FONDATION JEUNES EN TÊTE

FICHES PÉDAGO!

APPRENDRE À APPRIVOISER SES PENSÉES PARASITES POUR FAIRE BAISSER L'ANXIÉTÉ

OBJECTIF PRINCIPAL

Aider les jeunes à comprendre ce qu'est une pensée parasite pour mieux l'apprivoiser et retrouver la paix intérieure.

Pourquoi faire cet atelier avec vos élèves ?

- Pour les aider à mieux gérer leur anxiété de performance au quotidien, améliorer leur estime d'eux-mêmes, les rendre plus optimistes et résilients.

COMPÉTENCE Prendre soin de soi

NIVEAU RECOMMANDÉ Tous les niveaux du secondaire

DURÉE **60 minutes**

OBJECTIFS SECONDAIRES (PFÉQ)

Structuration de l'identité

DOMAINES D'APPRENTISSAGE

Développement de la personne

COMPÉTENCES DISCIPLINAIRES

Communiquer oralement selon des modalités variées

COMPÉTENCES TRANSVERSALES

Intellectuelle
- Exploiter l'information
- Exercer son jugement critique
- Mettre en œuvre sa pensée créatrice

Personnelle et sociale
- Actualiser son potentiel

Communication
- Communiquer de façon appropriée

MATÉRIEL

- Image(s) de l'activité d'introduction (ours).
- Capsule vidéo sur le cerveau des adolescents(-es).
- TNI ou tableau avec craies.
- Fiche mémo sur le tri des pensées parasites pour tous les élèves.
- 1 paquet de petites notes autocollantes (de type Post-it).

SOMMAIRE

ACTIVITÉ D'AMORCE : 15 minutes 03

- **ÉTAPE 1 :** Présenter une image qui illustre le stress aux élèves 03
- **ÉTAPE 2 :** Identifier les sensations physiques, les émotions, les pensées et les actions que l'on poserait dans cette situation stressante 04

PHASE DE PRÉPARATION : 15 minutes 05

- **ÉTAPE 1 :** Enseigner aux élèves les 4 composantes de la mécanique interne associée à l'anxiété 05
- **ÉTAPE 2 :** Regarder une vidéo qui explique comment le cerveau se développe à l'adolescence et comment ce dernier peut influencer nos émotions, nos impulsions et nous aider ou non à gérer notre stress 07

PHASE DE RÉALISATION : 25 minutes 08

- **ÉTAPE 1 :** Aborder la notion d'anxiété scolaire 08
- **ÉTAPE 2 :** Comprendre la notion de pensées utiles et de pensées parasites et faire la feuille d'exercice pour se pratiquer 09

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE : 5 minutes 14

Chaque élève écrit ce qu'il a appris sur une note autocollante (*post-it*) 14

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : initier la réflexion sur l'anxiété

Activité d'amorce (en classe) : 15 minutes

ÉTAPE 1 : Amorce d'une discussion avec la présentation d'une image

À FAIRE Entamer la discussion par la présentation de l'image avec la mise en situation suivante

À DIRE "Nous aborderons aujourd'hui l'anxiété qui peut parfois prendre beaucoup de place dans vos têtes, en période d'examen, avant un exposé oral ou autre. Pour cela, je vous propose de commencer par prendre le temps de bien observer cette situation, comme si c'était réellement en train de se produire...

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

QUE POUVEZ-VOUS ME DIRE SUR CETTE IMAGE?

Source : National Geographic

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : initier la réflexion sur l'anxiété

À FAIRE Laisser les élèves expliquer leur compréhension globale de la scène.
Vous pouvez ensuite leur expliquer qu'il s'agit d'une scène réelle d'un biologiste qui devait réparer le collier émetteur d'un ours de 160 kg qu'il pensait profondément endormi mais qui s'est avéré complètement réveillé.

ÉTAPE 2 : Faites réfléchir les élèves sur les sensations éprouvées par le biologiste.

