



Ateliers d'appui parental

En mode virtuel vis la plateforme Microsoft TEAMS ou ZOOM (à confirmer)

26 janvier 2022 au 10 mars 2022

- Anxiété : comment apprivoiser cette bête
 - Mon super pouvoir mystérieux
- La pleine conscience : Une aventure à vivre en famille!

❖ Anxiété : comment apprivoiser cette bête

Sophie Paquette, M.s.s., TSI

Dates et heure : Le jeudi 26 janvier 2022 et le jeudi 3 février 2022 de 18h00 à 19h30

Clientèle : Parents d'enfant, âgé entre 6 et 12 ans vivant de l'anxiété

Nombre de places disponibles : 25 places

Résumé : Cet atelier sur l'anxiété sera divisé en deux parties. La première partie vise à permettre aux parents de mieux comprendre la différence entre le stress et l'anxiété vécus chez leur enfant en explorant les nombreux symptômes et les causes liés à l'anxiété, de même que les différents troubles anxieux dont peuvent souffrir les enfants. Dans la seconde partie, les parents se verront offrir plusieurs stratégies et outils à mettre en application auprès de leurs enfants afin de pouvoir les aider à mieux contrôler le stress et l'anxiété vécus au quotidien.

❖ Mon super pouvoir mystérieux

Patrick Turcotte, M.s.s., TSI et Marion Baudet, T.E.S, B.A. Psy.

Date et heure : Le jeudi 10 février 2022 et le jeudi 17 février 2022, de 18h00 à 19h30

Clientèle : Parents d'enfant ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH), d'âge primaire

Nombre de places disponibles : 25 places

Résumé : Cet atelier offrira avant tout des connaissances de base concernant le TDAH et présentera également des outils pratiques aux parents afin de mieux les outiller pour bien encadrer et accueillir les besoins de leurs enfants qui découlent d'un diagnostic de TDAH. Entre autres nous explorerons les situations les plus complexes, tel que la routine, la concentration, l'écoute, ainsi que la gestion des crises. Lors du deuxième atelier nous discuterons plus en profondeur des différentes problématiques au niveau scolaire et nous présenterons différentes stratégies et outils concrets qui pourront être mis en place pour appuyer le cheminement scolaire de leurs enfants.

❖ La pleine conscience : Une aventure à vivre en famille !

Joannie Carrière, Ma. TS, TSI et Linda Hachey, TS, TSI

Date et heure : Le jeudi 24 février 2022 et le jeudi 10 mars 2022, de 18h00 à 19h30

Clientèle : Parents d'enfants âgées entre 6 et 12 ans

Nombre de places disponibles : 25 places

Résumé : Lors du premier atelier nous allons discuter des croyances populaires, des origines et concepts de base de la pleine conscience ainsi que d'initier les parents à la pratique. Lors du deuxième atelier nous allons nous intéresser à l'intégration de la pratique dans le quotidien familial, à la planification et la mise en place de la pleine conscience au sein de la routine familiale. Des ressources seront également partagées.