

# ANXIÉTÉ

## DÉDRAMATISER, DÉMYSTIFIER ET APPRIVOISER L'ANXIÉTÉ ET LE STRESS CHEZ L'ENFANT, L'ADO ET L'ADULTE



« Notre anxiété peut nous écraser, nous paralyser, mais elle peut aussi nous informer, nous propulser si nous savons l'apprivoiser et la transformer en ressource positive. »  
(Amélie Seidah et Isabelle Geninet, 2020)

« Contrairement à ce que bien des gens pensent, le stress n'est pas une maladie (ni l'anxiété). Au contraire, il est essentiel à la survie. Toutefois, il faut savoir le contrôler si on veut l'empêcher de faire du tort. »  
(Sonia Lupien, 2020)

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

---

**RR**  
Richard Robillard  
Psychopédagogue

---

## **DESCRIPTION DE LA FORMATION 2023-2024**

Le stress et l'anxiété font partie de nos vies. Malgré leur état parfois désagréable, ces deux phénomènes humains sont des signaux d'alarme indispensables à notre survie, entre autres, à notre capacité de s'adapter aux événements difficiles (les adversités) de la vie et de résilier. La résilience est cette habileté (capacité) de s'adapter, voire de rebondir et de reprendre ses activités de la vie de manière optimale à la suite d'expériences de stress et d'anxiété. C'est un potentiel de vie inestimable. Il est important de bien développer cette force de la vie.

Comment dédramatiser, démystifier et apprivoiser l'anxiété et le stress dans sa vie quotidienne ? Comment transformer son anxiété et son stress en ressources positives ? Comment utiliser nos forces du caractère comme des alliées pour apprivoiser son anxiété et son stress ? Ce sont ces trois questions qui nous guideront dans cette formation continue.

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

- ❖ Comprendre l'anxiété et le stress.
- ❖ Comprendre les dimensions de l'anxiété et les facteurs du stress.
- ❖ Comprendre les impacts du stress et de l'anxiété dans la vie de l'enfant, l'ado et l'adulte.
- ❖ Comprendre l'influence des adultes sur le stress et de l'anxiété chez l'enfant et l'ado.
- ❖ Comprendre l'importance de dédramatiser et de démystifier l'anxiété et le stress.
- ❖ Comprendre l'importance d'apprivoiser son anxiété et son stress.
- ❖ Comprendre l'importance de l'auto-compassion et de l'auto-bienveillance dans l'apprivoisement de l'anxiété et du stress.
- ❖ Comprendre l'importance de miser sur ses valeurs et ses forces du caractère pour apprivoiser son anxiété et son stress.
- ❖ Comprendre les exercices et les stratégies dans l'apprivoisement de l'anxiété et du stress.

## **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)

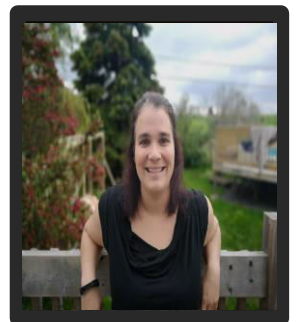
## Présentation des formateurs

**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 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 d'interventions positives envers les enfants et les adolescents.



## INFORMATIONS

La formation de 2023-2024 comprend dix rencontres de trois heures (9h00 à 12h00), **EN LIGNE**, les **SAMEDIS** suivants :

- |                 |               |
|-----------------|---------------|
| 1) 16 septembre | 6) 10 février |
| 2) 14 octobre   | 7) 16 mars    |
| 3) 11 novembre  | 8) 13 avril   |
| 4) 9 décembre   | 9) 4 mai      |
| 5) 13 janvier   | 10) 25 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)**  
**ou**  
**[robillardric@videotron.ca](mailto:robillardric@videotron.ca)**

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

Le montant de 45,00\$ par rencontre est exigé même si vous devez vous absenter.

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

Les quinze premières inscriptions par courriel seront retenues pour 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 avant le 10 septembre 2023 en cliquant sur le lien ci-dessous:  
**<https://richardrobillard.com/formationsconsultationsprivees/>**

Vous pouvez également nous rejoindre aux deux courriels ci-dessous en nous indiquant votre nom et numéro de cellulaire.

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

**POUR PLUS D'INFORMATIONS, COMMUNIQUEZ AVEC NOUS :**  
**RICHARD ROBILLARD:**  
**514-912-8911**  
**OU**  
**JACYNTHE STE-MARIE**  
**(514) 655-6875**

La formation se donnera avec l'application ZOOM. Veuillez installer cette application avant le début de la formation.  
**Au plaisir de vivre cette expérience avec vous!**

