

L'organisme CESAME vous offre :

Atelier 8-12 ans – Gestion du stress et de l'anxiété Activité en présentiel

À qui s'adresse l'activité : enfants de 8 ans à 12 ans

Informations sur l'activité

Des ateliers qui sont offerts aux enfants présentant des difficultés dans la gestion de leur stress et de leur anxiété. Nous les soutenons en contexte de groupe, afin de développer des stratégies et des outils concrets pour apaiser leur stress.

À travers diverses activités ludiques, de réflexion et par la discussion, nous accompagnons les enfants à appliquer concrètement les stratégies et outils partagés, tout en prenant compte de leur(s) besoin(s) et de leur âge.

Nous accordons une importance au soutien de la santé mentale et du bien-être psychologique des enfants et de leurs familles. Nous offrons également un suivi aux parents ainsi que le partage des outils présentés.

Animés par 2 intervenants certifiés, les ateliers sont construits en suivant les meilleures approches pour intervenir efficacement. Le contenu est inspiré du programme « Super écureuil pour l'intervention auprès des enfants et des adolescents présentant des problèmes d'anxiété » et de plusieurs outils maison supervisés par une psychoéducatrice, afin de personnaliser le service aux enfants et aux parents participants.

Calendrier et lieu

Les mercredis de 15 h 30 à 17 h 30 du 29 avril au 17 juin 2026 (8 ateliers)

Frais associés : 120 \$ pour les ateliers + 15 \$ pour la carte de membre

Limite de participants : 8 places

Lieu : 328, Chemin de la Grande-Côte, Saint-Eustache, J7P 1E7

Pour inscription : www.cesamedeuxmontagnes.com/ateliers-8-12-ans

Personne à contacter : Ariane, 450 623-5677 ou par courriel : ariane@cesamedeuxmontagnes.com

Site Web : www.cesamedeuxmontagnes.com/ateliers-8-12-ans

Page Facebook : www.facebook.com/Cesamepourlenfanceensantementale/

Territoire visé par l'activité : tout le CSSMI

Au plaisir!