



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 stratégies et à adopter d'autres façons de penser! HORS-PISTE l'aidera à reconnaître ses forces et ses limites et l'accompagnera à aborder la vie avec plus de confiance, de courage, de bienveillance et de persévérance.

Thèmes abordés la 1^{re} année

1. Je compose avec le stress
2. Je fais face à mon anxiété
3. J'apprivoise mes émotions et je demande de l'aide au besoin
4. Je compose avec la comparaison sociale en observant qui je suis
5. Je compose avec les pressions sociales grâce à ma capacité à m'affirmer

Thèmes abordés la 2^e année

6. Je développe mon estime de moi en acceptant qui je suis
7. Je compose avec les jugements grâce à mon empathie et à ma bienveillance
8. Je préviens et je résous mes conflits grâce à ma capacité à communiquer
9. J'entretiens des relations d'amitié de qualité 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 une animatrice ou un animateur **du milieu scolaire**

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

Avec le financement de



Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada

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

Québec

UDS

Université de
Sherbrooke



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale