groupe Ergo Ressources

Une préparation au retour au travail est aussi nécessaire.

Comme nous l'avons vu lors de notre conférence sur les drapeaux jaunes, un individu n'est pas qu'un corps ou une tête. Il est très important de considérer l'impact des facteurs psychologiques et émotionnels d'une blessure physique. Cela est aussi vrai pour les problèmes de santé mentale où la réactivation du corps est gage de succès dans la réadaptation.

L'impact au quotidien d'une problématique de santé mentale est énorme. La personne dort le jour et fait les cent pas la nuit. Elle néglige son hygiène et son alimentation. Le changement de poids qui peut en résulter isole la personne qui n'ose se présenter ainsi devant collègues et amis. Bref, tout va de travers et elle s'enlise dans un cercle vicieux.

Que pouvons-nous faire? Bien sûr, la médication et la psychothérapie apportent une aide précieuse. Mais lorsque le quotidien est chamboulé, c'est sur celui-ci que nous devons agir. C'est exactement ce que fait l'ergothérapeute.



L'ergothérapie aide la personne à reprendre le contrôle de son quotidien. Comment? Par la réactivation progressive. Nous travaillons le quotidien de la personne afin qu'elle puisse reprendre une à une et graduellement ses activités.

À titre d'exemple; lorsqu'une personne a un cycle de sommeil perturbé, nous



rééquilibrions son horaire et fixons des objectifs pour qu'elle se lève plus tôt. Si elle ne fait plus son ménage, nous allons l'aider à faire seulement quelques tâches

Bien sûr, la médication et la psychothérapie apportent une aide précieuse. Mais lorsque le quotidien est chamboulé, c'est sur celui-ci que nous devons agir. C'est exactement ce que fait l'ergothérapeute.

jugées faciles au début. Plus elle s'activera et plus elle aura le goût de le faire.

Graduellement, elle se rendra compte qu'elle est capable, ce qui aura un impact sur sa confiance et son estime. Tout au

long de ce processus, nous apporterons support, trucs et conseils pour favoriser la réussite. Autrement dit, c'est par l'action que nous briserons ce cercle vicieux. C'est en passant par une réactivation du corps que nous favoriserons le retour à l'équilibre et au bien-être.

Pourquoi un ergothérapeute? Parce que notre force réside dans la gradation de l'activité. Cela nous permet de choisir les activités les mieux adaptées au contexte. Nous recherchons le juste milieu qui nous permet d'obtenir un défi suffisamment stimulant pour permettre l'amélioration de la capacité. Trop bas, la personne reste dans sa zone de confort et n'évolue pas, trop haut c'est l'échec avec les conséquences que cela peut impliquer.

Préparer le retour au travail lorsqu'on est au prise avec des problèmes de santé mentale se fait graduellement comme on augmente graduellement les capacités physiques. Consultez-nous!

ON VIEILLIT LORSQU'ON N'A PLUS DE PROJETS

Entrevue avec Gaston L'Heureux par Mylène Grégoire, Équinova Inc.

Vif d'esprit, homme de convictions, simple, charmant, spirituel, drôle et joueur de tours, Gaston L'Heureux est un fonceur. Rien ne pourra l'empêcher de déguster la vie et de tirer profit de ses vertus.

Pourtant, un matin du mois de mars 2007, alors qu'il était en route pour Québec, il a été victime d'un accident cardio-vasculaire qui a provoqué un grave accident de la route. Un événement qui a bouleversé sa vie. En quelques secondes, il s'est vu aux soins intensifs, puis paralysé et cloué à un fauteuil roulant.

Je me suis déplacée pour aller rencontrer Gaston au centre où il habite. C'est un moment dont je vais me souvenir toute ma vie. Il m'a accueillie comme si nous étions des amis de longue date. Lorsque je lui ai demandé comment il allait, il a répondu avec humour « ça va comme sur des roulettes ». Comment voulez-vous résister à son charme? Il m'a également avoué vivre le « syndrome du bébé secoué » lorsqu'il se promenait en fauteuil roulant dans les rues de Montréal.

Laissez-moi vous parler de son retour à la vie professionnelle. Trois mois après son accident, il était de retour au travail. Il lance «On vieillit lorsqu'on n'a plus de projets. Faites de l'exercice, des mots croisés, lisez de bons livres et gardez-vous occupé!». Gaston siège actuellement sur plusieurs conseils d'administration, préside diverses associations et est porte-parole pour différentes causes.

Vous demandez-vous s'il est maniaque ou hyperactif? Non, c'est simplement le reflet de sa personnalité. Il a toujours profité à fond de la vie. Il considère avoir de la chance car il est heureux; il porte d'ailleurs bien son nom de famille.

Ce n'est pas parce qu'il a divers problèmes de santé et qu'il a perdu l'usage de ses jambes qu'il a le droit de s'apitoyer sur son sort, dit-il! Il ne se considère pas différent des autres. Par contre, ce qui le différencie à mon avis, c'est sa force de caractère, son tempérament solide et optimiste. Il a justifié de la difficulté à in-



Photo par Marcel La Haye © 2008

teragir avec les personnes qui se plaignent pour de petits malaises non fondés.

Croyez-vous qu'il accepte son handicap? Non. Mais il a appris à vivre avec... il avoue dignement que le temps a été un bon médecin pour lui. Des moments de tristesse, il en a vécus. Mais il n'a jamais voulu en parler. Il préférerait s'isoler dans sa chambre.

Au début, il avoue avoir ressenti plusieurs irritants. Étant limité de sa main droite, il a dû changer son côté dominant et devenir gaucher. Ensuite, il a été confronté au piètre état des routes et des trottoirs, ainsi que des installations pour

les personnes en fauteuil roulant. Il a mis au défi des politiciens à venir passer une journée avec lui pour constater combien il est complexe de vivre en fauteuil roulant. Par exemple, le fait de trouver un logement adapté devient un casse-tête. Les armoires et comptoirs sont trop hauts, les salles de bain trop petites... Les politiciens n'ont pas fait suite à ses demandes.

Gaston a également constaté à quel point les préposés aux bénéficiaires ne sont pas reconnus pour tout ce qu'ils font : rémunération, tâches non valorisantes et conditions de travail médiocres.

Un autre choc qu'il a vécu est la percep-

tion des gens face aux personnes en fauteuil roulant. Un jour qu'il attendait un ami au centre d'achats, un inconnu est venu lui déposer quelques pièces de monnaie dans la main, comme s'il était un mendiant en quête d'argent pour vivre... Il a pourtant trouvé la situation drôle.

Parmi d'autres irritants ressentis, il a trouvé particulier le fait de se retrouver seul du jour au lendemain; seul dans sa chambre, seul dans son appartement. Pourtant, même si la vie peut parfois être difficile, elle est très belle pour Gaston. « Tous les matins, je profite du lever du soleil... Il n'est jamais pareil ». Les événements fâcheux lui ont permis de renouer avec plusieurs amis qu'il avait négligés avec le passé. « Les amis, c'est plus important que tout! ». Il parle de résilience ou de réconciliation avec la vie.

C'est une question de conviction. Il dit avoir eu une enfance heureuse, de bons parents, éducateurs et mentors. « À la suite de mon accident, j'ai été bien entouré : psychologues, ergothérapeutes,

infirmiers, médecins. J'ai fait mon examen de conscience. Je me suis découvert des défauts que je suis trop orgueilleux pour dévoiler et des qualités que je suis trop modeste pour énumérer! »

Que répond-il lorsqu'on lui demande : «Votre vie tient d'un miracle, pourquoi la vie vous a-t-elle donné une seconde chance?». Et Gaston de répondre : « Je

Gaston siège actuellement sur plusieurs conseils d'administration, préside diverses associations et est porte-parole pour différentes causes.

n'ai pas fini d'apprendre, je me garde actif

et je sais que je peux être utile pour les autres. J'aime bien aider mes compagnons de chaise et la société mérite d'être bonifiée. On ne peut pas changer le monde. Par contre, on peut écouter les gens. En étant attentif à une personne, elle se sent mieux, considérée et elle devient meilleure... Je ne veux pas devenir la mère Teresa en fauteuil roulant mais il faut constater à quel point les gens se sentent seuls. Je crois que c'est la raison pour laquelle la vie m'a donné une deuxième chance. Elle est reconnaissante de mon amour pour elle! ».

En terminant, si un homme est mesuré par la grandeur de la trace qu'il laisse, laissez-moi vous dire que Gaston L'Heureux est un très grand homme.

Pour rejoindre M. Gaston L'Heureux, veuillez communiquer avec Mme Yannick Woolley au 514.384.1078 ou yannick.woolley@videotron.ca



Bourassa, Brodeur, Bellemare & Associés
Cabinet conseil en ressources humaines

Pierre
Nouveau gestionnaire

En poste depuis 8 mois.
Employé performant.



EXPIRE
DANS 2 MOIS

À l'aide d'un questionnaire exclusif et d'un modèle d'intervention novateur, Bourassa, Brodeur, Bellemare & Associés détermine le niveau de santé psychologique et professionnelle de vos employés dans le but de déployer des stratégies de maintien en emploi adaptées.

PARCE QU'INTERVENIR AVANT QU'IL NE SOIT TROP TARD... C'EST PAYANT!

www.bbba-grh.com



Nutritionnistes-dietétistes
s'unir pour mieux servir
nourrir sa santé en toute harmonie

Plus de 100 villes au Québec

- Approche personnalisée
- Conférences
- Problèmes gastro-intestinaux (maladie cœliaque, cœlon irritabile, maladie Crohn...)

- Cholestérol
- Projets Projets CPE, écoles, entreprises
- Services à domicile
- Poques pour assurer

- Diabète et autres
- Fidélisation clientèles
- Services à domicile

514-990-7128 1-877-427-6664 (sans frais)

www.harmoniearte.com

BYE BYE PEUR

Je vous offre de tout mon cœur de vous accompagner pour trouver des moyens, des avenues, des façons d'agir, des solutions qui sauront vous apporter cette sensation de liberté et de paix intérieure, le plaisir de vivre dans chaque cellule de votre corps, et de trouver cette merveilleuse sensation d'être et d'avoir votre place sur cette terre et de vous réaliser!

Jacqueline Laurent Auger

Téléphone : 514-733-1946

www.byebypeur.com

SANTÉ ET TRAVAIL VONT DE PAIR

Josée Colavecchi, Directrice, Services de gestion de la santé et des retours au travail Solareh

Un conseiller en emploi peut faire toute la différence

Le travail occupe une part importante de l'activité humaine et répond à plusieurs besoins fondamentaux : contribuer, se réaliser, apprendre, socialiser, appartenir à un milieu, relever des défis, etc.

Chaque personne éprouve le besoin de s'épanouir et de se sentir utile et le travail constitue un moyen d'y parvenir. Le travail peut ainsi contribuer au retour et au maintien de la santé lorsqu'il est bien adapté aux capacités de la personne.

Pour ce faire, les différentes composantes de la réintégration au travail doivent être soigneusement planifiées, afin que toutes les personnes susceptibles d'avoir un impact positif sur le processus de récupération de la santé soient impliquées. D'ailleurs, les résultats des plus récentes recherches en témoignent : un accueil de qualité et une tâche adaptée, qui tient compte des capacités résiduelles cognitives et physiques de la personne, sont des facteurs de premier plan qui influencent le niveau de réussite du retour au travail dans une approche gagnante — l'amélioration des conditions de vie pour le salarié, la réduction des frais directs et indirects liés à l'absence pour l'employeur et l'exercice du rôle social et de la gestion des coûts pour l'assureur.

La collaboration de l'employeur dans la démarche joue donc un rôle très important. Il devient alors possible d'intervenir sur les facteurs ayant contribué à l'arrêt de travail, de prévenir ceux qui pourraient entraver le retour à la santé et au travail mais aussi, de prévenir les rechutes éventuelles.

Dans ce contexte, le rôle d'un conseiller en emploi prend tout son sens. Ses interventions permettent de favoriser la réintégration professionnelle du salarié tout en assistant l'employeur à résoudre ses préoccupations opérationnelles et économiques en rapport avec l'absence



du salarié. De plus, le conseiller contribue par le fait même à aider l'assureur à améliorer la gestion de ses dossiers d'invalidité de courte et de longue durée.

Par exemple, l'évaluation de la situation professionnelle de la personne et de sa situation chez l'employeur permet de cerner les conditions qui ont pu mener à l'arrêt de travail, comme la présence de relations interpersonnelles difficiles, les difficultés de performance, des facteurs liés à la conciliation travail-famille, etc.

L'assistance au retour au travail, la médiation de conflit ou la conciliation des conditions d'une offre de départ sont d'autres exemples d'actions liées au contexte de l'emploi. Le rôle du conseiller n'est toutefois pas celui d'un négociateur qui, par définition, prend parti pour un client et en défend les intérêts. L'objectif principal du conseiller est plutôt d'exercer son pouvoir d'influence en recherchant, dans une ap-

proche neutre, des solutions gagnantes pour toutes les parties.

C'est dans cet esprit que Solareh croit fermement à l'importance de l'intervention dans les organisations et à l'implication des employeurs dès le début de l'arrêt de travail.

Au cours de la dernière année, plus de la moitié des heures d'intervention exécutées auprès des personnes dont le retour au travail a été réussi ont été affectées aux services d'un conseiller en emploi, prouvant l'efficacité de notre approche : santé et travail vont de pair.

SOLAREH

LA GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

Louise Lapointe, Présidente
AEDEPGH-Québec

La Gymnastique Holistique (GH) est une méthode d'éducation somatique qui repose sur le mouvement conscient. Son enseignement est basé sur l'apprentissage d'expérimentations respectant l'anatomie et la physiologie humaines.

La personne est invitée à observer comment elle se tient, comment elle se sent, comment sont placés ses pieds, sa colonne vertébrale, ses membres.

Diverses expériences lui sont proposées pour qu'elle découvre et sente les effets d'un placement différent. Détendre d'abord, puis bouger et étirer pour enfin structurer.

Nous visons une respiration libre, aisée, ample, silencieuse, indépendante de la volonté. Bien respirer devient se laisser respirer. L'alignement approprié des différentes structures corporelles favorise un tonus juste et économique.

Le travail en GH cherche aussi l'équilibre des masses afin de trouver un confort, une

aisance et une harmonie de l'ensemble du corps.

La gymnastique holistique s'adresse à tous. Qu'on y vienne pour des problèmes articulaires, d'insomnie ou de stress, par goût d'une meilleure posture ou pour sa santé...il y aura toujours des bénéfices, tout en se donnant de l'autonomie dans la gestion de son confort personnel.

Pour toute information :
www.gymnastiqueholistique.com

AEDEPGH-Q : 514-495-9382
(Association des élèves du Dr Ehrenfried et des praticiens-praticiennes en Gymnastique Holistique)



INITIATION GYMNASTIQUE HOLISTIQUE

En mai et juin 2009

FORMATION
PROGRAMME UNIVERSITAIRE
DIPLOME D'ÉTUDES SUPÉRIEURES
SPÉCIALISÉES (DESS)
EN ÉDUCATION SOMATIQUE

Téléphone : 514 522-5995
www.lucietetreault.com

LA KINÉSIOLOGIE EN SANTÉ MENTALE

My-Linh Diep, B.Sc.kin, membre accréditée de la Fédération des Kinésologues du Québec, membre de l'Alliance Canadienne de Kinésiologie, Kinééquilibre

Les troubles de santé mentale forment la majorité des dossiers en invalidité... les demandes ne cessent d'augmenter en matière de réadaptation.

La kinésiologie offre une alternative intéressante avec cette clientèle car le moyen de réadaptation utilisé est l'activité physique. L'exercice permet une amélioration de l'endurance et de la force, donc une augmentation des capacités fonctionnelles et du potentiel de retour au travail.

Ce programme combiné à des exercices multitâches et des exercices de motricité permet une approche multidimensionnelle pour adresser simultanément les limitations physiques et cognitives des troubles de santé mentale.

Toutes les sphères du cerveau travaillent de concert pour rétablir l'équilibre et la coordination des mouvements. Les capacités de concentration, d'attention et de mémoire sont grandement sollicitées pendant l'exécution des exercices.



La kinésiologie est un moyen de réadaptation encore peu utilisé en santé mentale,

mais qui prend rapidement de l'ampleur grâce à ses preuves médicales.

F. Aurelio Sita, PhD, Psychologue

Douleur chronique • Dépression • Troubles d'anxiété

Expérience

- Spécialiste dans le traitement psychologique pour la douleur chronique depuis 2000
- Membre de l'OPQ depuis 1999
- Ancien directeur du Centre AGIRE

Approche thérapeutique

- Thérapie cognitivo-comportementale
- Approche basée sur les données probantes et mon expérience clinique

Services offerts

- Thérapie individuelle et de groupe
- Traitement multidisciplinaire en collaboration avec l'équipe de la Clinique Physergo du Sud Ouest
- Supervision professionnelle pour le traitement psychologique de la douleur chronique
- Conférencier sur le sujet de la douleur chronique

5260 rue de Verdun, Verdun, Québec H4H 1K1
Téléphone: 514-909-8793 • Fax: 514-766-3472
aureliosita@hotmail.com



LE NORDIQUE

Spa et Détente



418.848.SPAS (7727)

www.lenordique.com

Répertoire des
RESSOURCES
EN RÉADAPTATION

2009

Votre guide région par région



prévention santé

professionnels travail

conseillers **ressources**

spécialistes orientation

médiation réintégration

ASSOCIATIONS • COMMISSIONS • ORDRES • SOCIÉTÉS

Nous avons développé un répertoire des ressources dans le domaine de la Réadaptation, séparées par régions administratives, afin de vous permettre de sélectionner les meilleurs fournisseurs de soins en privé, en mesure de travailler de concert avec les conseillers en réadaptation et les compagnies d'assurances et ce, dans l'atteinte de leurs objectifs fonctionnels.

Si vous désirez modifier vos coordonnées ou simplement les ajouter, il nous fera plaisir de les inscrire sans frais. Dans l'éventualité où vous désirez obtenir une visibilité supplémentaire sous forme de publicité, il est également possible de vous afficher.

Dans tous les cas, prière de communiquer avec:
Mylène Grégoire au 514.504.6158
mylene.gregoire@salonreadaptation.ca.

Commission des Praticiens en
Médecine Douce du Québec

Téléphone : 514.990.6658

Fédération des Kinésologues du
Québec

Téléphone : 514.343.2471

FQCRPAT

Fédération Québécoise des Centres de Réadaptation pour Personnes Alcooliques-toxicomanes

Téléphone : 514.287.9625

Ordre des Acupuncteurs du
Québec

Téléphone : 514.523.2882

OCCOPPO

Ordre des Conseillers et Conseillères
d'Orientation et des Psychoéducatrices et
Psychoéducatrices du Québec

Téléphone : 514.737.4717

Ordre des Ergothérapeutes du
Québec

Téléphone : 514.844.5778

Ordre des Naturopathes du
Québec

Téléphone : 514.525.5525

Ordre des Orthophonistes
& Audiologistes du Québec

Téléphone : 514.282.9123

Corporation des Zoothérapeutes
du Québec

Téléphone : 514.831.5497

Ordre des Psychologues du
Québec

Téléphone : 514.738.1881

Ordre Professionnel
de la Physiothérapie
Téléphone : 514.351.2770

Ordre Professionnel
des Diététistes

Téléphone : 514.393.3733

Ordre Professionnel des Travail-
leurs Sociaux du Québec

Téléphone : 514.731.3925

Association des Acupuncteurs
du Québec

Téléphone : 514.982.6567

Association des Chiropraticiens
du Québec

Téléphone : 514.355.0557

Association des Dermatologistes
du Québec (ADQ)

Téléphone : 514.350.5111

AEDEPGH-Q

Association des Élèves du Dr. Ehrenfried et
des Praticiens et Praticiennes en Gymnastique
Holistique du Québec

Téléphone : 514.495.9382

AERDPQ

Association des Établissements
de Réadaptation Physique du Québec
Téléphone : 514.282.4205

Association des Intervenants en
Toxicomanie du Québec

Téléphone : 450.646.3271

Association des Massothéra-
peutes du Québec

Téléphone : 418.663.0168

Association des Nutritionnistes
Cliniciens du Québec

Téléphone : 514.725.5535

Association des Ostéopathes
du Québec

Téléphone : 514.777.5043

Association des Professionnels
en Santé du Travail

Téléphone : 514.282.4231

Association Montréalaise pour
les Aveugles

Téléphone : 514.489.8201

APMSQ

Association Professionnelle des Massothéra-
peutes Spécialisés du Québec - Mon Réseau Plus
Téléphone : 819.472.2500

Association Québécoise de la
Dysphasie

Téléphone : 514.495.4118

Association québécoise pour la
Réadaptation Psychosociale

Téléphone : 418.842.4004

Société Québécoise de la
Schizophrénie

Téléphone : 514.251.4000

SCSP

Société Canadienne de la Sclérose en Plaques
Division Québec

Téléphone : 1.800.268.7582

Société Canadienne du Cancer

Téléphone : 514.255.5151



**SOCIÉTÉ
QUÉBÉCOISE DE LA
SCHIZOPHRÉNIE**

De l'information pour comprendre,
Du soutien et de l'entraide pour mieux vivre !

7401, rue Hochelaga, Montréal (Québec) H1N 3M5

Téléphone: (514) 251-4000 poste 3400 • Sans frais au Québec 1-866-888-2325
Télocopieur(514) 251-6347 • info@schizophrénie.qc.ca • www.schizophrénie.qc.ca

BAS SAINT-LAURENT



Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
Mont-Joli
Soins / Santé
Téléphone : 418.723.3322

Lobe Santé Auditive
et Communication
Jonquière
Audiologie / Audioprothésiste
Téléphone : 418.695.6232

Aptitude Santé
Québec
Réadaptation
Téléphone : 418.990.7414



Lobe Santé Auditive
et Communication
La Baie
Audiologie / Audioprothésiste
Téléphone : 418.544.7005

Atelier de Préparation
à l'Emploi
Québec
Employabilité - Sans emploi
Téléphone : 418.628.6389

Centre Interdisciplinaire
de Réadaptation de l'Est du Québec
Le Bic
Réadaptation/Physiothérapie
Téléphone : 418.736.0078

SAGUENAY LAC ST-JEAN



Réadaptation Optima
Saguenay
Réadaptation
Téléphone : 1.877.544.4811

Bayshore Soins à Domicile
Québec
Soins à domicile
Téléphone : 1.800.322.9228

Centre Interdisciplinaire
de Réadaptation de l'Est du Québec
Mont-Joli
Réadaptation/Physiothérapie
Téléphone : 418.775.2808



Centre de Traitement de l'Anxiété
Québec
Troubles anxieux
Téléphone : 418.683.2303

Centre Interdisciplinaire
de Réadaptation de l'Est du Québec
Rimouski
Réadaptation/Physiothérapie
Téléphone : 418.723.7786

Clinique de Physiothérapie
Marie-Christine Bouchard
Alma-Métabetchouan
Physiothérapie
Téléphone : 418.669.0735

Coaching-Déco
Québec
Coaching / décoration
Téléphone : 418.353.4269

Clinique de Physiothérapie
Caroline Boulianne
Blanc-Sablon
Physiothérapie
Téléphone : 418.461.2144

Clinique de Réadaptation au Travail
Lambert Tremblay
Chicoutimi
Réadaptation
Téléphone : 418.545.1290

QUÉBEC



FFA
Services d'Expertises Médicales
Québec
Expertises médicales
Téléphone : 1.800.988.0778

Clinique de Physiothérapie Physix
Matane
Physiothérapie
Téléphone : 418.562.7765

Consultants en Ergonomie
et en Mieux-Être (CEME)
Chicoutimi
Ergonomie
Téléphone : 418.698.0543

Formations Porte-voix
Québec
Formation / santé mentale
Téléphone : 418.658.5396

Clinique d'Ergothérapie du KRTB
Rivière-du-Loup
Réadaptation
Téléphone : 418.860.4141

Garda
Chicoutimi
Enquêtes
Téléphone : 418.549.0913

Accès Services Santé
Québec
Agence de placement
Téléphone : 1.877.683.2424

Garda
Québec
Enquêtes
Téléphone : 418.659.1280

Physiothérapie et Ergothérapie
du Littoral
Rivière-du-Loup
Ergothérapie / DCT
Téléphone : 418.867.8989

Groupe de Ressources pour le
Trouble de Panique (GRPP)
Jonquière
Troubles anxieux
Téléphone : 418.548.2936

Polyclinique de l'Oreille
Rivière-du-Loup
Audiologie / ORL
Téléphone : 418.867.5227

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Jonquière
Entraînement
Téléphone : 418.690.9760

Réadaptation Optima
Rimouski
Réadaptation
Téléphone : 1.877.739.1235

Lobe Santé Auditive
et Communication
Chicoutimi
Audiologie / Audioprothésiste
Téléphone : 418.545.7766

Réadaptation interdisciplinaire pour le retour au travail



L'équipe Entrac

Yves Louchard, M.Sc.
Directeur réadaptation

(514) 231-0466
yves.louchard@entrac.ca

Montréal • Longueuil • Québec

Groupe Cimet
Québec

Réorientation

Téléphone : 418.264.7789

La Solution: Ergo +
Québec

Ergothérapie

Téléphone : 418.621.9877

Lobe Santé Auditive
et Communication
Saint-Augustin-de-Desmaures
Audiologie / audioprothésiste

Téléphone : 418.780.3007

Plexo
Robert et Lizotte
Québec
Médecine industrielle / préventive
Téléphone : 1.888.627.3224

Groupe Pro Santé
Québec

Prévention santé

Téléphone : 418.681.9900

Larivière Action Emploi
Sillery

Réadaptation / réorientation

Téléphone : 418.688.7158

Lobe Santé Auditive
et Communication
Neufchâtel
Audiologie / audioprothésiste

Téléphone : 418.843.5244

Réadaptation Optima
Québec

Réadaptation

Téléphone : 1.877.898.7359

Groupe Santé Médisys
Québec

Santé au travail / prévention

Téléphone : 418.681.0167

Le Personnel
Marie-Andrée Laforce
Québec
Agence de placement

Téléphone : 1.800.463.4194

Medavis Solution de Gestion inc.
Québec

Gestion / réadaptation

Téléphone : 418.304.1875

Réadaptation Québec
Sainte-Foy

Réadaptation

Téléphone : 418.657.3477

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Québec

Entraînement

Téléphone : 418.650.5442

Les Conférences et Formations
Richard Langlois
Québec
Santé mentale

Téléphone : 418.660.4278

Medial Conseil Santé Sécurité inc.
Québec

Gestion absentéisme

Téléphone : 418.682.9909

Services d'Ergothérapie
Nathalie Perreault
Saint-Nicolas
Ergothérapie

Téléphone : 418.831.4002

La Croisée
Québec

Handicapés physiques

Téléphone : 418.529.6841

Les Consultations
Ginette Delage Enr.
Québec
Réadaptation / orientation

Téléphone : 418.380.9369

PAE consultants
Québec

PAE

Téléphone : 1.888.755.8215

Services d'Orientation
Isabelle Mayrand
Québec
Employabilité

Téléphone : 418.687.8776

FIERS PARTENAIRES

**CSST - SAAQ - Assurances
privées**

DEPUIS PLUS DE 30 ANS!

*Des équipes
interdisciplinaires
d'expérience
dédiées à la
réadaptation
au travail*



Institut de réadaptation
en déficience physique
de Québec

Institut universitaire

Tél. : 418 649-3732

Programme de réadaptation socioprofessionnelle

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN RÉADAPTATION 2009

Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
Québec
Soins / santé
Téléphone : 418.661.6225

P. S.M.
Trois-Rivières
Douleurs
Téléphone : 1.866.370.7460

Centre de Santé Auditive
Michel Rheault
Sherbrooke
Audiologie
Téléphone : 819.820.4590

Whittom & Associés
Promotion de la Santé
Québec
Réadaptation
Téléphone : 418.667.0440

Plexo
Trois-Rivières
Médecine industrielle / préventive
Téléphone : 1.866.647.9331

Consultations et Expertise
Dr. Denis Lepage
Sherbrooke
Psychiatrie
Téléphone : 819.566.2524

Yolande Clermont,
L'Alternative en Réadaptation
St-Charles de Bellechasse
Réadaptation
Téléphone : 418.254.7177

Réadaptation Optima
Trois-Rivières
Réadaptation
Téléphone : 1.877.378.6705

Consultations
Lupien Rouleau Investigations
Bromont
Filature
Téléphone : 1.877.449.7333

Ergothérapie de l'Estrée
Sherbrooke

Ergothérapie
Téléphone : 819.575.0655

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Sherbrooke

Entraînement
Téléphone : 819.565.2659

Lobe Santé Auditive
et Communication
Rock Forest
Audiologie / Audioprothésiste
Téléphone : 819.348.4334

Réadaptation Optima
Sherbrooke
Réadaptation
Téléphone : 1.866.566.4830

Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
Sherbrooke
Soins / santé
Téléphone : 819.574.0167



MONTRÉAL



Accès Services Santé
Montréal

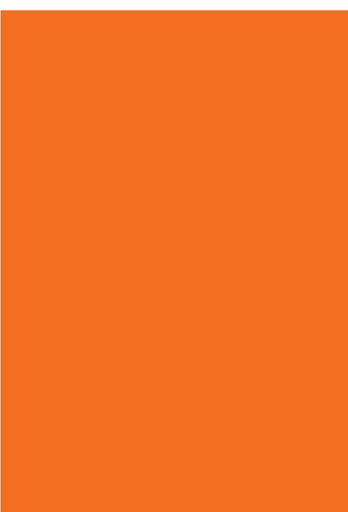
Agence de placement
Téléphone : 514.281.5050

Action Sport Physio
Montréal
Médecine sportive
Téléphone : 514.939.1444

Action Sport Physio
Montréal
Médecine sportive
Téléphone : 514.485.9292

Action Sport Physio
Parc Olympique
Montréal
Médecine sportive
Téléphone : 514.259.4553

Action Sport Physio
St-Laurent
Médecine sportive
Téléphone : 514.745.3100



ESTRIE



Action Sport Physio
King Ouest
Sherbrooke
Médecine sportive
Téléphone : 819.821.3434

Action Sport Physio
Rolland Dussault
Sherbrooke
Médecine sportive
Téléphone : 819.346.6060

Action Sport Physio
Windsor
Médecine sportive
Téléphone : 819.845.7720

Anne Dubé
Psychologue
Lac Mégantic
Psychologie
Téléphone : 819.583.1250

MAURICIE



Excellence Physio et Réadaptation
Trois-Rivières

Réadaptation
Téléphone : 819.693.6994

Lobe Santé Auditive
et Communication
Shawinigan
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 819.539.8666

Lobe Santé Auditive
et Communication
Trois-Rivières
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 819.378.7477



Au bout du Museau
Thérapie assistée par l'animal

Audrey Desrosiers
514-831-5497

auboutdumuseau@gmail.com

Action Sport Physio
St-Léonard
Médecine sportive
Téléphone : 514.955.8525

Aurelio Sita
Psychologue
Montréal
Douleurs chroniques
Téléphone : 514.909.8793

Boutique Tout pour le Dos
Montréal
Dos
Téléphone : 514.383.1582

Centre de Réadaptation
Constance-Lethbridge
Services Ouest de l'île
Véhicules
Téléphone : 514.695.7565

Action Sport Physio
West-Island
Médecine sportive
Téléphone : 514.624.2424

Avant-Garde Sécurité
Montréal
Sécurité
Téléphone : 514.288.8868

Brisson Legris
Révélateurs de Potentiel
Montréal
Réadaptation / employabilité
Téléphone : 514.381.6269

Centre d'IRM à Montréal
Montréal
Résonance magnétique
Téléphone : 514.341.5253

Aide à l'Autonomie Physique et
Professionnelle inc. AAPP
Montréal
Médecine sportive
Téléphone : 514.336.7000

Bayshore Soins à Domicile
Montréal
Soins à domicile
Téléphone : 514.879.5657

Bye Bye Peur
Montréal
Réadaptation par l'hypnose
Téléphone : 514.733.1946

Centre Eurêka inc.
Montréal
Aide en emploi 40 ans et +
Téléphone : 514.937.6789

AIM Croit
Montréal
Médecine sportive
Téléphone : 514.744.2944

BCS Investigation
Montréal
Filature
Téléphone : 514.838.9220

Centre de la Douleur CAP
Montréal
Réadaptation
Téléphone : 514.842.1117

Centre Professionnel d'Ergothérapie
Montréal
Ergothérapie
Téléphone : 514.255.3777

Aptitude santé
Montréal
Réadaptation
Téléphone : 514.990.7414

Best Doctors
Montréal
Maladies graves
Téléphone : 514.603.3744

Centre de Réadaptation
Constance-Lethbridge
Montréal
Véhicules
Téléphone : 514.487.1770

Claude C. de Léry
Traducteur
Montréal
Traduction
Téléphone : 514.738.9246

Redonnez du ressort à la carrière de vos clients !

Brisson Legris œuvre depuis près de 40 ans en réadaptation.

Ce qui nous distingue :

- notre compréhension de votre réalité et de notre rôle ;
- notre expérience et notre capacité à mobiliser vos clients en vue d'un retour au travail ;
- notre approche personnalisée qui tient compte de vos contraintes, et du profil et des limitations de votre clientèle ;
- notre diagnostic d'employabilité et la qualité de nos interventions ;
- notre connaissance du marché du travail et des milieux de formation ;
- notre volonté de vérifier la faisabilité des options proposées.

Faites le saut !

Contactez-nous pour en savoir plus !

T. 514.381.6269 T. 1.888.881.6269

www.brissonlegris.qc.ca

8329, rue Saint-Denis, Montréal (Québec) H2P 2G9

Nous avons aussi des bureaux à Longueuil,
St-Constant, Joliette et Laval.



BrissonLegris
Révélateurs de potentiels



Complexe Santé RocklandMD

Chirurgie orthopédique

- Consultation et expertise orthopédique
- Arthroscopie
- Chirurgie de l'épaule
- Réparation de la coiffe des rotateurs
- Autres

Chirurgie générale

- Chirurgie mineure
- Réparation d'hernies
- Chirurgies par laparoscopie
- Autres

Médecine familiale privée

- ▷ Accès rapide aux urgences mineures
- ▷ Clinique santé voyage
- ▷ Coloscopie – Gastroscopie
- ▷ Gynécologie - Colposcopie
- ▷ Centre de prélèvements

- ▷ Ergothérapie, physiothérapie et réadaptation

100, chemin Rockland, bureau 110
Ville Mont-Royal (Québec) H3P 2V9

(514) 667-3383 poste 293 (866)-677-3383

fmailhot@rocklandmd.com

www.rocklandmd.com

Clinique Antalgique
Montréal

Trauma et douleurs

Téléphone : 1.888.368.5387

Clinique de Réadaptation Universelle
Jean-Talon
Montréal
Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 514.276.1801

Clinique Médicale Physergo
du Sud-Ouest
Montréal
Lésions musculosquelettiques

Téléphone : 514.766.1696

Concordia Physio Sport
Dollard-des-Ormeaux
Montréal
Réadaptation

Téléphone : 514.626.4550

Clinique de Physiothérapie
Rosemont
Montréal
Physiothérapie

Téléphone : 514.251.8144

Clinique de Réadaptation Universelle
Lachine

Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 514.637.5313

Clinique physio inc.
Montréal

Physiothérapie

Téléphone : 514.270.8438

Concordia Physio Sport
Notre-Dame -de-Grâce
Montréal
Physiothérapie

Téléphone : 514.848.3317

Clinique de Réadaptation Universelle
Fleury

Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 514.381.5855

Clinique de Réadaptation Universelle
Lasalle

Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 514.366.0504

Centre de Liaison sur l'Intervention
et la Prévention Psychosociales
Montréal
Transfert de connaissances

Téléphone : 514.393.4666

Concordia Physio Sport
Pointe-Claire
Montréal
Physiothérapie

Téléphone : 514.695.7122

Clinique de Réadaptation Universelle
Île Bizard

Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 514.696.5446

Clinique de Réadaptation Universelle
Maisonneuve

Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 514.259.1761

Concept Santé Paramédical
Montréal

Massothérapie

Téléphone : 514.368.4248

Consultation
J. Womack & associés inc.
Montréal
Réadaptation

Téléphone : 514.842.6488

Clinique de Réadaptation Universelle
Services externes
Montréal
Ergothérapie / travail à domicile

Téléphone : 514.381.5072

Clinique de Rééducation Vestibulaire
Montréal

Vestibulaire

Téléphone : 514.296.8687

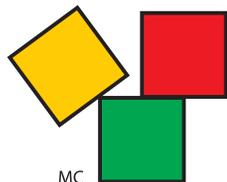
Concordia Physio Sport
Côte-des-Neiges
Montréal
Ergothérapie

Téléphone : 514.731.3601

Consultation S.A.P.A. inc.
Montréal

Ergothérapie

Téléphone : 514.270.1800



Cliniques d'Évaluation et de Réadaptation

*Pour un retour au travail
prompt et durable*

Nos services

- Évaluation des capacités fonctionnelles et de travail
- Évaluation interdisciplinaire d'orientation
- Programme de développement des capacités fonctionnelles
- Évaluation et suivi psychologiques
- Conditionnement physique (clinique, gymnase et piscine)
- Évaluation et adaptation de postes de travail
- Support à l'intégration et au maintien en emploi

Notre équipe

- Ergothérapeutes
- Kinésilogues
- Physiothérapeutes
- Psychologues
- Coordonnateurs des services
- *Le client et son conseiller en réadaptation*



CERE

6494, Beaubien Est, bur. 102
Montréal, (Québec) H1M 1A9
Tél.: 514 254-7915
Fax: 514 254-3406

CERY

710, boul. Casavant, suite 2
St-Hyacinthe, (Québec) J2S 7S3
Tél.: 450 250-2379
Fax: 450 250-2380

Danielle Tremblay M.A. (Ps),
CCRC, Consultante
Montréal
Santé mentale
Téléphone : 514.966.4602

Expertise Neurosciences
Montréal
Expertises médico-légales
Téléphone : 514.526.1648

DR. Karyne Lavoie
Montréal

Neuropsychologie
Téléphone : 514.217.5610

Formation Samo
Montréal
Formation
Téléphone : 514.255.4742

Employabilité.ca
Montréal

Employabilité
Téléphone : 514.273.2695

Garda
Montréal

Enquêtes
Téléphone : 514.281.2811

Equinova Inc.
Montréal
Employabilité
Téléphone : 514.680.0471

Groupe Pro Santé
Montréal
Prévention santé
Téléphone : 514.257.6636

Ergoforme
Lucie Champoux
Montréal
Ergothérapie
Téléphone : 514.255.3777

Groupe Santé Médisys
Montréal
Santé / travail / prévention / imagerie
Téléphone : 514.845.1211



coachconflits
Perception nouvelle, solution nouvelle !

www.coachconflits.com

Me Daniel Trottier, avocat-médiateur à la retraite
Formateur agréé et **coach** en gestion de conflits interpersonnels

160 boul. de l'Hôpital, bureau 202
Gatineau (QC) J8T 8J1
Téléphone : (819) 770-8000

38, Place du Commerce, bureau 200
Montréal (Île des Soeurs) (QC) H3E 1T8
Sans frais : 1 866 CONFLIT
dtrottier@coachconflits.com

Réadaptation interdisciplinaire pour le retour au travail



L'équipe Entrac

Yves Louchard, M.Sc.
Directeur réadaptation

(514) 231-0466
yves.louchard@entrac.ca

Montréal • Longueuil • Québec



Enjeux
CARRIÈRE

**AU CŒUR
DE VOTRE
CARRIÈRE**



- Bilan et transfert des compétences
- Réorientation professionnelle
- Coaching en recherche d'emploi

Enjeux carrière inc.
5585, rue Monkland, suite 110, Montréal (Québec) H4A 1E1
Tél. : (514) 369-7027 • Fax : (514) 369-8919 • www.enjeuxcarriere.com



Services Conseils Danielle Peddie
RÉADAPTATION • MÉDIATION • DÉVELOPPEMENT ORGANISATIONNEL

Notre équipe interdisciplinaire œuvre depuis 20 ans dans le domaine de la gestion de l'invalidité, de la réintégration et du maintien en emploi des travailleurs.

Services

- Gestion de l'invalidité et de la réadaptation professionnelle
- Médiation en milieu de travail
- Formation
 - ◀ Santé mentale au travail
 - ▶ Gestion des conflits au travail
 - ◀ Communication et Leadership

- Coaching pour les gestionnaires
- Coaching pour les employés

Connaissez-vous notre programme Inter forme?

Le but est d'offrir des services multidisciplinaires de façon interactive et complémentaire afin de permettre aux individus de 50 ans et moins présentant un tableau clinique complexe et une durée d'invalidité de plus de 2 ans, de retrouver une capacité fonctionnelle compatible avec un retour sur le marché du travail.

Danielle Peddie, M.Ed.
Directrice de services
514.990.0490
scdpeddie@qc.aira.com



LE GROUPE

Monaco & Associés

Consultants en intégration professionnelle et psychosociale

“ De l'intention à l'action ...

Le travail ça se travaille “



une force
TRANQUILLE
TRANQUILLE

Nos services sont disponibles en
FRANÇAIS, ANGLAIS ITALIEN ET ESPAGNOL

5180, chemin Queen Mary # 409, Montréal, Québec H3E 3E7
Téléphone : 514-648-3900 • Télécopieur : 514-639-3622
Courriel : robertmonaco@videotron.ca

Nous sommes devant la station de métro Snowdon

Nous collaborons depuis 15 ans



Réduire la durée
d'une période d'invalidité

c'est possible!

