

# Participation

Le groupe parents d'enfants anxieux est conçu pour développer les connaissances des parents qui soutiennent leur enfant de 6 à 12 ans au quotidien.

Les participants en apprendront davantage sur différents sujets entourant l'anxiété et seront ensuite invités à participer à des activités intégrant la théorie en compagnie d'autres parents vivant des situations similaires.

## Modalités

- Quatre rencontres offertes en soirée de 18 h 30 à 20 h 30.
- Ateliers animés par des éducateurs spécialisés qualifiés.
- Rencontres dispensées virtuellement.
- Groupe offert en continu pour répondre aux besoins des familles du territoire des Laurentides.

## Pourquoi une offre de groupe?

Les études démontrent que les participants apprécient :

- écouter les situations des autres;
- partager leurs connaissances;
- connaître les autres participants lors des échanges.

## L'intervention de groupe permet de :

- se rassembler avec des parents vivant des situations similaires;
- se sentir compris sans avoir besoin d'expliquer leur situation;
- réduire les sentiments de solitude et d'isolement.

[www.santelaurentides.gouv.qc.ca](http://www.santelaurentides.gouv.qc.ca)

Réadaptation dans la communauté  
Direction du programme jeunesse et  
de la protection de la jeunesse

Centre intégré  
de santé  
et de services sociaux  
des Laurentides

Québec



PLUS DE 100 INSTALLATIONS  
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

LE CISSS DES LAURENTIDES  
complice de votre santé

## Groupe de parents d'enfants anxieux



Crédit image: [www.canva.com](http://www.canva.com)

Feuillelet informationnel à l'intention  
des parents d'enfants anxieux  
âgés de 6 à 12 ans

Québec



# Les rencontres

## Objectifs

- Approfondir les connaissances sur les concepts entourant l'anxiété;
- Développer chez son enfant des moyens concrets de gestion du stress;
- Accompagner et supporter les apprentissages de son enfant;
- Avoir un espace de discussion avec d'autres parents qui vivent la même réalité.

## Atelier 1

- Démystifier la peur, le stress et l'anxiété.
- Le bon et le mauvais stress.
- La courbe du stress.
- Les causes du stress.
- Les pièges parentaux.

## Atelier 2

- Les sensations physiques et les émotions.
- Mieux comprendre le stress.
- SPIN/CINÉ.
- Décoder les signes associés au stress.
- Stratégies d'autorégulation.
- Les émotions.
- Temps de qualité.

## Atelier 3

- Les pensées anxiogènes.
- Les distorsions cognitives.
- Les étapes de la restructuration cognitive.
- La spirale émotionnelle.
- Stratégies (pensées aidantes, discours socratique, etc.).

## Atelier 4

- Les comportements associés au stress.
- Le cycle de l'évitement.
- Les comportements d'opposition et son escalade.
- La gestion de la crise.
- Les stratégies d'adaptation.
- Le soutien social.
- La résolution de problèmes.

“

« Voir que je n'étais pas seul m'a grandement fait du bien. » - Parent 1

« Participer aux groupes a favorisé l'amélioration de ma relation avec ma famille et mon enfant. » - Parent 2

« Les rencontres nous ont permis graduellement de solidifier nos bases et d'augmenter notre degré de confiance lors de nos interventions. » - Parent 3

”



La majorité des participants ayant assisté aux rencontres de groupe du CISSS des Laurentides se disent satisfaits ou totalement satisfaits de leur expérience!