

## GÉRER LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ CHEZ L'ADOLESCENT.E



Tu te sens stressé.e, anxieux.se et démuni.e face au tourbillon d'émotions et de malaises physiques que cet état génère chez toi, tu as envie de fuir certaines situations, tu te fais des scénarios catastrophes et tu as l'impression que tu ne t'en sortiras jamais, tu as peu confiance en tes capacités et ton estime personnelle bas de l'aile, **ces ateliers sont pour toi!** À travers ces ateliers tu apprendras à mieux gérer ton stress et/ou ton anxiété dans un contexte où tu pourras, si tu le désires, interagir avec des animaux.

### **Objectifs généraux:**

- Comprendre le rôle du stress dans ma vie et les mécanismes de l'anxiété
- Apprendre à gérer mon stress et/ou mon anxiété de façon efficace
- Utiliser des stratégies de gestion du stress et/ou de l'anxiété
- Dédramatiser les situations
- Voir les situations de façon réaliste
- Gagner de la confiance en moi
- Augmenter mon estime personnelle

**Formatrice:** Manon Lévesque, travailleuse sociale

**Autres intervenants :** éducatrice spécialisée et orthopédagogue

**Durée :** Quatre (4) rencontres de groupe en présence, durée de 2 heures chacune (max de 8 participants)

**Quand :** 3, 10, 17, 24 octobre 2022 de 18 h 00 à 20 h 00

**Lieu :** Fermette médicale BIBI au 940, rue des Érables, St-Lambert de Lauzon (Québec) G0S 2W0

**Coût :** 325 \$ incluant : 4 ateliers et un cahier du participant

### **Plan des ateliers:**

- 1) **Atelier avec:** travailleuse sociale/**salle de conférence** de la fermette (60 minutes)
- 2) **Atelier assisté par l'animal avec :** instructeurs équestres, éducatrice spécialisée, orthopédagogue et travailleuse sociale / **manège intérieur** en présence d'animaux de la fermette (60 minutes)



**Pour inscription et/ou informations contactez Manon Lévesque, travailleuse sociale au 418-571-1731 ou à l'adresse courriel : [info@manonlevesque.ca](mailto:info@manonlevesque.ca)**

N.B. Pour les personnes allergiques aux animaux, prévoir d'apporter un antihistaminique si besoin. Les personnes grandement asthmatiques ne peuvent malheureusement pas avoir accès à ces ateliers.