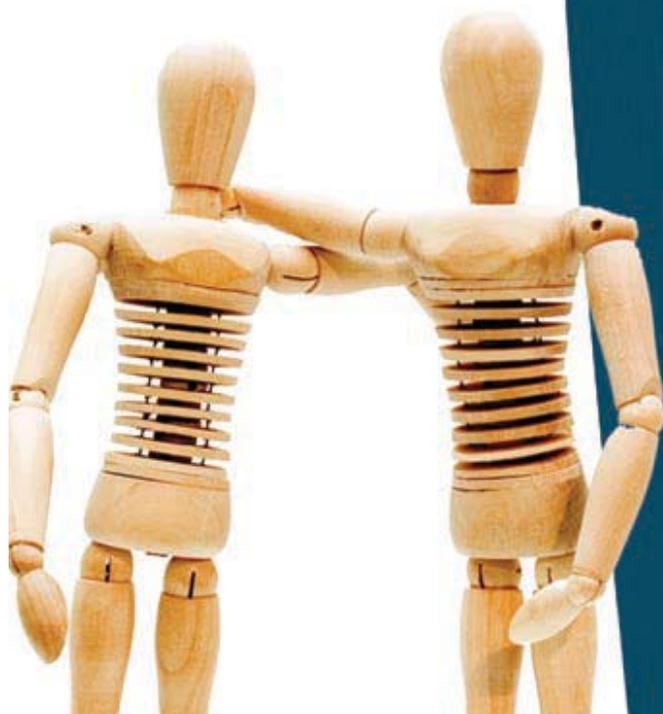
**INTERVENTIONS PSYCHOSOCIALES
À DOMICILE ET EN ENTREPRISE**

CLIENTÈLE À DIAGNOSTICS VARIÉS :

- DÉPRESSION;
- ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL;
- ÉTAT DE STRESS POST-TRAUMATIQUE;
- TRAUMATISME CRÂNIEN;
- ETC.

514.387.1056

WWW.INTEGRATIONSOCIALE.COM



Groupe Santé Médisys
Montréal
Médecine d'assurance
Téléphone : 514.499.1234

Institut Victoria - Monique Bessette
Montréal
Formation
Téléphone : 514.954.1848

Lord et Complice
Montréal
Réadaptation / transition
Téléphone : 514.738.7272

Matrix Services de Réadaptation
Montréal
Invalidités chroniques
Téléphone : 514.931.1300

Groupe Synergo Rockland
Montréal
Ergothérapie
Téléphone : 514.667.3828

Kinéquilibre
Montréal
Kinésiologie
Téléphone : 514.303.3125

Lucie Tétreault Physiothérapie
Montréal
Gymnastique holistique
Téléphone : 514.522.5995

McKinnon Groupe Conseil inc.
Montréal
Réadaptation
Téléphone : 1.800.948.6255

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Montréal
Entraînement
Téléphone : 514.274.3110

La Santé Mentale au Quotidien
Montréal
Ergothérapie
Téléphone : 514.582.4226

Gynette Marcil
Neuropsychologue
Montréal
Neuropsychologie
Téléphone : 514.522.4535

Lobe Santé Auditive
et Communication
Montréal
Audiologie
Téléphone : 514.798.0915

ICIZEN
Développement de personnel inc.
Montréal
Épanouissement personnel
Téléphone : 514.544.6300

Logikmassage
Montréal
Massothérapie
Téléphone : 514.567.5223

ERGO TRAVAIL
NOÉLLA GROLEAU, erg.
Évaluation-consultation Réadaptation-santé mentale

Téléphone : 514 544-1220
Télécopieur : 514 768-4179
Courriel : ergotravail@videotron.ca



Prenez une
pause santé
à la **Terrasse**
OPTIMA

Réadaptation OPTIMA
Prévention, intervention et réadaptation
Votre équilibre au travail!

1 877 886-4440 www.ReadaptationOptima.com

SANTÉ ET TRAVAIL VONT DE PAIR

- Une **gamme** de services sur mesure adaptés aux besoins des personnes et des exigences du milieu de travail
- Un **réseau** professionnel national de 1 800 spécialistes en santé mentale, physique et organisationnelle
- Une **équipe** de soutien technique chevronnée et formée au contexte du milieu de l'assurance salaire
- Une **expertise** de 25 ans et un taux de succès élevé en récupération de la santé et en réintégration au travail



25 ANS
SOLAREH
1984 | 2009

200-1500, du Collège, Saint-Laurent (Québec) H4L 5G6
514 744.8428 | www.solareh.com

Réadaptation interdisciplinaire pour le retour au travail



L'équipe Entrac

Montréal
4801, rue Molson
Montréal (Québec) H1Y 0A2

Ligne directe : 514-524-0324

Longueuil
1085, boul. Ste-Foy, bureau 100
Longueuil (Québec) J4K 1W7

Ligne directe : 450-674-7066

Québec
4500, boul. Henri-Bourassa, bureau 220
Québec (Québec) G1H 3A5

Ligne directe : 418-621-5512

Sans frais : 877-621-551

www.entrac.ca

**Nos coordonnées
sont à gauche,
mais notre équipe
est adroite.**

Pour vos besoins, s.v.p. contactez :

Yves Louchard, M.Sc.
Directeur réadaptation
yves.louchard@entrac.ca

aider Depuis 1995

MPI Emploi
Montréal
Réadaptation / intégration
Téléphone : 514.270.3335

Physio Extra
Fleury
Montréal
Réadaptation
Téléphone : 514.383.8389

Services d'Ergothérapie
Claudine Goulet
Montréal
Santé mentale
Téléphone : 514.321.0001



Noci Clinique
Montréal
Psychologie
Téléphone : 514.731.4146

Physio Extra
Mont-Royal
Montréal
Réadaptation
Téléphone : 514.890.1010

Société des Experts en Évaluation
Médico-légale du Québec SEEMLQ
Montréal
Expertises médicales
Téléphone : 514.350.5149

Novaide
Montréal
Services à domicile
Téléphone : 514.278.6767

Physio Extra
Sauriol
Montréal
Réadaptation
Téléphone : 514.382.9998

Société Québécoise
de la Schizophrénie
Montréal
Leadership intuitif
Téléphone : 514.251.4000 ext. 3400

Centre de Physiothérapie
et de Réadaptation Montclair
Gatineau
Évaluation de conduite
Téléphone : 819.246.6688

Oxygène Santé Corporative
Montréal
Ergonomie
Téléphone : 514.499.9199

Plexo-Sanagex
Plexo-Médiclub
Montréal
Médecine industrielle / préventive
Téléphone : 514.251.9331

TCMA
Montréal
Leadership intuitif
Téléphone : 450.621.0207

Centre de Résonance Magnétique
de la Vallée de l'Outaouais
Gatineau
Résonance magnétique
Téléphone : 1.866.222.9771

Physabek
Montréal
Produits / réadaptation
Téléphone : 514.253.0055

Psynapse
Montréal
Neuropsychologie
Téléphone : 514.805.2004

Telus Solutions en Santé
Montréal
Demandes / règlements
Téléphone : 450.928.6000

Clinique d'Ergothérapie Duo
Gatineau
Ergothérapie
Téléphone : 819.568.8558



Kelvin K. Mo

 **Groupe Service Santé Globale**
Global Health Service Group

RN, Ergonome, Cert en SST, B.Sc. D.E.S.S
Consultant principal-gestion en santé, sécurité
au travail et en ergonomie

Senior consultant-Occupational Health,
Safety and Ergonomic Management

WWW.SSG-GHS.COM
kelvin@ssg-ghs.com

650 Marcel-Laurin suite 107
Saint-Laurent (Québec), H4M 0A1 Canada
Tel: 514-510-4617 Fax : 514-510-4717
Mobile: 514-702-1435

Vincent Ergonomie
Montréal

Ergonomie
Téléphone : 514.622.3746

CRD Physiothérapie & Réadaptation
Gatineau

Physiothérapie
Téléphone : 819.568.5600

Whitehall Bureau of Canada Limited
Montréal

Enquêtes
Téléphone : 1.877.313.7283

Ergosanté
Gatineau

Équipements médicaux
Téléphone : 819.595.9225

Yoga pour toi
Montréal

Yogothérapie
Téléphone : 514.576.7247

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Gatineau

Entraînement
Téléphone : 819.743.9401



 **Groupe Service Santé Globale**
Global Health Service Group

Gestion de l'invalidité
Promotion de la santé et du bien-être
Gestion des dossiers CSST-WSIB
Services en intervention ergonomique
Santé et sécurité au travail
Formation en santé du travail

Disability Management
Wellness and Health Promotion Programs
CSST, WSIB & WCB Claims
Ergonomic Services
Health & Safety
Occupational Health Training Programs

WWW.SSG-GHS.COM

 **coachconflits**
Perception nouvelle, solution nouvelle !

Me Daniel Trottier, avocat-médiateur à la retraite
Formateur agréé et **coach** en gestion de conflits interpersonnels

160 boul. de l'Hôpital, bureau 202
Gatineau (QC) J8T 8J1
Téléphone : (819) 770-8000

38, Place du Commerce, bureau 200
Montréal (Île des Sœurs) (QC) H3E 1T8
Sans frais : 1 866 CONFLIT
dtrottier@coachconflits.com

www.coachconflits.com

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN RÉADAPTATION 2009

La Relance Outaouais
Gatineau

Employabilité
Téléphone : 819.770.6444

Les Entreprises Médicales
de l'Outaouais
Hull
Équipements médicaux

Téléphone : 819.776.5363

Paul Ethier et Associés
Gatineau

Enquêtes
Téléphone : 1.800.843.1393

Réadaptation Optima
Gatineau

Réadaptation
Téléphone : 1.866.568.1524

Réadaptation Québec
Gatineau

Réadaptation
Téléphone : 819.568.5600

Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
Gatineau
Soins / santé

Téléphone : 819.557.0520

Whitehall Bureau of Canada Limited
Gatineau

Enquêtes
Téléphone : 1.877.313.7383

Centre de Réadaptation La Maison
Rouyn- Noranda

Réadaptation
Téléphone : 819.762.6592

Centre de Santé et de Services
Sociaux de Rouyn-Noranda

Audiologie
Téléphone : 819.764.5131 #43149

Réadaptation Optima
Abitibi

Réadaptation
Téléphone : 1.888.735.2075

NORD DU QUÉBEC



Clinique de Physiothérapie
de Montmagny

Physiothérapie
Téléphone : 418.248.4804

Clinique de Psychologie Rive-sud
Montmagny

Médiation familiale
Téléphone : 418.248.0004

Consultations Lupien Rouleau
Investigations

Lévis
Enquête
Téléphone : 1.877.449.7333

Ergothérapie Rive-Sud
Cap St-Ignace

Ergothérapie
Téléphone : 418.291.0567

Forme Active inc.
Montmagny

Entraînement physique
Téléphone : 418.248.6996

Lobe Santé Auditive
et Communication

Lévis
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 418.830.5623

Lobe Santé Auditive
et Communication

Sainte-Marie
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 418.387.7988

Lobe Santé Auditive
et Communication

Saint-Georges
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 418.228.2970

Lobe Santé Auditive
et Communication

Thetford Mines
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 418.338.8777

Passeport Travail de Beauce
Saint-Georges

Orientation
Téléphone : 418.227.1550

Lobe Santé Auditive
et Communication
Grand Nord du Québec
Audiologie / audioprothésiste

Téléphone : 819.378.7477

CHAUDIÈRES APPALACHES



Anne Dubé, Psychologue
Courcelles

Psychologie
Téléphone : 819.583.1250

Atelier de Préparation à l'Emploi
Lévis

Employabilité
Téléphone : 418.837.1221

Clinique d'Audiologie
Marie-Ève Lessard
Thetford Mines
Audiologie

Téléphone : 418.338.0660

ABITIBI TÉMISCAMINGUE



Groupe CÎMET

Coaching d'intégration et maintien en emploi des travailleurs

- Soutien au retour en emploi
- Réaffectation et réorientation de carrière
- Évaluation des possibilités professionnelles
- Bilan des compétences
- Soutien à la recherche d'emploi
- Soutien au maintien en emploi
- Stage de réactivation en milieu de travail
- Stage de formation en milieu de travail
- Études de marché

5245, Boul. de la Rive-Sud, bur. 230
Lévis (Québec) G6V 4Z4
Téléphone : (418) 264-7789
Télécopieur : (418) 304-3138

www.groupecimet.com

PSD Clinique de Physio
Serge Duval
Beauceville
Backworks
Téléphone : 418.774.2434

Réadaptation Québec
Lévis/Sainte-Étienne de Lauzon

Réadaptation
Téléphone : 418.836.0638



LAVAL



Concordia Physio Sport
Laval
Ergothérapie
Téléphone : 450.681.2232

Groupe Ergo Ressources
Laval
Ergothérapie / ergonomie / kinésiologie
Téléphone : 450.667.2050

Action Sport Physio
Laval
Médecine sportive
Téléphone : 450.975.8533

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Laval
Entraînement
Téléphone : 450.665.2177

Brisson Legris
Révélateurs de potentiels
Laval
Réadaptation / employabilité
Téléphone : 514.381.6269

Lobe Santé Auditive
et Communication
Chomedey
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 450.934.2614

Centre de Thérapie Physique et
Sportive et Ergoplus
Ergothérapie
Téléphone : 450.622.0343

Lobe Santé Auditive
et Communication
Ste-Dorothée
Audiologie / audioprothésiste
Téléphone : 450.969.3335

Réadaptation interdisciplinaire pour le retour au travail



L'équipe Entrac

Yves Louchard, M.Sc.
Directeur réadaptation

(514) 231-0466
yves.louchard@entrac.ca

Montréal • Longueuil • Québec

Clinique Chiropratique Familiale
et Sportive de Ste-Dorothée
Ste-Dorothée
Chiropratique
Téléphone : 450.689.1223

Medial Conseil Santé Sécurité inc.
Laval
Gestion absentéisme
Téléphone : 514.284.1010

Clinique Chirurgicale de Laval
Laval
Chirurgie orthopédique
Téléphone : 450.687.0445

Médigestal Inc.
Laval
Expertises médicales
Téléphone : 450.688.4451

Clinique de Réadaptation
Universelle Curé-Labelle
Laval
Ergothérapie / physiothérapie
Téléphone : 450.681.6564

Opmédic
Laval
Chirurgie d'un jour
Téléphone : 450.662.9393

Clinique de Réadaptation
Universelle Vanier
Laval
Ergothérapie / physiothérapie
Téléphone : 450.664.3812

PÉDIP Hôpital Juif
de Réadaptation
Laval
Réadaptation
Téléphone : 450.668.9550 # 4435

Clinique d'Ergothérapie
en Réadaptation de la main
Laval
Réadaptation / main
Téléphone : 450.628.1212

Physio Extra
Samson
Réadaptation
Téléphone : 450.969.3334

Clinique Santé Globale Auteuil
Auteuil
Réadaptation / ostéopathie
Téléphone : 450.963.3761

Service d'Orientation
Professionnelle de Laval
Laval
Réorientation professionnelle
Téléphone : 450.628.5244

intergo

Réadaptation • Ergonomie • Formateur

Intergo est un chef de file dans le domaine de l'ergonomie, de la réadaptation au travail ainsi que de la formation en entreprise, et ce, depuis plus de 10 ans.

