



Une activité organisée par le
Comité régional de parents du regroupement Sud de la CSMB

CONFÉRENCE GRATUITE

Développer de saines habitudes de gestion des émotions...des habiletés à cultiver pour la vie!

Conférencières : **Amélie Seidah**, Ph.D. et **Isabelle Geninet**, Ph.D. (Psychologues)

QUAND : Jeudi 7 février 2019 de 19h à 20h30

OÙ : L'École du Petit-Collège, 9343 Rue Jean-Milot, LaSalle, QC H8R 1Y7

- Cette conférence proposée s'adresse directement aux adolescent(e)s et leurs parents qui souhaitent avoir des outils pour mieux composer avec les « vagues émotionnelles ».
- Dans un esprit de prévention et de promotion de saines habiletés de gestion du stress et des émotions, cette conférence vise à présenter des stratégies concrètes et des attitudes à cultiver pour aider les jeunes à être plus équipés et solides face aux aléas de la vie.
- Par l'entremise des stratégies présentées, les conférencières souhaitent semer chez les adolescents des attitudes d'ouverture, de curiosité et de flexibilité qui leur seront utiles toute leur vie durant... en insistant sur l'importance de passer à l'action!



Dre Seidah

Nos conférencières sont détentrices d'un doctorat en psychologie de l'Université du Québec à Montréal, Elles sont toutes deux psychologues cliniciennes en pratique privée depuis 15 ans. Plus spécifiquement, elles se spécialisent dans l'évaluation et le traitement des troubles anxieux et de l'humeur auprès d'une clientèle adolescente et adulte Ensemble, elles ont co-écrit le livre « *Tout savoir pour composer avec les turbulences à l'adolescence (et révéler l'être génial, fantastique et exceptionnel que tu es!)* » paru en novembre 2016 – Éditions Midi trente.



Dre Geninet

Extrait du livre

Tu vis des émotions en montagnes russes (parfois sans trop savoir pourquoi) ? Tu as tendance à te comparer aux autres (pas toujours avantageusement) et à te soucier du jugement d'autrui? Tu manques de confiance en toi? Il t'arrive de paniquer devant les problèmes et les choix difficiles? Rassure-toi : il est normal et tout à fait sain de traverser quelques turbulences pendant l'adolescence, mais... ce n'est pas obligé d'être une période sombre et tortueuse pour autant!

Bienvenue à tous!

Madame Annie Sanche

Présidente du Comité régional de parents du regroupement Sud (CRPRS)

Informations : **Monsieur Rudi Maghuin** (514) 855-4500, poste 4651