



Parler d'anxiété sans stress...



Un programme de prévention de l'anxiété offert cette année

HORS-PISTE est un programme qui vise à aider les élèves à développer des compétences pour faire face aux défis de la vie. À l'image d'un sentier hors-piste, votre enfant sera amené, au cours des ateliers, à se dépasser, à essayer de nouvelles solutions et à adopter de nouvelles façons de penser. HORS-PISTE l'aidera à reconnaître ses forces et ses limites et l'accompagnera vers de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

Compétences visées

1. Apprendre à se connaître et à s'estimer
2. Composer avec ses émotions et son stress
3. Utiliser des comportements prosociaux
4. S'affirmer vis-à-vis des influences sociales
5. Demander de l'aide en cas de besoin
6. Utiliser des habitudes de vie contribuant au bien-être

Des **ateliers** offerts en classe par un membre de l'équipe-école

Des outils pour vous aussi

Le programme HORS-PISTE s'adresse également à vous, comme parent. Tout au long de l'année, vous recevrez différents outils pour vous aider à accompagner votre enfant dans la gestion de son stress et de son anxiété et à poursuivre les apprentissages réalisés en classe.

Parce que vous faites vous aussi partie de la solution!

HORS-PISTE, ça ne veut pas dire être dans le champ!



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec

Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke
Août 2022