

Participation

Le groupe *Stress et anxiété: Comprendre pour mieux accompagner* est conçu pour développer les connaissances des parents qui soutiennent leur enfant de 6 à 12 ans au quotidien.

Les participant.e.s en apprendront davantage sur différents sujets entourant l'anxiété et seront ensuite invité.e.s à participer à des activités intégrant la théorie en compagnie d'autres parents dans des situations similaires.

Modalités

- Rencontre d'introduction d'une durée de 2h conditionnelle à la poursuite
- 4 rencontres supplémentaires d'une durée de 1h30
- Ateliers animés par deux intervenant.e.s du CISSS des Laurentides formé.e.s
- Rencontres dispensées en virtuel
- Groupe offert en continu pour répondre aux besoins des familles du territoire des Laurentides

“

Voir que je n'étais pas seul m'a grandement fait du bien. – Parent 1

Participer aux groupes a permis d'améliorer ma relation avec ma famille et mon enfant. – Parent 2

Les rencontres nous ont permis graduellement de solidifier nos bases et d'augmenter notre degré de confiance lors de nos interventions. – Parent 3

”



www.santelaurentides.gouv.qc.ca

STRESS ET ANXIÉTÉ

Comprendre pour mieux accompagner



Objectifs

- 1 Approfondir mes connaissances sur les concepts entourant l'anxiété
- 2 Mieux comprendre les facteurs parentaux qui influencent l'anxiété de mon enfant
- 3 Identifier et appliquer les outils afin de favoriser une saine gestion de l'anxiété
- 4 Accompagner mon enfant dans la réduction des symptômes d'anxiété selon ses besoins

Thèmes abordés



Première

- ✓ Démystifier le stress et l'anxiété
- ✓ Les peurs normales
- ✓ Réactions face au stress
- ✓ Stratégies et outils

Modèle de l'anxiété ✓

Signes physiques ✓

Émotions ✓

Stratégies et outils ✓



Deuxième



Troisième

- ✓ Types de pensées
- ✓ Pouvoir sur les pensées
- ✓ Rôles de parents
- ✓ Stratégies et outils

Les comportements ✓

Résistance au changement ✓

Résolution de problème ✓

Stratégies et outils ✓



Quatrième



Cinquième

- ✓ Les styles parentaux
- ✓ Les pièges à éviter
- ✓ Rôles de parents
- ✓ Stratégies et outils

Pourquoi une offre de groupe ?

Les études montrent que les participant.e.s apprécient :

- Écouter les situations des autres.
- Partager leurs connaissances.
- Connaître les autres participant.e.s lors des échanges.

L'intervention de groupe permet aux participant.e.s de :

- Se rassembler avec des parents vivant des situations similaires.
- Se sentir compris sans avoir besoin d'expliquer leur situation.
- Réduire les sentiments de solitude et d'isolement.

Les avantages de bénéficier d'un service en virtuel

- Facilite le quotidien en limitant les transports
- Plus haut taux de participation
- Offre les services à une plus grande population démographique

100% des participants ayant assisté aux rencontres de groupe au CISSS des Laurentides se disent satisfaits ou totalement satisfaits de leur expérience en lien avec cette modalité !