À DIRE "Maintenant, tentons ensemble de se mettre à la place du biologiste. Vous pouvez me dire ce qui se passe pour lui dans sa tête ou dans son corps?

À FAIRE Lorsque un élève nomme un élément, l'inscrire au TNI ou au tableau. Les regrouper dans 4 endroits distincts sur le tableau selon **les catégories suivantes.**

01 **Les sensations physiques ressenties dans son corps.**
Réponses possibles des jeunes: nervosité, tension musculaire, serrement à la poitrine, cœur qui débat, etc.

02 **Les émotions ou sentiments qui montent en lui.**
Réponses possibles des jeunes: nerveux, paniqué, inquiet, apeuré, découragé, irrité, etc.

03 **Les pensées qu'il se dit dans sa tête son discours intérieur, les phrases en toile de fond ex.**
Réponses possibles des jeunes: « Je vais me faire attaquer ! Je n'arriverai pas à sortir assez vite ! »

04 **Les actions ou les gestes posés.**
Réponses possibles des jeunes: se sauver, courir, se battre, crier.

Attention, ne pas nommer les termes liés aux catégories (voir schéma ci-dessous).

CŒUR QUI BAT
RAIDEUR

STRESSÉ
INQUIET
NERVEUX

JE VAIS ME FAIRE ATTAQUER
MOURIR

COURIR
ME BATTRE
CRIER

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : découvrir les composantes de la mécanique interne associée à l'anxiété

PHASE DE PRÉPARATION (EN CLASSE) : 15 minutes

ÉTAPE 1 : Enseigner aux élèves les 4 composantes de la mécanique interne associée à l'anxiété.

À SAVOIR

Nous possédons tous une mécanique psychologique interne qui fonctionne la plupart du temps à notre insu. En cas d'anxiété, nos sensations physiques désagréables sont la plupart du temps accompagnées d'émotions, de pensées et de comportements. Ce sont nos témoins lumineux de la présence d'un ou plusieurs inconforts. Connaitre cette mécanique nous permet d'être capable de comprendre que ces quatre éléments s'influencent et d'agir positivement dessus. *

En explorant avec vos élèves chacune des composantes de cette mécanique interne, ceux-ci prendront conscience de ce qui se passe à l'intérieur d'eux. Pour cela, il suffit de les amener à s'observer tout simplement, sans jugement. Grâce à cette exploration, les jeunes seront en meilleure position pour choisir les comportements à adopter. Car il est mieux de choisir librement ses actions plutôt que de laisser l'anxiété dicter sa façon d'agir.

Il s'agit donc d'effectuer un temps d'arrêt pour observer et nommer ce qui se passe à l'intérieur de soi, sans faire d'analyse plus poussée.

Grâce à cela, ils pourront ainsi choisir d'agir sur leurs pensées (par la pleine conscience par exemple), pour gérer leurs émotions ou d'agir sur leur corps en faisant du sport, en mangeant sainement ou en gérant leur sommeil, ce qui impacte positivement leurs émotions.

Attention : suranalyser ses inconforts est non seulement inutile mais risque même d'augmenter le malaise interne des jeunes.

Il est important qu'ils ne tombent pas dans le piège de vouloir comprendre à tout prix ce qui leur arrive, ou de croire que ce ne sera qu'à partir de ce moment qu'ils pourront se sentir mieux. «Il faut que je comprenne ce qui se passe, sinon je vais continuer à me sentir mal! » est une croyance tenace qui peut parfois amplifier l'inconfort émotionnel.

