

Atelier de formation de groupe d'une journée à l'intention des professionnels qui travaillent avec les enfants (**4 à 6 ans et 7 à 11 ans**)

Le saviez-vous?

Les troubles de l'anxiété représentent les problèmes de santé mentale les plus courants chez les enfants et les jeunes aujourd'hui (plus courants que le THADA, les troubles du comportement ou la consommation de drogues et d'alcool).

Si elle n'est pas traitée, l'anxiété peut affecter considérablement le développement d'un enfant et peut causer de graves problèmes plus tard dans sa vie, notamment l'isolement social, la sous-performance et la dépression.

Les troubles de l'anxiété peuvent être prévenus et traités à l'aide des programmes cognitifs du comportement *Des amis pour la vie*.

Certificat du programme de prévention de l'anxiété et d'intervention *Des amis pour la vie*

En participant à cette formation d'une journée, vous obtiendrez le certificat nécessaire pour mettre en œuvre le programme *Des amis pour la vie* auprès de groupes d'enfants dans votre classe, votre école ou votre organisme communautaire.

Pour participer, communiquez avec :
902-222-1998

Vous avez besoin de renseignements supplémentaires?

www.friendsrt.com (en anglais seulement)

Des amis pour la vie est un programme de renommée mondiale qui est efficace pour aider les enfants et les jeunes à faire face aux sentiments de crainte, d'inquiétude et de dépression et à renforcer leur résilience émotionnelle et leur confiance en soi.

Le programme est utilisé dans les écoles et les cliniques à l'échelle mondiale, et il s'agit du seul programme de ce genre reconnu par l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). Le programme **Des amis pour la vie** utilise un format simple pour enseigner d'importantes compétences cognitives, comportementales et émotionnelles, notamment :

- Reconnaissance des signes d'anxiété
- Gestion positive des émotions
- Formation en matière d'empathie
- Techniques de relaxation
- Discours intérieur positif
- Transformer les pensées négatives en pensées positives
- Résolution de problèmes
- Faire face aux situations redoutées ou difficiles
- Trouver le positif dans les situations

Le programme **Des amis pour la vie** favorise la confiance en soi des enfants afin de leur permettre de faire face à des situations difficiles ou qui provoquent l'anxiété, et leur donne une capacité d'adaptation leur permettant d'être plus heureux et plus résilients.

Le programme **Des amis pour la vie** correspond aux objectifs éducatifs et aux lignes directrices des programmes d'études, et il complète et améliore l'apprentissage à l'école.