



Parler d'anxiété sans stress...



Un programme de prévention de l'anxiété offert cette année!

HORS-PISTE est un programme qui vise à aider les élèves à développer des compétences concrètes pour faire face aux défis de l'adolescence. À l'image d'un sentier hors-piste, votre enfant sera amené, au cours des ateliers, à se dépasser, à essayer de nouvelles solutions et à adopter de nouvelles façons de penser! HORS-PISTE l'aidera à reconnaître ses forces et ses limites et l'accompagnera vers de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

Thèmes abordés la 1^{re} année

1. Je compose avec le stress
2. Je fais face à mon anxiété
3. J'apprends à apprivoiser mes émotions et à demander de l'aide
4. Je compose avec la comparaison en observant qui je suis
5. Je fais face aux pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer

Thèmes abordés la 2^e année

6. Je développe mon estime de moi en découvrant qui je suis
7. Je lutte contre les jugements grâce à mon ouverture et ma bienveillance
8. Je préviens les conflits en communiquant clairement
9. J'entretiens des relations d'amitié saines grâce à mes comportements prosociaux
10. J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique

Des **ateliers** offerts en classe par un animateur ou une animatrice **du milieu scolaire**

HORS-PISTE, ça ne veut pas dire être dans le champ!



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale



Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE