



Troubles d'Apprentissage
TDAH Outaouais

CONFÉRENCE

COMPRENDRE,
PRÉVENIR ET MIEUX
RÉAGIR FACE À
L'ANXIÉTÉ

13 AVRIL 2021
À 19 H
SUR ZOOM

L'anxiété fait de plus en plus partie de notre réalité actuelle et apporte son lot de difficultés. Elle affecte le quotidien des adolescents soit au niveau de la concentration, du comportement, du sommeil, du corps, des pensées, des émotions, des actions, de l'apprentissage, etc. Elle touche également l'entourage (parents, enseignants, intervenants) qui se sent souvent démuni face aux symptômes.

Cette conférence donnée par Nathalie Parent permettra de distinguer le stress de l'anxiété, découvrir des attitudes et des outils pour aider adéquatement le jeune, prévenir l'anxiété et l'affronter tant au niveau social que de la performance. Les sujets qui seront abordés sont :

- Distinguer le stress de l'anxiété;
- Reconnaître les signes et symptômes d'anxiété;
- Adopter des stratégies afin de diminuer le stress et l'anxiété chez l'adolescent;
- Connaître les éléments pour prévenir l'anxiété;
- Outiller les participants à passer à travers un épisode d'anxiété.

Nathalie Parent est psychologue et auteure de plusieurs livres. Elle pratique la psychothérapie auprès des enfants, des adolescents, des adultes, des couples et familles. Elle offre également des conférences et formations depuis de nombreuses années sur différents sujets touchant l'enfance et la famille, la communication et les relations, le stress et l'anxiété, la gestion des émotions ainsi que le bien-être physique et psychologique. Elle parcourt le Québec comme l'international.

<https://nathalieparentpsychologue.com/>

Coût gratuit, mais vous devez réserver votre place. Pour vous inscrire, cliquez [ICI](#)

Si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter par courriel à l'adresse suivante : ta.tdah.outaouais@gmail.com.

