

Pour votre enfant/ado qui

- \* Vit de l'anxiété;
- \* Éprouve de la difficulté à contrôler sa colère;
- \* Présente des symptômes dépressifs;
- \* A de la difficulté à se faire des amis;
- \* N'arrive pas à s'affirmer
- \* Est désorganisé;
- \* Etc.

Il est possible qu'il puisse bénéficier d'un suivi individuel avec une technicienne en éducation spécialisée pour le développement d'outils spécifiques qui lui permettront de relever le défi auquel il fait face.



3368, Blvd Mgr-Gauthier,  
QC, G1E 2W4



418-999-4284



centremmanuel@hotmail.com



## Centre Emmanuel

Relation d'aide biblique



# Ateliers pour parents et enfants/ados

Programmation printemps 2021



# VICTOIRE SUR L'ANXIÉTÉ ET LA DÉPRESSION

8 à 10 rencontres

## 1 LES TRUCS DE DOMINIQUE

Ateliers de gestion de l'anxiété et du stress pour enfants de 8-12 ans.

## 2 ENVOLE-TOI !!!

Programme cognitivo-comportemental pour la gestion de l'anxiété chez les adolescent(e)s

## 3 PROGRAMME PARE-CHOCS

Programme d'intervention auprès des adolescent(e)s de 14-17 ans vivant une dépression.



**Quand :** 6 possibilités (une semaine sur deux)  
Lundi 16h-17h30 ou 18h-19h30  
Mardi 16h-17h30 ou 18h-19h30  
Samedi 9h-10h30 ou 11h-12h30

**Coût :** 100\$/participant

**Début :** Lundi : 15 Mars 2021  
Mardi : 23 Mars 2021  
Samedi : 27 Mars 2021

# PARLER POUR QUE LES ENFANTS/ ADOS ÉCOUTENT, ÉCOUTER POUR QUE LES ENFANTS /ADOS PARLENT

6 rencontres

Destiné aux parents qui désirent améliorer leur mode de communication avec leurs enfants/ados ce programme présente une approche lucide, sensible et respectueuse qui diminue le stress et augmente les gratifications, tant pour les adultes que pour les enfants/ados.

Les participants apprendront entre autres:

- Comment s'y prendre avec les sentiments négatifs du jeune ses frustrations, ses déceptions, sa colère, etc.;
- Comment susciter chez son jeune le désir de coopérer;
- Comment mettre des limites fermes tout en conservant un climat d'ouverture;
- Comment éviter le recours à la punition;
- Comment favoriser l'image positive de son jeune;
- Comment résoudre les conflits familiaux dans une atmosphère de calme.

**Quand :** Jeudi sur deux 19h à 21h

**Coût :** 100\$/couple ou participant

**Début :** 25 Mars 2021

# ATELIER AIMER

7 rencontres

Sept ateliers pour outiller les couples dans le développement des habiletés de communication et de résolution de conflits.

- Former une seule chair
- Le silence n'est pas d'or
- Je lui parle mais il/elle ne comprend pas!!!
- Les émotions de Madame: Mode d'emploi pour Monsieur
- Le développement de l'intimité émotionnelle



**Quand :** Vendredi sur deux 19h à 21h

**Coût :** 70\$/couple

**Début :** 26 Mars 2021