The Institute of Internal Auditors
L'Institut des auditeurs internes
Canada
Montréal

Journée de formation

Gérer l'imprévisibilité : résilience et adaptabilité en audit interne

15 mai 2025

Être et agir : un tremplin vers le mieux-être

Lorsque notre vie, tant personnelle que professionnelle, est centrée sur la performance et les résultats, plusieurs d'entre nous peinent à maintenir un équilibre dans notre quotidien.

Depuis plus de 40 ans, Sylvie Bernier consacre sa vie à la promotion des saines habitudes de vie. Sa conférence est une incursion inspirante dans son parcours exceptionnel : de son ascension vers l'or olympique à son rôle de leader en santé publique. Elle y partage avec humanité et conviction les clés du bien-être physique, mental et émotionnel.

Thèmes abordés

1. Du podium à une vie engagée
    a. Son chemin vers la médaille d'or aux Jeux olympiques de Los Angeles en 1984
    b. L'entraînement, la persévérance et la résilience au quotidien
    c. Sa transition vers une carrière dédiée au mieux-être collectif
2. Le mieux-être au cœur de l'action
    a. Comment adopter et promouvoir de saines habitudes de vie
    b. Son rôle dans des organisations clés comme la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) et la Table sur un mode de vie physiquement actif (TMVPA)
    c. Conseils pratiques pour intégrer le mieux-être au travail et dans sa vie personnelle
3. Résilience, pleine conscience et équilibre
    a. Témoignages personnels de dépassement de soi et de transformation
    b. L'importance de la santé mentale et de la pleine conscience (formation MBSR)
    c. Apports du yoga, de la visualisation et une routine quotidienne pour maintenir un équilibre de vie
4. L'impact social et l'inspiration collective
    a. L'engagement communautaire et l'influence auprès des jeunes
    b. Le bénévolat, la prise de parole publique et la transmission d'un message porteur de sens
    c. Comment chaque geste et chaque parole peuvent contribuer à un avenir plus sain

The Institute of Internal Auditors
L'Institut des auditeurs internes
Canada
Montréal

Objectifs

À l'issue de la conférence, les participant(e)s auront :

- Retrouvé une motivation profonde à prioriser leur santé et leur bien-être afin d'être plus résilient
- Découvrir des stratégies concrètes pour équilibrer performance/dépassement de soi et épanouissement personnel

Biographie

Championne olympique à 20 ans. Sylvie Bernier a remporté la première médaille d'or du Canada en plongeon au tremplin de 3m lors des Jeux olympiques de 1984 à Los Angeles. À ce jour, elle est toujours la seule championne olympique de cette discipline au pays. Elle est aussi la première Québécoise à avoir remporté une médaille d'or olympique, tous sports confondus.

Sylvie Bernier collabore à la santé par la prévention depuis plus de 40 ans. Son intérêt pour la santé a commencé très jeune. C'est à la suite d'un diagnostic d'asthme allergique, à l'âge de 7 ans qu'elle a découvert le plongeon. Son pneumologue a recommandé qu'elle adopte un mode de vie actif au quotidien.
Détentrice d'un baccalauréat en administration des affaires et d'une maîtrise en gestion internationale de la santé, elle croit fermement aux bénéfices de mettre en place des environnements qui favorisent l'adoption et le maintien de bonnes habitudes de vie chez les jeunes et les moins jeunes. Elle est présidente de la Table sur un mode de vie physiquement actif (TMVPA) et de la Table québécoise sur la saine alimentation (TQSA) depuis leur conception.