

# COMPRENDRE LES FORMES ET TROUBLES D'ANXIÉTÉ VÉCUS CHEZ LES JEUNES ET LES AIDER À S'ÉPANOUIR



## FORMATION OFFERTE PAR RICHARD ROBILLARD ET JACYNTHÉ STE-MARIE

**« La grande majorité des enfants qui vivent avec un trouble d'anxiété luttent contre leurs difficultés, parfois avec un acharnement émouvant. Mais, sans aide, ils sont voués à des échecs qui se répètent tristement et qui les font de plus en plus douter d'eux-mêmes. » (Dumas, 2008, p. 17)**



### DESCRIPTION DE LA FORMATION 2022-2023

« L'anxiété est une émotion normale, peu importe l'âge. Pourquoi ? Parce qu'elle remplit une fonction très importante. Elle nous pousse à nous adapter aux situations difficiles ou stressantes. (Berthiaume, 2017, p. 16).

L'anxiété peut devenir un problème lorsqu'elle est vécue, entre autres, avec une trop grande intensité ce qui amène la personne à être perturbée, troublée. Elle vit alors un trouble d'anxiété qui perturbe sa vie quotidienne.

Les jeunes, comme les adultes, peuvent vivre différentes formes, troubles d'anxiété.

Il s'avère donc important de comprendre les différents troubles d'anxiété vécus par les jeunes d'une part, et connaître les interventions susceptibles de les aider à se doter d'une vie agréable et s'épanouir.

**Dans cette formation il sera question d'examiner les thèmes suivants :**

- ❖ Comprendre les troubles d'anxiété tels que : L'anxiété de séparation, l'anxiété généralisée, le trouble de panique, l'agoraphobie, les phobies spécifiques, la phobie sociale, les troubles obsessionnel-compulsif, l'anxiété de performance, le stress d'adaptation, le stress post-traumatique, le mutisme sélectif,
- ❖ Comprendre les interventions qui aident le jeune à se rassurer et lui apprendre à dépasser ses peurs, ses angoisses.
- ❖ Comprendre les différents traitements par rapport aux troubles d'anxiété.

## **LES DIX RENCONTRES DE TRANSMISSION DE CONNAISSANCES ET PARTAGE D'EXPÉRIENCES**

La formation se vit par l'entremise d'un groupe de personnes qui choisissent de se rencontrer pour vivre de riches expériences de partage, d'écoute, de bienveillance et d'empathie. Par sa qualité de présence, chaque personne apporte quelque chose à chacune des personnes du groupe. Et le groupe apporte également quelque chose d'inestimable à chacune des personnes.

**Chacune des rencontres est donc un lieu de:**

- présence attentive à soi et également aux autres;
- partage d'expériences et de pratiques ;
- compréhension des théories issues de recherches scientifiques .

**«Le paradoxe de la condition humaine c'est qu'on ne peut devenir soi-même que sous l'influence des autres.» (Boris Cyrulnik)**



## **Présentation des formateurs**

**Richard Robillard** est formé en psychopédagogie, en psychosynthèse et en intervention psychothérapeutique individuelle. Chargé de cours à l'université de Sherbrooke au diplôme de deuxième cycle et à la maîtrise professionnelle en enseignement au préscolaire et primaire. Conférencier dans divers centres de services scolaires et écoles du Québec. Consultant en psychopédagogie auprès des parents, des enseignants et des jeunes. Impliqué dans le monde de l'éducation depuis l'automne 1967 dans lequel il a occupé la fonction d'enseignant, de conseiller pédagogique et de direction d'école primaire. Il a également été superviseur de stages et de formateur auprès des enseignants associés. Depuis plusieurs années, il



s'intéresse aux neurosciences affectives, sociales et cognitives, à la maturité du cerveau, à l'importance du lien d'attachement, au développement de l'intelligence émotionnelle et relationnelle, à la psychologie et l'éducation positives, à la pratique d'interventions d'empathie, de bienveillance et de saine fermeté auprès des enfants et des adolescents, à la gestion du stress et de l'anxiété, au développement de la conscience ainsi qu'à la pratique de la pleine conscience

**Jacynthe Ste-Marie** a œuvré comme éducatrice spécialisée au sein de différents centres de réadaptation. Au fil du temps, elle a développé une expertise auprès de nombreuses clientèles ayant des difficultés d'adaptation (troubles de l'attachement, troubles du comportement, trouble du spectre de l'autisme et déficience intellectuelle.) Ainsi, cela l'a amenée à devenir agente de formation auprès des intervenants du domaine de la santé et des services sociaux. Ayant le désir d'approfondir ses connaissances et de relever de nouveaux défis, elle poursuit maintenant sa carrière comme enseignante en adaptation scolaire et sociale auprès d'élèves du primaire. Depuis son insertion professionnelle, la relation d'aide est au centre de ses intérêts. L'obtention d'une maîtrise professionnelle en enseignement au primaire et au préscolaire a été pour elle une ouverture sur les neurosciences. Elle s'intéresse particulièrement au développement de l'intelligence émotionnelle, à la pratique d'interventions positives, à la gestion du stress et de l'anxiété ainsi qu'à l'importance du lien d'attachement. Son intérêt pour une approche développementale en éducation oriente sa recherche interventions positives envers les enfants et les adolescents.



## Informations importantes

La formation de 2022-2023 comprend dix rencontres de trois heures (9h à 12h) **EN LIGNE** les **DIMANCHES** suivants :

- |                 |              |
|-----------------|--------------|
| 1) 18 septembre | 6) 5 février |
| 2) 16 octobre   | 7) 12 mars   |
| 3) 6 novembre   | 8) 2 avril   |
| 4) 27 novembre  | 9) 30 avril  |
| 5) 15 janvier   | 10) 28 mai   |

**LE COÛT DE CETTE FORMATION EST DE**  
**450,00\$ (45,00\$ PAR RENCONTRE)**  
**PAYABLE EN DEUX VIREMENTS (225,00\$**  
**chacun) ou UN SEUL VERSEMENT par**  
**INTERAC VIA LE COURRIEL DE**  
**RICHARD ROBILLARD**  
**[richardrobillard@me.com](mailto:richardrobillard@me.com)**

Le premier versement avant la 1<sup>re</sup> rencontre et le deuxième avant la 6<sup>e</sup> rencontre.

Le montant est exigé même si vous devez vous absenter à une des rencontres.

Un reçu vous sera remis à la fin de la formation.

Avant de vous inscrire, assurez-vous que vous pourrez assister et participer aux dix rencontres, à moins d'un empêchement majeur.

Les inscriptions doivent être faites par courriel, avant le 10 septembre 2022, aux deux adresses courriel ci-dessous :

**[richardrobillard@me.com](mailto:richardrobillard@me.com)**  
**[jacynthe.stemarie@gmail.com](mailto:jacynthe.stemarie@gmail.com)**

Dans votre courriel, mentionnez les informations suivantes :  
**PRÉNOM ET NOM,**  
**ADRESSE COURRIEL,**  
**NUMÉRO DE TÉLÉPHONE**  
*pour vous rejoindre rapidement*  
*(si possible le cellulaire)*

**La formation se donnera avec l'application ZOOM. Veuillez installer cette application avant le début de la formation.**

**Pour plus d'informations, communiquez avec nous :**

- Richard Robillard: 514-912-8911
- Jacynthe Ste-Marie : 514-655-6875

**Site de Gestion Richard Robillard inc. :**  
**[richardrobillard.com](http://richardrobillard.com)**  
**Facebook : [Gestion Richard Robillard](#)**

**Au plaisir de vivre cette expérience avec vous!**