

BILLY 8-12



**ATELIERS
SUR LA GESTION
DU STRESS**

**POUR LES JEUNES
DE 8 À 12 ANS**



Le programme Billy 8-12 est une série de 6 ateliers de groupe portant sur différents thèmes liés à la gestion du stress au quotidien.

Les objectifs du programme

- Développer des stratégies afin de gérer le stress
- Diminuer les risques d'apparition de problèmes liés au stress
- Normaliser les diverses réactions relatives au stress

Devrais-je inscrire mon enfant?

Billy 8-12 est un programme préventif et ne dédouble ou ne se substitue en aucun cas à un professionnel de la santé. Toutefois, votre enfant pourrait peut-être bénéficier de ce programme si vous observez certaines des manifestations suivantes :

- Maux physiques (ventre, tête, nausée, tension musculaire, etc.) fréquents, sans explication d'ordre physique connue
- Irritabilité, difficulté à gérer ses émotions en situation de stress
- Stress plus intense que la majorité des jeunes du même âge en situation d'évaluation (ex. avant un examen ou un exposé oral)
- Timidité, faible estime de soi, difficultés à entrer en contact

Que vous inscriviez ou non votre enfant à Billy 8-12, un intervenant du CRFMV peut vous accompagner dans l'un de nos services, ou vous référer vers une ressource externe.

Entrevue pré-groupe

Une entrevue pré-groupe est faite avec un parent ou tuteur et avec l'enfant. Le jeune pourra ainsi faire un premier contact avec les intervenants. Ceux-ci pourront aussi évaluer ses besoins et ceux du parent.

Horaire des rencontres

Billy 8-12 peut avoir lieu à plus d'une reprise au cours de l'année. Les ateliers ont lieu les soirs de semaine, une fois par semaine pendant six semaines.

Durée des rencontres

La durée d'une rencontre est d'environ une heure.

NOUVEAU

Pour les élèves des écoles Alexander-Wolff et Dollard-des-Ormeaux, les ateliers sont offerts sur l'heure du dîner une fois par semaine pendant six semaines.

Priorité et listes d'attentes

Ce programme est ouvert à tous. Advenant le cas d'une liste d'attente, la priorité est accordée aux enfants de militaires, vétérans et réservistes.

Formation des groupes

En général, les groupes comportent un maximum de six jeunes.

ATELIERS GRATUITS



ATELIERS

1

On part du bon pied!

- Présentation du programme
- Cohésion

2

Mon corps et le stress

- Mécanismes biologiques du stress
- Manifestations physiques dues au stress

3

Et moi, dans tout cela?

- Reconnaître mes propres réactions au stress
- Stratégies d'adaptation

4

Attention à Yvon!

- Pression sociale
- M'affirmer

5

Je m'en demande trop?

- Estime de soi
- Anxiété de performance

6

Finir en beauté

- Récapitulatif
- Me préparer à la fin du groupe

INFORMATION / INSCRIPTION

Équipe jeunesse

📍 Édifice 93

☎ 418 844-6060

🖱 <https://crfmv.com/jeunesse/>

📘 Clubjeunesse Le Repaire