Nos vastes locaux sont situés dans le Carrefour Multisports, qui regroupe plus de 85 professionnels de la santé. Notre équipe de professionnels chevronnés vous aidera dans la recherche de solutions efficaces et bien ciblées, favorisant la prévention de la santé de vos employés et de votre entreprise.

Nos services :

Ergonomie

- Analyse ergonomique complète ou spécifique à certains aspects
- Conception et correction de postes de travail
- Formation sur mesure en entreprise

Réadaptation au travail

- Évaluation des capacités fonctionnelles de travail
- Programme de réadaptation au travail en santé physique et/ou mentale
- Consultation en gestion de l'invalidité
- Conditionnement physique adapté (en clinique ou en entreprise)

Pour de plus amples informations, communiquez avec :

Elaine Tremblay

Téléphone : (450) 682-2321 poste 225

www.intergo.qc.ca

Service Populaire de Psychothérapie
de Laval

Psychothérapie individuelle

Téléphone : 450.975.2182

Action Sport Physio
Repentigny

Médecine sportive

Téléphone : 450.585.1467

Clinique de Physiothérapie
Sainte-Anne
Joliette
Thérapie manuelle

Téléphone : 450.752.0745

Formation SAMO
Gestion-Conseils
Repentigny
Formation

Téléphone : 450.657.0700

Simtek
Laval

Shockwaves

Téléphone : 450.420.1020

Brisson Legris
Révélateurs de Potentiels
Joliette

Réadaptation / employabilité

Téléphone : 514.381.6269

Ergothérapie de Joliette

Thérapie de la main

Téléphone : 450.752.1957

Lobe Santé Auditive
et Communication

Boisbriand

Audiologie / audioprothésiste

Téléphone : 450.437.4343

Centre d'Évaluation
et Réadaptation de Joliette

Réadaptation

Téléphone : 450.759.5082

LANAUDIÈRE

Physio
Extra

514/450 420.1050
Poste 1016

Physiothérapie générale et sportive
Massothérapie
Ergothérapie
Kinésiologie

Aquathérapie
Stabilisation lombaire

Montréal - Blainville - Laval - Terrebonne

www.physioextra.ca

SAVIEZ-VOUS QUE...

"Souvenez-vous que le bonheur dépend non pas de ce que vous êtes ou de ce que vous possédez, mais uniquement de votre façon de penser"

Dale Carnegie

"La personne qui prend plaisir au travail ne travaillera plus jamais dans sa vie"

Confucius

Selon un rapport de Santé Canada (2002), environ 20% de la population souffrira d'une maladie mentale au cours de sa vie; le reste de la population sera quant à elle affectée par la maladie mentale d'un membre de sa famille, d'un ami ou d'un collègue.

L'Organisation mondiale de la santé a prédit qu'en 2020, les troubles liés au stress, telles les maladies cardiaques et la dépression, représenteront les deux premières causes d'invalidité chez les adultes.



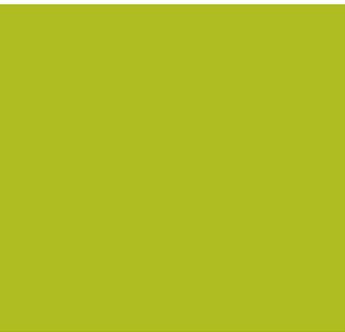
Parachute Carrière
Terrebonne

Gestion carrière
Téléphone : 450.492.5050

Réadaptation Lanaudière
Repentigny

Réadaptation
Téléphone : 450.582.3972

Service d'Électro-Thérapie
L. Lahaie inc.
Repentigny
Appareil T.E.N.S.
Téléphone : 450.470.1183



Centre d'interprétation des Basses
Laurentides pour l'Emploi
Saint-Eustache
Réinsertion professionnelle
Téléphone : 450.473.1842

Claude Cloutier
Psychologue
Saint-Eustache
Employabilité
Téléphone : 514.512.6955

Clinique Antalgique
Saint-Eustache

Trauma et douleurs
Téléphone : 1.888.368.5387

Clinique de Médecine
Comportementale de la Rive-Nord
St-Lin
Douleurs chroniques
Téléphone : 450.439.3922

Clinique de Réadaptation
Universelle
St-Eustache
Ergothérapie / physiothérapie
Téléphone : 450.472.0786

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
St-Jérôme

Entraînement
Téléphone : 450.438.1110

Maison Raymonde Chopin Péladeau
Ivry sur le lac

Femme et dépendance
Téléphone : 1.877.457.5011

LAURENTIDES



Action Sport Physio
Mont-Tremblant

Médecine sportive
Téléphone : 819.425.8889

Physio Extra
Blainville

Réadaptation
Téléphone : 450.433.2635

Action Sport Physio
Piedmont

Médecine sportive
Téléphone : 450.227.0778

Physio Extra
Blainville

Réadaptation
Téléphone : 450.508.6184

Action Sport Physio
St-Jérôme

Médecine sportive
Téléphone : 450.432.0422

Services d'Ergothérapie Experts
Blainville

Ergothérapie
Téléphone : 450.419.8729

Centre d'Intervention des Basses
Laurentides pour l'Emploi (CIBLE)
Sainte-Thérèse
Réinsertion professionnelle
Téléphone : 450.435.5462

Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
Sainte-Thérèse
Soins / santé
Téléphone : 450.434.2862

TCMA
Rosemère

Leadership intuitif
Téléphone : 450.621.0207



MONTÉRÉGIE



Réadaptation interdisciplinaire pour le retour au travail



L'équipe Entrac

Yves Louchard, M.Sc.
Directeur réadaptation

(514) 231-0466
yves.louchard@entrac.ca

Montréal • Longueuil • Québec

**GROUPE
ERGO
RESSOURCES**
...vers l'autonomie

des solutions efficaces!

**Ergothérapie
Ergonomie
Conditionnement
physique**

www.ger-ergo.com
1 866 611-ERGO

RÉPERTOIRE DES RESSOURCES EN RÉADAPTATION 2009

Action Sport Physio
Boucherville
Médecine sportive
Téléphone : 450.641.4610

Centre de Santé Chiropratique
Ste-Julie
Chiropratique
Téléphone : 450.922.5155

Complexe de Réadaptation et de
Médecine Sportive du Sud-Ouest
Châteauguay
Physiothérapie
Téléphone : 450.692.3232

Les Consultants en Réadaptation
du Québec
Saint-Constant
Psychoéducation
Téléphone : 450.635.0308

Action Sport Physio
Longueuil
Médecine sportive
Téléphone : 450.468.4664

Centre Médico-Sportif Actiforme
Saint-Jean-sur-Richelieu
Réadaptation
Téléphone : 450.346.1146

Complexe de Réadaptation et de
Médecine Sportive du Sud-Ouest
Saint-Constant
Physiothérapie
Téléphone : 450.638.2511

Les Infirmières du Suroît
Valleyfield
Agence de placement
Téléphone : 1.866.315.8564

Action Sport Physio
St-Bruno
Médecine sportive
Téléphone : 450.441.1451

Centre Orthopédique de Granby
Granby
Orthopédie
Téléphone : 450.378.9949

Complexe Physio
Mouvement Santé
Granby
Douleurs persistentes
Téléphone : 450.375.2150

Physio Multiservices
Beauharnois
Physiothérapie
Téléphone : 450.225.2256

Action Sport Physio
Valleyfield
Médecine sportive
Téléphone : 450.373.0111

Clinique de Physiothérapie
La Seigneurie
St-Hubert
Thérapie manuelle
Téléphone : 450.926.2557

Concordia Physio Sport
Brossard
Ergothérapie
Téléphone : 450.445.1556

Physio Multiservices
Châteauguay
Physiothérapie
Téléphone : 450.699.0000

Action Sport Physio
Vaudreuil
Médecine sportive
Téléphone : 450.455.0111

Clinique de Physiothérapie
Laprairie
Physiothérapie
Téléphone : 450.444.2536

Consultations
Lupien Rouleau Investigations
Boucherville
Filature
Téléphone : 1.877.449.7333

Physio Multiservices
Châteauguay
Physiothérapie
Téléphone : 450.692.0009

Ann Bourget
Psychologue
Longueuil
Médiation familiale
Téléphone : 450.677.1819

Clinique de Réadaptation Physique
Roussillon
Candiac
Physiothérapie / ergothérapie
Téléphone : 450.659.7779

École sur mesure
Longueuil
Formation
Téléphone : 450.670.3339

Aromasso Concept
Greenfield Park
Massothérapie
Téléphone : 450.465.3351

Clinique de Réadaptation Physique
Roussillon
Laprairie
Physiothérapie / ergothérapie
Téléphone : 450.444.4044

Groupe Synergo
St-Jean-sur-Richelieu
Ergothérapie du Haut-Richelieu
Ergothérapie
Téléphone : 450.349.0086

Brisson Legris
Révélateurs de Potentiels
Longueuil
Réadaptation / employabilité
Téléphone : 514.381.6269

Clinique de Réadaptation Physique
Roussillon
St-Constant
Physiothérapie / ergothérapie
Téléphone : 450.632.4666

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Beloeil
Entraînement
Téléphone : 450.536.3434

Brisson Legris
Révélateurs de Potentiels
St-Constant
Réadaptation / employabilité
Téléphone : 514.381.6269

Clinique de Réadaptation Physique
Roussillon
Ste-Catherine
Physiothérapie / ergothérapie
Téléphone : 450.638.0066

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Longueuil
Entraînement
Téléphone : 450.656.4581

CAPRIT
Université de Sherbrooke
Longueuil
Prévention / réadaptation
Téléphone : 450.674.5908

Clinique de Réadaptation
Universelle
Beloeil
Ergothérapie / physiothérapie
Téléphone : 450.446.2520

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
St-Jean-sur-Richelieu
Entraînement
Téléphone : 450.359.4602

Centre d'Acouphène
et d'Hypo-Hyperacousie
Terrasse Vaudreuil
Audiologie
Téléphone : 514.425.1554

Clinique de Réadaptation
Universelle
Vaudreuil
Ergothérapie / physiothérapie
Téléphone : 450.424.1200

Institut de Kinésiologie du Québec
Longueuil
Réadaptation
Téléphone : 450.754.3475

*Réservez
dès
maintenant
votre
espace
publicitaire*

*dans le
Répertoire
des
ressources
en
réadaptation
2010!*

*Mylène Grégoire
514.504.6158*

*mylene.gregoire
@
salonreadaptation.ca*

Polyclinique Santé Auditive
Mont Saint-Hilaire

Audiologie / ORL

Téléphone : 450.714.3110

Tanya Bartsak
Conseillère

Santé mentale

Téléphone : 450.770.3133

Clinique d'Audiologie
Marie-Ève Lessard
Victoriaville
Audiologie

Téléphone : 819.752.3274

Plexo
Drummondville

Médecine industrielle / préventive

Téléphone : 1.866.647.9331

SEMO Montérégie
Longueuil

Intégration / travail

Téléphone : 450.674.1812

Services de Réadaptation
Chantal Bertrand inc.
Boucherville
Réadaptation

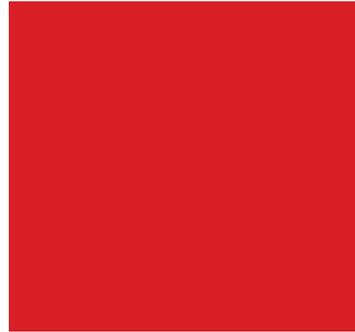
Téléphone : 450.449.1046

Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
Longueuil
Soins / santé

Téléphone : 450.448.6600

Servir + Soins de Santé
et Services Psychosociaux
St-Jean-sur-Richelieu
Soins / santé

Téléphone : 450.357.9529



Clinique de Réadaptation Universelle
St-Hyacinthe

Ergothérapie / physiothérapie

Téléphone : 450.778.2218

Groupe Ergo Ressources
St-Hyacinthe

Ergothérapie / ergonomie / kinésiologie

Téléphone : 450.774.0808

Polyclinique de l'Oreille
Drummondville

Audiologie / ORL

Téléphone : 819.477.7543

Réadaptation Optima
Drummondville

Réadaptation

Téléphone : 1.866.974.5892

CENTRE DU QUÉBEC



Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Drummondville

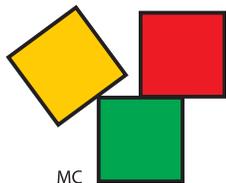
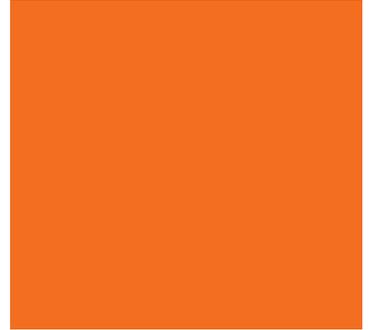
Entraînement

Téléphone : 819.474.5125

Gym sur Table Thérèse Cadrin Petit
Victoriaville

Entraînement

Téléphone : 819.758.0985



Cliniques d'Évaluation et de Réadaptation

*Pour un retour au travail
prompt et durable*

Nos services

- Évaluation des capacités fonctionnelles et de travail
- Évaluation interdisciplinaire d'orientation
- Programme de développement des capacités fonctionnelles
- Évaluation et suivi psychologiques
- Conditionnement physique (clinique, gymnase et piscine)
- Évaluation et adaptation de postes de travail
- Support à l'intégration et au maintien en emploi

Notre équipe

- Ergothérapeutes
- Kinésiologues
- Physiothérapeutes
- Psychologues
- Coordonnateurs des services
- *Le client et son conseiller en réadaptation*



CERE

6494, Beaubien Est, bur. 102
Montréal, (Québec) H1M 1A9
Tél.: 514 254-7915
Fax: 514 254-3406

CERY

710, boul. Casavant, suite 2
St-Hyacinthe, (Québec) J2S 7S3
Tél.: 450 250-2379
Fax: 450 250-2380





prévention santé
professionnels travail
conseillers **ressources**
spécialistes orientation
médiation réintégration



- Développement des capacités
- Programme de retour à l'emploi
- Évaluation des capacités fonctionnelles
- Évaluation de poste de travail

PhysioE  **tra**
 Montréal ▪ Laval ▪ Terrebonne ▪ Blainville



450
514 **420.1050** EXT.: 1016

www.physioextra.ca

L'Outil pratique et rentable qui facilite la rencontre
 entre patients et professionnels de la santé !

