



GARDER SON CALME



**Un programme pour
les adolescents
12-17 ans**

**Séances de
groupe
pour aider les
adolescents à:**

- Explorer leurs émotions
- Développer des stratégies d'adaptation
- Renforcer leur confiance afin de mieux gérer les situations difficiles

Grâce à des discussions guidées, des activités et le soutien des pairs, les participants apprennent à gérer la colère de façon constructive et à faire des choix positifs.



Pour plus d'informations ou pour prendre rendez-vous,
Veuillez nous contacter:

613-741-6025 ext. 129

ChildYouth-EnfantJeunesse@EORC-CREO.ca