



QU'EST CE QUE LE PROGRAMME BLUES?

BLUES est une intervention simple, brève et efficace qui combine des ateliers de groupe avec des exercices pratiques à partir d'une plateforme appelée **BLUES WEB**.

QUEL EST L'OBJECTIF DES ATELIERS?

L'objectif des ateliers BLUES est de contribuer au bien-être psychologique des jeunes en les aidant à se sentir mieux dans leur peau, moins tristes, stressés, fatigués ou déprimés.

CONCRÈTEMENT, EN QUOI CELA CONSISTE-T-IL?

BLUES est offert en six rencontres de groupe d'une heure, à raison d'une rencontre par semaine. Ces rencontres sont animées par deux intervenants. Chaque atelier a pour but d'enseigner aux élèves de nouvelles stratégies pour leur permettre de se sentir mieux et de les mettre en pratique.

EST-CE QUE ÇA FONCTIONNE?

L'efficacité des ateliers a été démontrée à plusieurs reprises dans des écoles américaines et montréalaises. **BLUES** peut permettre au participant d'apprendre et de mettre en pratique des trucs, et de découvrir des outils pour se sentir mieux, affronter les situations difficiles dans son quotidien et améliorer ses expériences à l'école, dans sa famille et avec ses amis.

SI JE LE SOUHAITE, COMMENT EST-CE QUE JE PEUX AIDER?

Vous pouvez discuter du programme **BLUES** avec le jeune et vous intéresser à son expérience et en particulier aux changements qu'il essaie de faire. Vous pouvez aussi lui demander directement comment vous pourriez l'aider à utiliser les trucs qu'il apprend durant les ateliers dans sa vie quotidienne et, avec son accord, vous pouvez entrer en contact avec les intervenants qui animent BLUES pour leur demander comment vous pourriez contribuer aux changements visés par l'intervention.

POUR PLUS D'INFORMATION, CONSULTEZ LE WWW.BOSCOVILLE.CA/PROGRAMMES/BLUES/ OU CONTACTEZ