



## **Programme Super l'écureuil : sessions de groupe pour la gestion de l'anxiété**

GROUPE offert par Zoom à l'intention des enfants de 7 à 10 ans vivant des symptômes d'anxiété ou ayant un diagnostic formel de trouble de l'anxiété

Un coup d'œil approfondi sur l'anxiété chez les enfants. Chaque session propose des outils concrets pour mieux gérer l'anxiété et prévenir l'aggravation des problèmes.

- Une première session d'information pour les parents suivi de 6 sessions pour enfants
- Thèmes proposés :
- Qu'est-ce que l'anxiété?
  - Les émotions
  - Les sensations physiques
  - Les pensées
  - La désensibilisation
  - La résolution de problème

**Pour de plus amples  
renseignements et pour  
vous inscrire, appelez-nous  
au **613-938-7112****

### **GROUPE GRATUIT**

#### **QUAND**

À tous les mercredis à partir du 21 avril  
2021 pour 7 semaines  
de 17h30 à 18h30

#### **OÙ**

Offert à partir de la plateforme  
**Zoom** (sessions virtuelles)

Avec Heidi Poulin et Cassandra Boucher