Agenda
 Dossiers clients
 Dossiers d'employés
 Rapports professionnels
 Rapports statistiques
 Rapports financiers

Multisagers
 Multicliniques
 Gestion de documents
 Gestion des accès
 Registres
 et bien plus !

**Net
 Clinic** Logiciel Web
 de gestion de cliniques

514-907-7713
 1-877-907-7713
netclinic.ca

MODÈLE D'INTERVENTION EN RÉADAPTATION AU TRAVAIL

Yvan Campbell, L'Équipe Interdisciplinaire en Réadaptation au Travail
Institut de Kinésiologie du Québec

Le retour au travail après une blessure musculosquelettique n'est pas facile, particulièrement pour les personnes chez qui la douleur devient persistante et entraîne une incapacité qui mine sérieusement leur qualité de vie.

Heureusement, la recherche et l'expérience clinique des 15 dernières années ont permis une meilleure compréhension des obstacles qui nuisent au retour à une existence satisfaisante et productive après un accident. La réadaptation au travail dans ce contexte se fait en trois phases (figure 1).

Figure 1 : le modèle d'intervention en réadaptation au travail.

Phase 1 : réactivation et éducation

Les chercheurs et les cliniciens reconnaissent maintenant l'importance des facteurs psychosociaux dans la genèse de la douleur et de l'incapacité. Ceci implique donc un changement de paradigme majeur : après un certain temps, ce n'est plus la lésion qui cause la douleur et l'incapacité, mais bien les conséquences de cette lésion. Grâce aux avancées de la recherche clinique en réadaptation au travail, des concepts tels que kinésiophobie, pensée catastrophique et hypervigilance sont au centre des interventions cliniques en réadaptation au travail.

Ces concepts sont principalement importants lors de la phase de réactivation et d'éducation (phase 1). À cette étape, on s'attaque à la kinésiophobie à l'aide d'un programme de réactivation physique visant une désensibilisation systématique par une exposition graduelle et progressive au mouvement. Parallèlement, un protocole visant l'augmentation et l'autorégulation de la dépense énergétique quotidienne à l'aide d'un podomètre est implanté. C'est aussi durant la première phase qu'un programme d'éducation est déployé dans le but d'agir sur les peurs et les croyances et pour expliquer le lien entre les modalités d'intervention et la réduction de la douleur, l'augmentation de la qualité de vie et la reprise des rôles sociaux perdus dans le processus de chronicisation.

Phase 2 : réentraînement à l'effort

La peur de bouger (la kinésiophobie) entraîne l'évitement des tâches requérant un effort physique, ce qui a pour conséquence un déconditionnement physique qui augmente avec le temps jusqu'à ce que des tâches auparavant anodines deviennent impossibles à exécuter.

La deuxième phase consiste donc à effectuer un réentraînement à l'effort dans le but d'optimiser les capacités physiques de l'individu pour le préparer au retour au travail et pour optimiser ses capacités de récupération. L'entraînement des filières énergétiques est prioritaire car ceux-ci (particulièrement la filière aérobie) sont le facteur déterminant pour ce qui est de la régénération des systèmes fonctionnels de l'organisme humain.

En plus, mentionnons que la littérature scientifique des dernières années a démontré que l'exercice régulier est associé à une amélioration significative dans des affections de type syndrome dépressif, trouble anxieux ou syndrome de stress post-traumatique. Les praticiens en réadaptation au travail connaissent bien la prévalence importante de ces comorbidités psychologiques.

À ce stade, des techniques de gestion de l'effort physique en fonction de la douleur (tel le point d'inflexion de l'intensité de la douleur) sont utilisés pour permettre une augmentation des paramètres de charge des exercices sans créer de potentialisation des mécanismes nociceptifs, ce qui pourrait augmenter la sensibilisation centrale et favoriser l'hyperalgie et l'allodynie.

Phase 3 : retour au travail et reprise des rôles

La troisième phase vise à organiser un retour au travail graduel et progressif, et à

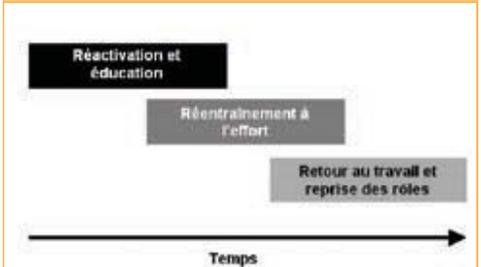


Figure 1

Retour à la tâche (R.A.T.), progression linéaire

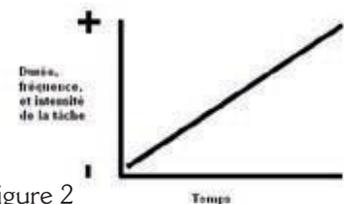


Figure 2

Retour à la tâche (R.A.T.), progression ondulatoire



Figure 3

favoriser la reprise des rôles sociaux dans les différentes sphères d'activités de la vie quotidienne.

La recherche et la pratique clinique confirment que le retour à l'activité (sport, travail ou activités de la vie quotidienne) après une blessure ou une maladie doit

se faire de façon progressive et graduelle. Progressive parce que les paramètres de charge (la fréquence, la durée et l'intensité de l'activité) sont soumis à une augmentation, et graduelle parce que cette augmentation doit être étalée par degrés et répartie sur un certain temps. La façon dont on organise la planification de ce retour est la plupart du temps de type linéaire, c'est-à-dire qu'on augmente les paramètres de charge sans jamais les diminuer ou les stabiliser (figure 1).

Figure 2 : Progression de type linéaire lors d'un retour à l'activité après une blessure. La charge physique augmente proportionnellement avec le temps. Ce type de progression ouvre la porte au surentraînement et(ou) à la stagnation des changements adaptatifs requis pour un rehaussement des capacités fonctionnelles.

Or, la majorité des auteurs qui ont étudié le phénomène de l'adaptation chez l'humain recommandent une progression ondulatoire (figure 2), c'est-à-dire une augmentation progressive de la charge mais ponctuée périodiquement d'intervalles dégressifs où la quantité de travail sera diminuée.

Figure 3 : Progression de type ondulatoire lors d'un retour à l'activité après une blessure. La charge physique augmente proportionnellement avec le temps pendant une certaine période, et diminue

pour un court laps de temps. Après cet intervalle de repos régénérateur, la progression est reprise jusqu'à un nouvel intervalle de repos. Cette alternance entre période de développement et période de régénération produit de meilleurs résultats et réduit de beaucoup les chances de surentraînement.

Cette baisse dans le dosage permet à l'organisme de récupérer plus facilement et évite la surcharge (surentraînement). Celle-ci est à éviter, car elle peut mener à la récurrence de pathologies musculosquelettiques (tendinite, bursite, entorse) ou produire une augmentation exagérée de la fatigue, causant alors une exacerbation excessive de la douleur lorsque le retour à l'activité se fait en contexte de douleur chronique. Le surentraînement peut même ouvrir la porte à d'autres problèmes d'ordre physiques ou psychologiques, qui deviendront concomitants et rendront le retour à la tâche encore plus difficile.

Finalement, mentionnons qu'une bonne progression est élaborée en augmentant d'abord la fréquence (nombre de jours par semaine), ensuite la durée (le nombre d'heures par jour) et finalement l'intensité (l'indice de pénibilité de la tâche) et cette progression doit être adaptée à d'autres variables inhérentes à l'individu : âge, condition physique, rapport à l'effort physique, etc.

Figure 4 : Phases, objectifs et stratégies en réadaptation au travail.

Phases	Objectifs	Stratégies
PHASE 1 Réactivation et éducation	1.1 Diminution de la vulnérabilité, du catastrophisme et de l'hypervigilance.	1.11 Séances éducatives en groupe et séances de "questions-réponses" individuelles.
	1.2 Hausse graduelle et progressive de la dépense énergétique quotidienne par dépense aérobie.	1.12 Désensibilisation systématique par exposition graduelle et progressive au mouvement et à l'effort. 1.21 Progression d'augmentation de la locomotion journalière avec monitoring psychologique.

Figure 4A

PHASE 2 Réentraînement à l'effort	2.1 Optimisation de la capacité physique générale et direction de la douleur.	2.11 Progression d'entraînement des fibres énergétiques (aérobie #1). 2.12 Progression d'entraînement des qualités musculaires.
	2.2 Optimisation de la capacité physique spécifique.	2.2 Augmentation de la spécificité du programme d'exercices dans le but d'optimiser le taux de transfert vers les fonctions à optimiser, c'est-à-dire les activités de travail.
	2.3 Régulation optimale de l'effort physique en fonction de l'intensité de la douleur.	2.31 Gestion de l'effort à l'aide de la technique de point d'inflexion de la douleur.

Figure 4B

PHASE 3 Retour au travail et repêchage des rôles	3.1 Retour au travail progressif et rôles réel.	3.11 Pénalisation de la charge physique et mentale selon une progression de type ondulatoire.
	3.2 Diminution de l'agoraphobie.	3.21 Coaching en milieu de travail etc.
	3.3 Reprise des rôles sociaux.	3.31 Coaching et accompagnement psychosocial.

Figure 4C

byebyeburnout.com

Pourquoi éterniser un problème ? Règlez-le maintenant !

Montréal 514.396.9347 / Basses Laurentides 450.621.0207
www.byebyeburnout.com



TCma
Coaching / Formation
Depuis 1999



Employabilité.ca
Consultants en employabilité

CABINET DE SERVICES-CONSEILS EN EMPLOYABILITÉ

Employabilité.ca est un cabinet de services-conseils qui regroupe une équipe de consultants spécialisés en employabilité. Nous travaillons en lien avec l'entreprise publique et privée, principalement les assureurs, depuis plus de 15 ans. Nous avons deux bureaux, un à Montréal et un à St-Jérôme. Nous effectuons des interventions à la carte selon les besoins de nos clients.

Vous trouverez sur notre site Internet la description détaillée de nos services, soit :

- **Les explorations** du marché du travail en vue d'identifier des pistes d'emploi convenable : Nos connaissances pratiques du marché du travail (provenant des études du marché que nous effectuons depuis plus de dix ans et de nos relations professionnelles avec les employeurs) nous permettent de cibler des pistes d'emploi qui rencontrent les critères légaux de l'emploi convenable ;
- **Les études du marché** du travail: Nos études nous permettent de fournir un portrait réel et actuel du marché du travail pour un poste précis à une période précise ;
- **Les recherches de stages** en entreprise : Notre large réseau d'employeurs nous permet de trouver des formations en entreprise sur mesure dans toutes les sphères d'activités du marché du travail ;
- **Le soutien à la recherche d'emploi (MDRE)**: Notre méthode dynamique de recherche d'emploi (MDRE) nous permet d'assurer aux travailleuses et travailleurs la possibilité de se trouver rapidement un emploi.

N'hésitez pas à nous contacter, nous avons hâte de vous rencontrer !

Bureau de Montréal • 5922 ave. de l'Esplanade • T l. (514) 273-2695
Bureau de St-Jérôme • 2013, rue Marcel • T l phone : (514) 804-5425
www.employabilite.ca

Partout en province
Urgence 24h / 7 jours semaine
Contactez-nous: 1.877.449.7333



- Filature
- Enquête
- Pré-emploi
- Conflits syndicaux
- Agents d'infiltration

Les Consultants
Lupien Rouleau Inc.
Investigation

Membre de L'ALPEIQ

Voir sans être vu..!

www.clr.qc.ca

PhysioExtra

Parce que le *corps*
a aussi ses raisons

Où avez-vous mal ?

- Physiothérapie générale et sportive
- Massothérapie
- Ergothérapie
- Acupuncture
- Kinésiologie
- Ostéopathie



450
514 **420.1050** EXT.: 1016

www.physioextra.ca



The Pampered
Chef
discover the chef in you™

Chantal Desharnais
Consultante Indépendante

514-425-2901
desharnaisc@videotron.ca
www.pamperedchef.com

Concept
Santé
Spa Paramédical

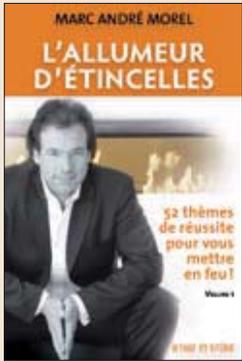
- * Massothérapie
- * Kinésithérapie
- * Orthothérapie
- * Esthétique Paramédicale

7733 Boul. Newman, Lasalle, Québec

514-368-4248

www.conceptssante.com

Des lectures pour votre croissance personnelle et professionnelle...



L'Allumeur d'étincelles

52 thèmes de réussite pour vous mettre en feu!

MARC ANDRÉ MOREL

Dans cette compilation de 52 de ses meilleures chroniques sur la réussite personnelle et la carrière, l'auteur et conférencier hors pair vous présente, de façon simple et imagée, des idées, recherches et observations qui sauront nourrir, allumer ou rallumer l'étincelle en vous. Vous serez littéralement porté à la réflexion, mais

surtout à agir: étincelles garanties!

■ ISBN 978-289225-678-9 • 176 pages • 17,95 \$

À la santé de votre retour au travail!

250 idées pour reprendre sa vie professionnelle en main à la suite d'un arrêt de travail

ANNICK THIBODEAU

MÉLANIE ET MYLÈNE GRÉGOIRE

Dynamiser sa période de convalescence, réintégrer un emploi et propulser sa carrière à la suite d'un arrêt de travail, c'est possible. Que votre relâche professionnelle ait été causée par un accident, une maladie, ou toute autre mésaventure, il est possible de catalyser votre potentiel résiduel et de vivre une vie remplie de sens. Inspiré des conseils de spécialistes, reprenez le contrôle de votre vie personnelle et professionnelle.

■ ISBN 978-289225-684-0 • 192 pages • 18,95 \$



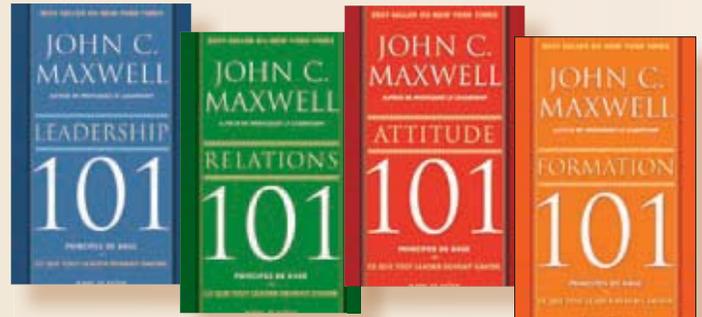
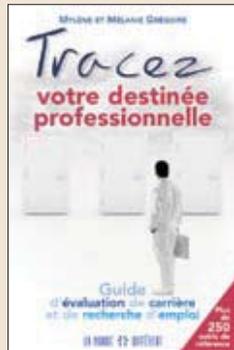
Tracez votre destinée professionnelle

Guide d'évaluation de carrière et de recherche d'emploi

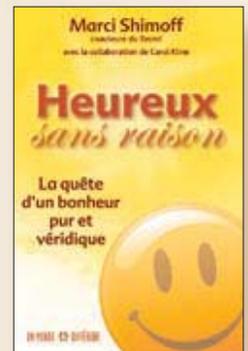
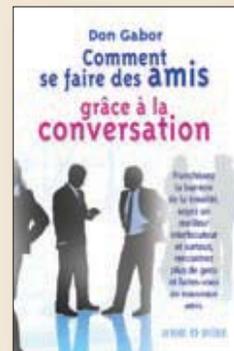
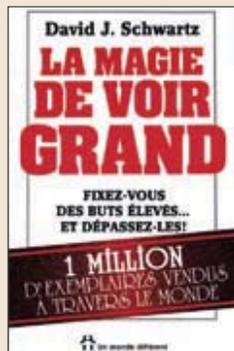
MYLÈNE ET MÉLANIE GRÉGOIRE

À travers le témoignage de cas vécus, d'exercices d'autoévaluation et plus de 250 outils de référence, cet ouvrage vous permettra de découvrir vos passions, vos compétences, de raviver votre emploi actuel ou de le changer. Ce guide propose une démarche unique de recherche d'emploi dont des ressources gratuites, un plan d'action, des façons de soumettre votre candidature et les secrets pour réussir les entrevues de sélection. Afin que l'emploi idéal devienne le vôtre... car après tout, on passe le tiers de sa vie à la gagner!

■ ISBN 978-2-89225-631-4 • 256 pages • 22,95 \$



Voici rassemblé tout ce que vous devez savoir pour établir des relations saines avec les autres, pour maîtriser votre attitude, pour accroître votre impact sur ceux que vous dirigez et pour former et guider vos collaborateurs vers de nouveaux paliers de réalisations.



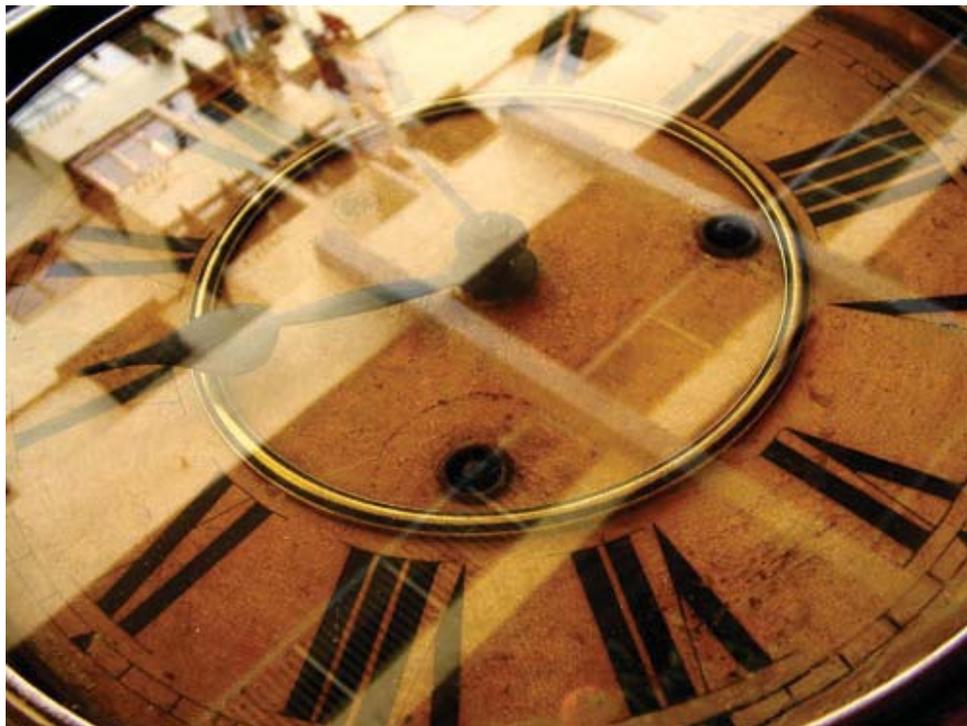
Obtenez 20% de remise à la mention de cette annonce (pour achat via la maison d'édition seulement)

En vente partout ou à la maison d'édition • Distribués par Messageries ADP
Éditions Un monde différent • Tél.: 450 656-2660 • www.unmondedifferent.com • info@umd.ca
Catalogue complet disponible sur demande

LE TEMPS JOUE CONTRE NOUS

Simon Laliberté, conseiller à la programmation
Cliniques d'Évaluation et de Réadaptation

Les Docteurs Ronald Melzack et Patrick Wall, avec la théorie du portillon, ont mis la table à des décennies de recherches qui nous ont appris que le développement de l'incapacité a peu à voir avec la condition médicale ou la gravité d'une blessure.



Nous le savons maintenant, les facteurs psychosociaux jouent un rôle déterminant dans le développement de la douleur et de l'incapacité chroniques.

La compréhension de la douleur et de l'incapacité passe par des modèles bio-psychosociaux. En ce qui a trait à la compréhension du phénomène de l'incapacité, nous nous éloignons graduellement d'un paradigme purement biomédical pour expliquer la douleur et l'incapacité chroniques. Nous savons d'ailleurs qu'on peut intervenir sur certains de ces facteurs psychosociaux (principalement la pensée catastrophique, la peur du mouvement, les comportements de douleur, la perception de l'incapacité, la détresse émotionnelle).

Malgré ces avancées, il semble que les pratiques de première ligne soient beaucoup plus difficiles à changer. Naturellement, les outils des intervenants de première ligne (notamment les

médecins et physiothérapeutes) visent principalement la guérison d'une lésion, voire la diminution de la douleur pour favoriser le retour aux activités antérieures.

Une telle approche antalgique est de mise, mais se doit d'être limitée dans le temps. À un certain point, la blessure n'est plus le problème central de la personne, ce sont souvent des facteurs psychosociaux qui bloquent la réadaptation. Pour la plupart des accidentés, l'atteinte de 12 semaines post-accident doit être perçue comme un feu jaune. Tout comme en conduite

Il est donc nécessaire de dépister RAPIDEMENT les facteurs qui nuisent à la récupération physique.

automobile, la vue d'un feu jaune appelle une décision.

N'oublions pas qu'à 12 semaines post-accident, la plupart des facteurs de risque psychosociaux de chronicité sont présents et détectables. Pour la personne accidentée, 12 semaines post-accident c'est 12 semaines de douleur, d'inquiétudes, de sédentarité, éloignée de son milieu socioprofessionnel, où le risque de se créer de mauvaises habitudes croît avec le temps.

Il est donc nécessaire de dépister **RAPIDEMENT** les facteurs qui nuisent à la récupération physique. D'ailleurs, l'atteinte d'un plateau thérapeutique dans l'utilisation de moyens conventionnels se doit d'être perçue comme un signe que la problématique centrale n'est peut-être plus la blessure. Il faut alors rapidement identifier et traiter les autres difficultés pour éviter qu'elles ne se cristallisent.

Il est donc primordial que les personnes consultées en phases aiguë et sub-aiguë (cliniciens et administrateurs) arrivent à dépister les personnes atteignant un plateau thérapeutique et pour qui des progrès significatifs semblent peu probables, en maintenant cette même approche.

Lorsque des facteurs de risque de chronicité sont présents, il importe d'agir rapidement et « d'investir » dans des interventions permettant de cibler ces facteurs pour favoriser le retour aux activités antérieures, dans les plus brefs délais. C'est du « gagnant-gagnant » car la poursuite d'interventions qui s'avèrent inefficaces, en plus d'être très coûteuses pour l'agent payeur (indemnités de toute sorte), favorise, chez le client, le développement d'un sentiment d'impuissance apprise quant aux interventions en réadaptation. Le temps joue contre nous, agissons en conséquence !

QU'EST-CE QUI ALLUME VOTRE PULSION DE VIE ?

Mylène Grégoire, Architecte en émerveillement
Equinova Inc.

Vous vous demandez quelle est votre passion dans la vie ou ce qui allume votre pulsion de vie ? Faites l'exercice de collage suivant :

Prenez différents magazines d'intérêt dans lesquels vous pouvez découper

- Découpez les mots et les images qui vous inspirent et vous interpellent sans vous poser de questions.
- Collez-les (avec une colle en bâton) sur un carton de la dimension désirée.

Choisissez un contexte et un environnement propice où vous ne serez pas distrait (ex. si vous avez faim, vous risquez de ne voir que des images d'aliments et si vous êtes fatigué, vous risquez de ne voir que des plages ou des hamacs)...

Ne lisez pas le reste du texte avant d'avoir complété votre collage... cela pourrait vous influencer!

À la suite de l'exécution du collage, répondez aux questions suivantes sur un bout de papier :

1. Quelle est la première chose qui vous vient à l'esprit lorsque vous regardez votre collage?
2. Que regardez-vous, ressentez-vous ou entendez-vous lorsque vous le contemplez?
3. Pourquoi avez-vous découpé chacun des éléments?

Vous pouvez vous demander le « pourquoi



du pourquoi » jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de réponse. L'analyse de ces derniers éléments vous permettra, entre autre, de connaître vos critères fondamentaux, vos valeurs, vos objectifs ainsi que certaines de vos passions.

4. Quelle est la pièce maîtresse de votre collage (l'image qui vous fait le plus



d'effet)? Que suscite-t-elle en vous? Pourquoi?

5. Quel est le lien entre les réponses aux questions précédentes?

Déterminez les éléments qui ressortent le plus. S'il est difficile de le faire vous-même, demandez à un ami de l'évaluer... vous verrez qu'un avis externe est souvent profitable!

6. Qu'est-ce qui, dans votre vie, est ou serait le plus associé aux sentiments positifs qui s'en dégagent?

Pour vous aider, rappelez-vous des événements qui vous rendent le plus heureux et accompli dans la vie. Par exemple, vous aimez être créatif et cela vous rappelle le besoin que vous aviez de créer par le biais de bricolage lorsque vous étiez plus jeune.

7. Comment pourriez-vous arrimer le tout pour trouver ce que vous aimeriez faire?

L'idée est de trouver le sentiment ou l'état d'esprit recherché. Ensuite, il suffit

de trouver une idée (issue de ce qui vous allume dans la vie), qui fera en sorte que vous atteigniez cet état. Cette partie est la plus difficile à identifier. Il se peut que vous mettiez quelques semaines et même quelques mois avant de l'accomplir.

8. Quel est votre plan d'action pour concrétiser le tout?

Parfois, nos objectifs nous semblent inatteignables. Pourquoi ne pas utiliser la méthode « Kaizen » qui stipule que nous devrions exécuter des petites actions et avancer à petits pas pour atteindre nos objectifs?

Mylène a fait des activités de collage dans plusieurs contextes : sélection de personnel, mobilisation d'équipe, détermination des traits de personnalité, etc.

Des exemples d'entreprises ayant utilisé ses services d'ateliers de collage : APCHQ • CAE • CJE • Gaz Métro • Les Éditions Grand Duc • London Life • Petro-Canada

Pour vous soutenir dans votre analyse, pour organiser d'autres activités individuelles ou collectives, ou simplement pour obtenir votre profil de personnalité (certifié par Thomas International), prière de contacter Mylène Grégoire chez Équinova inc. au 514.504.6158 ou par courriel : mylene.gregoire@equinova.ca

L'ÉVALUATION DES POSSIBILITÉS PROFESSIONNELLES

Sam Essamadi, président

Nancy Laflamme, directrice des opérations
MPI Emploi

Un outil efficace pour maximiser le succès de la réadaptation du travailleur

L'évaluation des possibilités professionnelles consiste en un processus éprouvé qui augmente la réussite de la réinsertion socio-professionnelle d'un travailleur accidenté. La méthode se base sur une approche personnalisée réalisée par un expert du secteur d'activité du travailleur. Ainsi, à l'aide d'une approche rigoureuse, on identifie une série d'emplois connexes qui tiennent compte de diverses composantes, notamment l'expérience, les connaissances, les habiletés et la formation de base du travailleur.

On débute le processus par des entrevues individuelles approfondies afin d'établir le profil détaillé du travailleur, incluant les compétences de son emploi pré-lésionnel, c'est-à-dire l'emploi exercé avant son accident. Le transfert des compétences les plus valables du travailleur est favorisé et il s'agit ensuite de combler l'écart de compétences entre son ancien emploi et l'emploi pressenti par des mesures de formation professionnelle personnalisées et adaptées. Il peut s'agir autant de connaissances techniques spécifiques comme la lecture de plans, que d'habiletés en informatique comme pour un emploi d'évaluateur, par exemple. Finalement, à partir du profil détaillé du travailleur, on procède à l'analyse des emplois convenables possibles en fonction de critères

précis, dont le respect des capacités résiduelles du travailleur, les possibilités raisonnables d'embauche, ainsi que le transfert et l'acquisition des compétences pour exercer l'emploi convenable.

Lorsque l'individu chemine vers son nouvel emploi à partir de compétences déjà acquises durant son emploi pré-lésion, cela offre l'avantage de maximiser le temps de formation en investissant les énergies dès le départ à l'endroit où se situent ses besoins. Il est également possible d'entreprendre la formation individualisée du travailleur avant sa consolidation puisque l'emploi convenable ciblé tient déjà compte des limitations qui seront probablement associées à sa lésion.

La maîtrise des secteurs d'activités et des emplois associés facilite la validation des compétences du travailleur.

C'est précisément sur ces éléments que se joue le succès de la réintégration au travail, au-delà de l'identification du nouvel emploi comme tel. Il importe avant tout de faire cheminer le travailleur vers des solutions à sa portée et dans un domaine déjà connu, ce qui lui permet de croire à son potentiel et d'être motivé à réussir le nouvel emploi. Le succès du processus est assuré lorsque le travailleur peut



Le succès du processus est assuré lorsque le travailleur peut entrevoir son potentiel et qu'il est apte à y croire pleinement. Cette variable psychologique est d'ailleurs essentielle pour y parvenir. Enfin, la réussite de l'ensemble de la démarche est directement liée à la convergence des compétences et repose sur l'implication directe du travailleur, avec le soutien et l'expertise des ressources professionnelles appropriées

entrevoir son potentiel et qu'il est apte à y croire pleinement. Cette variable psychologique est d'ailleurs essentielle pour y parvenir. Enfin, la réussite de l'ensemble de la démarche est directement liée à la convergence des compétences et repose sur l'implication directe du travailleur, avec le soutien et l'expertise des ressources professionnelles appropriées.

L'expérience démontre que l'identification d'un emploi connexe est la solution la plus valable et ce, autant du point de vue économique que sur le plan humain, puisqu'elle contribue significativement à l'épanouissement du travailleur.

L'ART DE TROUVER DE L'ARGENT...

Pierre Potvin, conseiller en sécurité financière
Groupe Financier ProSphère Montréal

Lorsqu'on est en arrêt de travail, nous avons plusieurs sources de stress dont la préoccupation financière. Voici quelques questions pertinentes à se poser afin d'en diminuer ses effets négatifs:

Avez-vous vérifié toutes les sommes d'argent dont vous pouvez bénéficier au moment de votre arrêt de travail (cause de maladie ou accident)? Avez-vous une assurance-invalidité qui vous permet de recevoir des indemnités compensatoires pendant votre période d'arrêt?

Qu'en est-il des autres protections pour les assurances hypothécaires, automobile ou encore la formule bancaire qui paie vos intérêts d'emprunts, de carte ou de marge de crédit pendant votre convalescence?

Avez-vous révisé à quel moment vos dépenses régulières sont acquittées? Vous pourriez faire modifier la date du prélèvement automatique dans votre compte afin de concorder avec la date de la réception de vos prestations. Vous pourriez également vérifier s'il vous est possible de prendre des arrangements pour diminuer les montants que vous déboursez à tous les mois et négocier une entente temporaire avec les créanciers.

Pouvez-vous réduire les dépenses ou consolider toutes vos dettes pour baisser les taux d'intérêts exorbitants qui vous sont actuellement imposés?

Avez-vous faite la liste de vos dépenses mensuelles et redéfini vos besoins en fonction de votre nouvelle réalité? Au moment de l'arrêt de travail, les dépenses diminuent souvent en comparaison avec celles associées à la vie active. Par exemple, l'usage de votre véhicule ou du transport en commun ne devrait plus être aussi fréquente.

Avez-vous tendance à faire des compromis sur ce qui vous fait plaisir? Il est important d'allouer une part de son budget à s'offrir des bons moments tout en



réduisant vos dépenses.

Portez-vous une attention particulière aux spéciaux et aux services rendus aux citoyens de votre localité?

Vous pourriez par exemple prendre le temps de faire votre épicerie et comparer les prix, faire des sorties au cinéma et au restaurant un jour de la semaine vers l'heure du midi, emprunter des livres à la bibliothèque au lieu de les acheter, etc.

Avez-vous pensé faire des échanges de services avec les membres de votre famille, vos voisins, vos amis afin de réduire les frais associés au gardiennage, partager les frais d'épicerie qui offrent des produits en grande quantité à coût moindre et partager vos mets cuisinés préférés?

Dans l'alternative d'un retour aux études, saviez-vous que votre épargne de retraite ou vos économies pourraient

être valorisées aux fins d'impôt pour un potentiel de retour aux études?

Dans l'optique que vous receviez un règlement forfaitaire, savez-vous que vous pouvez avoir recours aux services d'un conseiller financier ou d'une banque afin de vous assurer que le montant soit bien investi selon vos objectifs et besoins financiers à court, à moyen et à long terme?

Bien qu'il soit fortement suggéré de ne pas prendre de grande décision au sujet de la gestion de ses finances lors des moments difficiles de sa vie, il est tout à fait pertinent de faire le bilan de ses acquis et d'adapter sa condition au style de vie du moment.

On dit souvent que le temps c'est de l'argent et nous ajoutons qu'un temps bien investi vaut de l'or!

L'ERGOPHOBIE

Philippe de Passillé, L'équipe interdisciplinaire en réadaptation au travail.

Le déconditionnement physique causé par la crainte et l'évitement du mouvement est un phénomène de mieux en mieux documenté dans le milieu de la réadaptation en contexte de douleur chronique.

Généralement, une intervention bien dosée d'éducation, de réactivation et de désensibilisation progressive donne des résultats significatifs : la personne reprend avec une certaine confiance un niveau d'activités physiques permettant de sortir du cercle vicieux de la maladie.

Mais qu'en est-il de la reprise du travail ?

L'objectif du retour au travail demeure, dans certains cas, bien plus complexe en termes de défi thérapeutique. Pourquoi avons-nous l'impression que certains travailleurs dont la condition physique a bénéficié de progrès nettement suffisants ne se sentiront jamais prêts, confiants ou favorables à la reprise progressive de leur emploi pré-lésionnel ?

Face à l'ergophobie, que l'on peut définir comme l'appréhension ou la crainte du travail, l'intervenant est donc souvent amené à devoir sortir des sentiers battus pour explorer bien au-delà de la barrière physique de l'individu. L'intervenant doit alors trouver une façon d'identifier et de comprendre les perceptions du travailleur, ses raisonnements et, surtout, il doit être en mesure d'établir le lien causal avec les comportements conscients et, parfois même, inconscients de celui-ci.

Le présent article n'ayant pas la prétention d'énumérer tous les facteurs sous-jacents à l'ergophobie, en voici toutefois quelques exemples fréquemment observés :

- Perception d'un manque de reconnaissance de la part de l'employeur (souvent exacerbée par le processus médico-légal de contestation).
- Perte de confiance en ses capacités.
- Attentes d'efficacité personnelle trop élevées ou irréalistes.
- Sentiment de gêne ou de honte face aux collègues de travail.
- Crainte d'être un poids pour les collègues.

- Sentiment d'avoir été oublié ou remplacé.
- Compétition entre les employés.
- Conflits / insatisfactions au travail.
- Craintes de perdre le nouvel équilibre ou la qualité de vie récemment acquis.
- Besoin de réparation des pertes subies non comblé (conflit psychique).

Dans les cas où l'accident de travail fut traumatisant, l'aspect phobique prend parfois des proportions pathologiques

(syndrome de stress post-traumatique), nécessitant alors une intervention psychothérapeutique de désensibilisation systématique. Parfois, l'accident de travail devient le catalyseur d'un moment de remise en question existentielle sur le plan des aspirations professionnelles. Le travailleur désirant être réorienté sans justification liée aux conséquences directes de l'événement accidentel devra alors être confronté à sa responsabilité d'assumer ses choix de vie.

l'équipe

interdisciplinaire en réadaptation au travail



- **approche écosystémique**
intervention à domicile
accompagnement en milieu de travail
- **qualité des interventions**
professionnels expérimentés
méthodes basées sur les données scientifiques les plus récentes
interventions taillées sur mesure
prise en charge rapide
- **résolution de problématiques complexes**
douleur chronique
kinésiophobie (peur de bouger)
ergophobie (appréhension du travail)
obstacles psychosociaux

Nous faisons équipe avec vous !

Ergothérapie	Ergonomie	Kinésiologie	Psychologie
Travailleur	Conseiller en réadaptation	Médecin traitant	Employeur

CAPSULES

Yvan Campbell, Philippe de Passillé
Institut de kinésiologie du Québec
L'équipe interdisciplinaire en réadaptation au travail.

La kinésiophobie

On utilise le terme « kinésiophobie » pour définir la peur ou appréhension du mouvement. La kinésiophobie désigne le processus par lequel des facteurs physiques, psychologiques et sociaux interagissent les uns sur les autres et engagent l'individu dans un « comportement d'évitement des tâches physiques ».

En effet, certaines personnes après s'être

Kori, S.H., Miller, R.P., Todd, D.D., (1990). Kinesiophobia: A new view of chronic pain behavior. *Pain Management*, Jan/Feb, 35-43.

Vlaeyen, J.W.S., Kole-Snijders, A.M.J., Rotteveel, A.M., Ruesink, R., Heuts, P.H.T.G. (1995a). The role of fear of movement / (re)injury in pain disability. *Journal of Occupational Rehabilitation*. 5(4), 235-252.

(1995b). Fear of movement / (re)injury in chronic low back problem and its relation to behavioural performance. *Pain*. 62, 363-372.

Le catastrophisme

La façon dont une personne interprète ou se représente sa maladie et sa douleur joue un rôle important sur la genèse du phénomène de la kinésiophobie, sur ses comportements et dans l'adoption d'habitudes saines (Coutu, 2008).

Le catastrophisme est la tendance à amplifier les dangers relatifs à un diagnostic et à interpréter d'une façon excessivement dramatique les sensations corporelles, incluant la douleur. Selon certains auteurs (Picavet & Vlaeyen, 2002), le catastrophisme serait un précurseur de la kinésiophobie et de l'hypervigilance.

Un haut niveau de catastrophisme est donc un obstacle en réadaptation au travail et commande une intervention de rassurance et d'éducation.

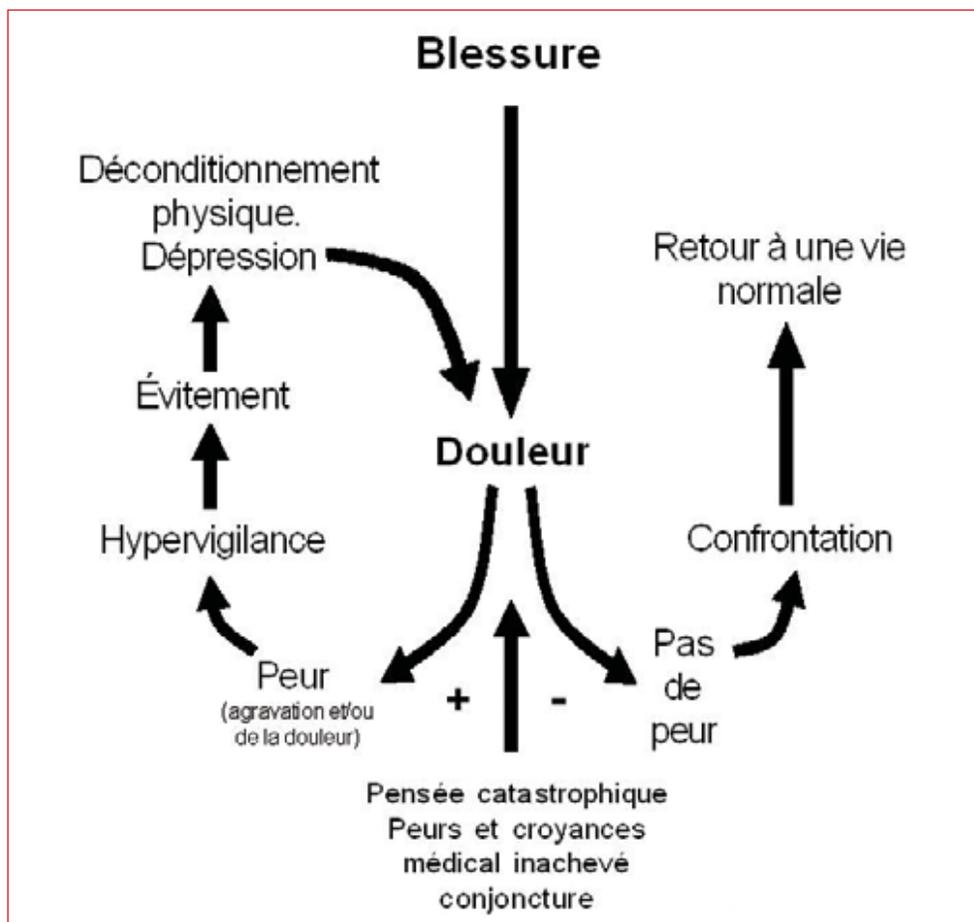
Coutu, M.F.(2008). Que pensent nos patients de leur douleur et de leur incapacité. *Médecin du Québec*, Vol. 43, num. 9.

Sullivan, M.J.L., Bishop, S., Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.

L'hypervigilance

L'hypervigilance est une attention et une sensibilité démesurée aux sensations corporelles, qui souvent nourrit la pensée catastrophique des individus vivant l'expérience de la douleur. Un haut niveau d'hypervigilance peut être contré par une intervention basée sur l'éducation, la rassurance et une expérience positive d'activité physique.

McCracken LM., (1997). Attention to pain in person with chronic pain, a behavioral approach. *Behavior Therapy*, 28: 271-284



blessées et avoir souffert en arrivent à craindre le pire. La peur d'aggraver la blessure, de recréer ou d'augmenter une douleur déjà présente les pousse à éviter certains mouvements, ce qui, avec le temps, accroît leur incapacité.

Vlaeyen, J.W.S., Kole-Snijders, A.M.J., Boeren, R.G.B., Ruesink, R., Van Eek, H.

On utilise le terme kinésiophobie pour définir la peur ou appréhension du mouvement.

Figure 1 : modèle de la kinésiophobie (adapté de Vlaeyen)

Des auteurs du best-seller *Tracez votre destinée professionnelle*
Mélanie Grégoire • Mylène Grégoire • Annick Thibodeau

À la santé de votre retour au travail !

250 idées
rafraîchissantes

Pour reprendre le contrôle de sa vie personnelle
et professionnelle à la suite d'un arrêt de travail...



Disponible au
Stand #327

**Dynamiser sa période de convalescence, réintégrer
un emploi et propulser sa carrière à la suite
d'un arrêt de travail... OUI, c'est POSSIBLE!!!**

Emploi
EnSane^{MC}
e.ca