

GROUPE SUR LA GESTION DE L'ANXIÉTÉ

Du 10 avril au 29 mai 2025
Les jeudis de 17h à 18h30

Animé par
Florence Nantais, psychoéducatrice
et Megan Boislard, travailleuse sociale

Programme de huit ateliers de groupe qui vise à réduire le niveau d'anxiété vécu chez les **adolescentes de 12 à 14 ans** par des expériences concrètes.

- ✓ Meilleure connaissance de soi
- ✓ Affirmation de soi
- ✓ Diminution de l'anxiété de performance
- ✓ Diminution des inquiétudes face au jugement des autres et en contexte social
- ✓ Plus grande tolérance à la nouveauté et aux imprévus



Inscription sur : www.cliniqueneuroeduc.com

MODALITÉS



Approche ?

Les ateliers sont basés sur une approche cognitivo-comportementale et une approche expérientielle.

Participants ?

Le groupe est composé de **six adolescentes** (groupe de filles) âgées de **12 à 14 ans** *secondaire 1 et 2.

Quand ?

Huit ateliers hebdomadaires d'une durée de **1h30** (les jeudis du 10 avril au 29 mai 2025 de 17h00 à 18h30). *La participation à l'ensemble des ateliers est requise. Une **rencontre préparatoire** avec les parents sera planifiée préalablement.

Où ?

Situé à la **Clinique NeuroÉduc**
(979 avenue de Bourgogne, local 435, Qc)

Coût ?

80 \$ / rencontre

Inscription sur : www.cliniqueneuroeduc.com