



## L'anxiété chez les enfants et les adolescents : comment les accompagner à l'apprivoiser?

Webinaire pour le personnel enseignant, les intervenants jeunesse de tous les milieux ainsi que les parents

**Mardi 16 février 2021, de 12 h à 13 h**

L'anxiété chez les enfants et les adolescents est préoccupante. Quand celle-ci devient envahissante ou handicapante, comment pouvons-nous aider? Quelles stratégies pouvons-nous utiliser pour prévenir ou réduire l'anxiété chez nos jeunes? Ce webinaire vous permettra de reconnaître les signes et les caractéristiques de l'anxiété, et de comprendre ses mécanismes d'apparition et de maintien. Vous y découvrirez des outils concrets qui permettent aux jeunes de sortir, pas à pas, de leur zone de confort et de reprendre du pouvoir sur leur anxiété.



**Avec Joelle Lepage,**  
coordonnatrice du  
Centre RBC d'expertise  
universitaire en santé  
mentale

### INSCRIVEZ-VOUS

**pour participer au webinaire en direct, ou pour recevoir le lien de rediffusion afin que vous puissiez l'écouter au moment qui vous conviendra le mieux.**

UNE INITIATIVE DE :



EN COLLABORATION AVEC :



Centre RBC  
d'expertise universitaire  
en santé mentale

AVEC LE SOUTIEN DE :