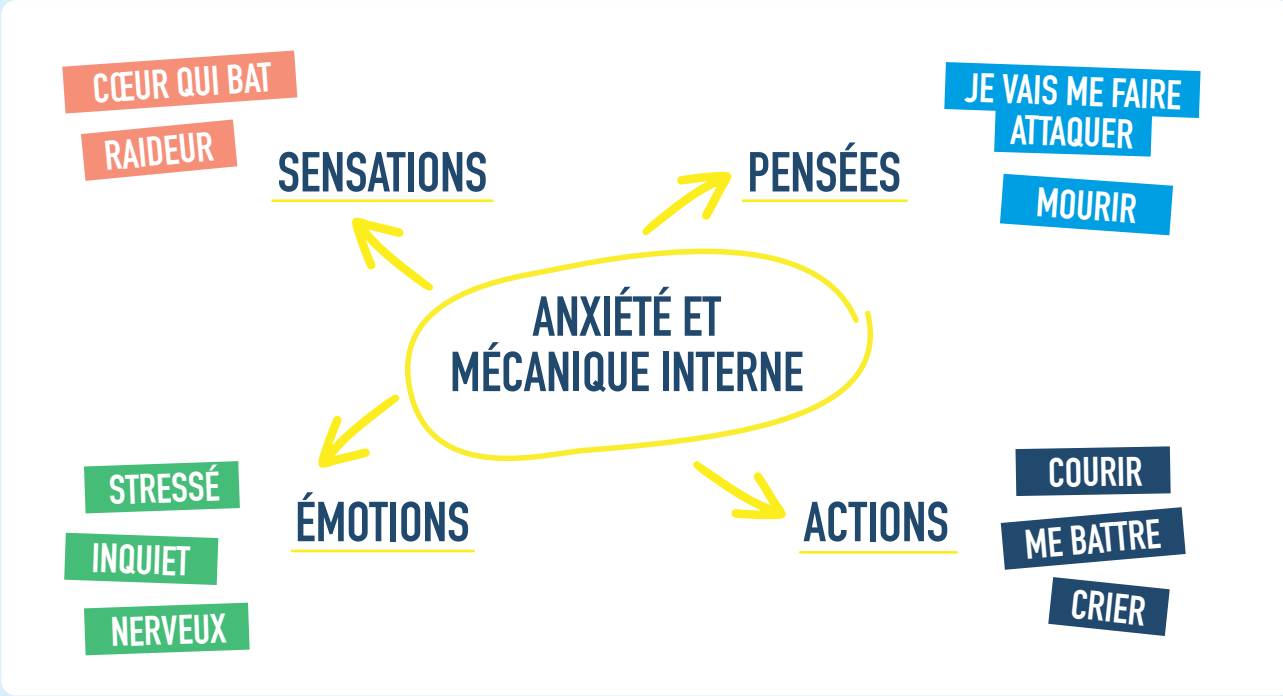
Or nous vivons régulièrement des situations où des points d'interrogation et une part d'incertitude persistent. Il est plus judicieux de mettre son énergie à composer avec la situation qui nous dérange plutôt que d'essayer en vain de tout comprendre.

* L'anxiété apprivoisée, transformer son stress en ressource positive, Éditions Trécarré
Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : découvrir les composantes de la mécanique interne associée à l'anxiété

À FAIRE Indiquer sur le tableau les 4 composantes de l'anxiété et ajouter au centre une bulle indiquant **« Anxiété et mécanique interne »** (voir ci-dessous) :



À DIRE Vous venez d'identifier les 4 composantes de la mécanique interne associées à l'anxiété. D'ailleurs, ces 4 composantes sont tout le temps reliées : **Ce qu'on se dit dans notre tête aura un effet sur nos sensations physiques, nos émotions et nos choix d'actions.**

C'est cette mécanique qui s'active quand on est dans des situations qui donnent de l'anxiété comme un examen surprise, des imprévus ou encore face à de la nouveauté. Dans l'activité suivante, nous allons voir pourquoi il est important de mettre des mots sur ce qui se passe à l'intérieur de nous quand on vit de l'anxiété.

À SAVOIR **Est-ce que le « bon stress » existe?** Le « bon stress » arrive face à une situation nouvelle, inconnue ou imprévue, une difficulté ou un défi et prend fin dès que la situation stressante s'arrête. Il n'y a pas d'anticipation négative, irrationnelle, exagérée et paralysante de l'événement.

Le « bon stress » permet ainsi de mobiliser toutes ses ressources et de se dépasser.

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : découvrir les composantes de la mécanique interne associée à l'anxiété

ÉTAPE 2 : Présenter la capsule sur le développement du cerveau à l'adolescence pour aider les élèves à mieux comprendre la gestion de leurs émotions.

À SAVOIR

Lorsque nous sommes happés par une émotion, une zone dans notre cerveau appelée «amygdale» s'active – c'est pour cette raison que l'amygdale est considérée comme le siège des émotions. S'enclenche une réaction physiologique quasi instantanée. L'action de s'arrêter pour mettre des mots sur notre ressenti émotionnel a pour effet d'activer le cortex préfrontal du cerveau, le siège du raisonnement. Cette activation vient pour sa part freiner l'activité de l'amygdale et provoquer, du même coup, une légère diminution de notre réaction physiologique. En d'autres termes, nommer ce qu'on ressent non seulement permet de clarifier ce que l'on vit, mais procure également un certain soulagement interne physiologique. L'émotion ne disparaîtra pas, mais elle pourra s'atténuer légèrement. *

Le cerveau des adolescents est particulièrement enclin aux émotions et à l'anxiété à cause de son développement progressif et, dans une moindre mesure, des fluctuations hormonales liées à l'adolescence. L'amygdale (siège des émotions) étant la première à être entièrement développée dans le cerveau, les émotions (positives ou négatives) ressenties par les jeunes sont très puissantes. D'autant plus que le développement du cortex préfrontal (le siège du raisonnement) se fait beaucoup plus tardivement.

Pour en savoir plus :
https://fondationjeunesentete.org/trousse-familles/reconnaitre-la-detresse-psychologique/le-developpement-adolescent-pleins-feux-sur-le-cerveau/

À FAIRE

Nous vous invitons à présenter à vos élèves une capsule vidéo sur le fonctionnement du cerveau à l'adolescence pour qu'ils comprennent quelles sont zones du cerveau qui créent les émotions et quel levier doit être actionné pour les contrôler.

Diffuser la capsule :
https://www.youtube.com/watch?v=OU3wfESFmZ0&t=1s

Interroger les élèves sur leurs impressions et leur compréhension de la capsule vidéo.

À DIRE

En somme, c'est en grandissant que les neurones du cortex préfrontal terminent de se connecter, ce qui vous permettra de mesurer les conséquences de vos actes, de mieux planifier vos actions et de juger de ce qui est bon ou mauvais pour vous. Pendant que cette zone de notre cerveau se développe, on peut lui donner un petit coup de pouce. Comment? En prenant le temps de nommer ce qu'on ressent, ce qui a comme résultat de diminuer l'intensité des émotions et de prendre du recul par rapport à celles-ci.

* L'anxiété apprivoisée, transformer son stress en ressource positive, Éditions Trécarré
Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : outiller face à l'anxiété

PHASE DE RÉALISATION (EN CLASSE) : 25 minutes

ÉTAPE 1 : Transposer la situation du biologiste dans le quotidien des jeunes en situation d'anxiété scolaire.

À SAVOIR **Différencier une pensée utile d'une pensée parasite**

Lorsqu'on fait face à un problème, les pensées utiles attirent notre attention sur un besoin, « ici et maintenant » et nous motivent à agir. Elles nous amènent à trouver des solutions.

Exemple : « Je dois commencer à étudier pour mon examen d'histoire qui aura lieu dans quelques jours » ou encore « Je m'ennuie de mon amie Léa… je vais la texter ce soir ».

À l'inverse, les pensées parasites ne provoquent que de la souffrance: elles prennent possession de notre esprit et aspirent notre énergie. Ces pensées ne sont pas utiles car elles sont soit basées sur une action passée, soit une situation future qui n'a pas encore eu lieu. Elles n'aident pas à trouver des solutions aux problèmes. Au contraire! Elles ont tendance à tirer vers le bas et à paralyser.

Exemple : « Je suis vraiment stupide d'avoir fait une erreur pareille » ou encore « Ça ne sert à rien d'essayer, je n'y arriverai jamais ».

À DIRE **Vous vous souvenez du moment où on a tenté de savoir ce que le biologiste pouvait bien se dire sur l'image?** Transposons l'exercice vers nos pensées en situation de stress. Quelqu'un a un exemple de situation stressante pour vous à l'école? Ou bien dans vos relations avec les autres? Ou dans le sport que vous pratiquez?

À FAIRE **Inscrire les réponses des élèves au tableau :** ex : examen imprévu, travail en retard, mauvais résultat, chicane aves ses amis, anxiété de ne pas performer lors d'une compétition..

À DIRE **Maintenant,** pouvez-vous me donner des exemples de pensées que pourrait avoir un élève dans ces situations?

À FAIRE **Inscrire quelques exemples au tableau.**
Attention! Il est important de rester général dans la gestion des réponses et de ne pas porter l'attention sur un(e) élève.
Par exemple : Si un(e) élève répond qu'il ou elle vit du stress, on peut répondre : c'est vrai que l'on peut ressentir cela dans cette situation, au lieu de : Ah oui, tu ressens ça?

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : outiller face à l'anxiété

À DIRE **Attardons-nous maintenant aux pensées que vous avez identifiées.**

- Est-ce qu'elles vous semblent vraies?
- Est-ce qu'elles vous semblent utiles ou aidantes pour réduire le stress?
- Est-ce que c'est motivant de se parler de la sorte ?
- Quel est l'impact d'avoir des exigences aussi élevées ?
- De penser que le monde va s'écrouler si on ne réussit pas une épreuve ?

À FAIRE **Laisser un temps aux élèves pour s'exprimer brièvement.**

À DIRE **Dans la vie de tous les jours, nous avons souvent des pensées « utiles ».**
Se dire « Je dois amener de l'argent pour la café ce midi » » ou encore « Je dois terminer mon travail de géo pour demain » en sont des exemples. Elles sont utiles car elles mènent à une « résolution » de la situation. On n'est pas toujours obligés(-es) d'avoir des pensées utiles!
On peut aussi avoir d'autres types de pensées : rêver, imaginer l'avenir etc. Mais en situation d'anxiété, ce sont souvent les pensées parasites qui prennent le dessus.

ÉTAPE 2 : Définir avec les élèves la notion de pensée parasite.

À DIRE **Pouvez-vous me définir ce qu'est un parasite?**

À FAIRE **Laisser les élèves répondre puis donner la définition exacte du mot.**

À DIRE **En biologie,** un parasite est défini comme un organisme vivant qui tire profit de son hôte, un autre organisme vivant. Contrairement au prédateur qui tue sa proie, le parasite, lui, ne la tue pas : il la siphonne pour survivre. Nous avons parfois des pensées qui agissent en véritables parasites dans notre esprit. Le problème avec ces pensées, c'est que nous leur accordons beaucoup trop d'importance. Nous les percevons comme vraies, valables, utiles, comme si elles représentaient la réalité, sans nuance. Voilà pourquoi elles nous font tant souffrir.

Pour vous aider à bien comprendre, voici des exemples de pensées parasites :

Exemple de pensée parasite : « Je suis vraiment stupide d'avoir fait une erreur pareille » ou encore « Ça ne sert à rien d'essayer, je n'y arriverai jamais ».

À FAIRE **Distribuer la fiche élève aux élèves** et spécifier que c'est une activité à faire en cas de stress ou d'anxiété.

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

FICHE ÉLÈVE J'APPRENDS À TRIER MES PENSÉES

J'ATTRAPE MA PENSÉE

JE PRENDS LE TEMPS DE LUI DONNER UN NOM

J'ACCEPTE QU'ELLE SOIT LÀ,
JE LUI FAIS UNE PLACE À L'INTÉRIEUR DE MOI

JE FAIS LE TRI

PENSÉE UTILE

- Basée sur mes sens
- Ici et maintenant
- Solution possible

JE POSE UNE ACTION

PENSÉE PARASITE

- Basée sur une histoire que ma tête me raconte
- Passé / Futur
- Pas de solution

JE PRENDS UNE DISTANCE

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : outiller face à l'anxiété

À DIRE **Comme on peut le voir dans la fiche :**

- Si la pensée semble utile : passez à l'action! Posez un geste pour tenter de résoudre la situation. On pense ici au biologiste et à sa pensée utile Je vais me faire attaquer, je dois me sauver.

- Si vous constatez une pensée parasite, deux stratégies s'offrent à vous : soit on la questionne, soit on prend une distance.

Maintenant, exerçons-nous à trier nos pensées! Si vous regardez les exemples de pensées inscrites au tableau, qu'observez-vous? Avez-vous identifié des pensées utiles ? ou … plutôt des pensées parasites?

À FAIRE **Laisser quelques minutes aux élèves, le temps qu'ils puissent faire le constat.**

À DIRE **Maintenant, prenez une des pensées que vous avez identifiées comme « pensée parasite » et que vous avez régulièrement et posez-vous ces questions :**

- Est-ce qu'elle est basée sur une histoire que ma tête me raconte?
- Est-ce qu'il s'agit de quelque chose du passé ou du futur?
- Est-ce que c'est une pensée pour laquelle je n'ai pas de solution?

Si vous constatez que la réponse est oui, choisissez de prendre une distance avec votre pensée.

Attention, le but n'est pas d'enrayer, d'éliminer ou de se convaincre du contraire, mais plutôt de nuancer sa pensée.

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

FACE À UNE PENSÉE PARASITE, posez-vous ces questions:

EST-CE QU'ELLE EST BASÉE SUR UNE HISTOIRE QUE MA TÊTE ME RACONTE?

EST-CE QU'IL S'AGIT DE QUELQUE CHOSE DU PASSÉ OU DU FUTUR?

EST-CE QUE C'EST UNE PENSÉE POUR LAQUELLE JE N'AI PAS DE SOLUTION?

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : outiller face à l'anxiété

ÉTAPE 3 : Apprendre à prendre une distance avec sa pensée parasite.

À DIRE **Reprenez votre pensée parasite et faites ce petit exercice dans votre tête :**
Première façon de voir les choses : prenez votre pensée parasite.
Par exemple : « Je n'y arriverai pas ». Répétez-vous cette pensée en boucle.

À FAIRE **Attendre 30 secondes avant d'enchainer**

À DIRE **Observez l'effet que ces mots ont sur vous.**

Deuxième prise de vue : faites précéder votre pensée parasite par « J'ai la pensée que… ».
Par exemple : « J'ai la pensée que je n'y arriverai pas. »

À FAIRE **Attendre 30 secondes**

À DIRE **Observez de nouveau l'effet sur vous.** Remarquez-vous une différence?

À FAIRE **Attendre 30 secondes**

À DIRE **Maintenant, prenons une troisième prise de vue :** Faites précéder votre pensée par « J'observe que j'ai la pensée que… » ou « J'observe que ma tête me dit que… ». Par exemple : « J'observe que j'ai la pensée que je n'y arriverai pas » ou encore « J'observe que ma tête me dit que je n'y arriverai pas. » Répétez cette phrase en boucle.

À FAIRE **Attendre 30 secondes**

À DIRE **Observez-vous la distance naturelle qui se crée à chacune de ces prises de vue ?** Ne sentez-vous pas qu'un recul s'installe et que vous devenez spectateur de vos pensées ? En faisant cet exercice, on réalise qu'une pensée, c'est une pensée…une construction de notre cerveau qui nous fait peur….ce n'est ni une réalité ni une vérité.

ÉTAPE 4 : Récapituler et conclure avec les élèves

À DIRE **À chaque fois que vous ferez face à une pensée parasite, n'hésitez pas à faire cet exercice pour prendre de la distance avec votre pensée.**

Pour vous assurer qu'il s'agit d'une pensée parasite, vous pouvez utiliser la fiche récapitulative que je vous ai distribué. Elle résume les points que nous avons abordé ensemble aujourd'hui

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

AMORCE : 15 min	PRÉPARATION : 15 min	RÉALISATION : 25 min	SORTIE : 5 min

OBJECTIF : réinvestir les connaissances

TÂCHE DE BILLET DE SORTIE (EN CLASSE) 5 minutes

À DIRE

J'espère que cet échange vous permettra d'y voir l'avantage de mettre des mots sur ce que vous ressentez quand vous vivez du stress dans vos études ou ailleurs. L'idée n'est pas d'éliminer votre anxiété ou vos pensées parasites. Ce serait impossible ! Il n'y pas de trucs miracles pour ça. Il s'agit plutôt de prendre conscience de ses pensées dans son quotidien, de les voir venir, d'être moins surpris ou déstabilisées par leur présence, d'être capable de les nuancer ou de parvenir à s'en détacher un peu.

Il ne reste que quelques minutes avant la fin de notre atelier. Je vais vous remettre une note autocollante. Sur cette dernière, je vous invite à inscrire une chose que vous avez apprise ou appréciée aujourd'hui dans cet atelier. Je pourrai ainsi avoir un aperçu de vos impressions.

Attention, vous ne devez pas dépasser 7 mots. Vous pouvez inscrire seulement quelques mots clés importants pour vous. Lorsque vous aurez terminé, je vous demande de coller cette note sur le cadrage de ma porte et vous pourrez quitter par la suite. Vous pouvez inscrire votre nom ou pas.

À FAIRE **Distribuer une note autocollante à tous les élèves**

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

DES RESSOURCES
pour mieux comprendre l'anxiété:

L'anxiété apprivoisée,
transformer son stress en ressource positive.
Éditions Trécarré

Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues

TOUT SAVOIR POUR COMPOSER
AVEC LES TURBULENCES À L'ADOLESCENCE

Amélie Seidah PhD et Isabelle Geninet PhD, psychologues

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues

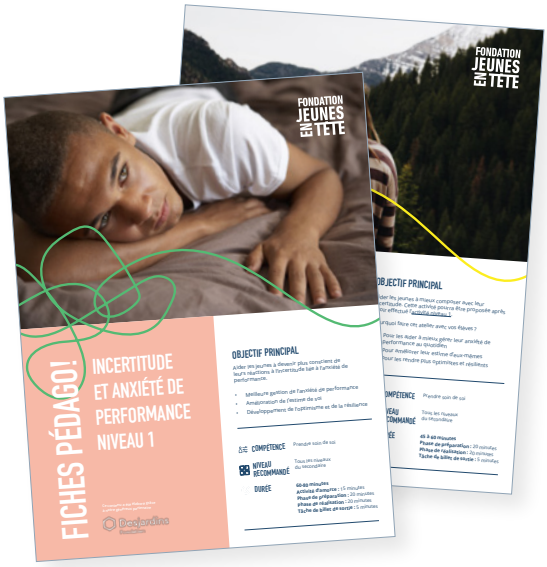
DÉCOUVREZ

ÉCOUTEZ CE BALADO

conçu pour vous aider à gérer votre stress et votre anxiété!

DÉCOUVREZ D'AUTRES ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

pour apprendre à vos élèves à mieux gérer leur anxiété



TOUS NOS OUTILS ET FICHES PÉDAGOGIQUES

dans notre trousse écoles pour aider les jeunes à développer une santé mentale saine

fondationjeunesentete.org

SOUTENEZ NOTRE ACTION EN FAISANT UN DON

Fondation Jeunes en Tête

@jeunesentete

Fondation Jeunes en Tête

© Fondation Jeunes en Tête, Amélie Seidah, Ph. D. et Isabelle Geninet, Ph. D., psychologues