MIEUX VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ

MIEUX VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ

LE Programme

Semaine 1 Démystifier l'anxiété

LIVE **MERCREDI 20 h**
17.11.2021

Live d'ouverture avec Ariane Hébert, Nancy Doyon, Stéphanie Deslauriers et Chantal Lacroix

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h**
18.11.2021

- **Stress VS anxiété** avec Ariane Hébert
- **Les signes de l'anxiété** avec Stéphanie Deslauriers
- **Les différents types d'anxiété courants chez les enfants et comment ils se traduisent dans les comportements** avec Nancy Doyon

Semaine 2 Ce qui développe l'anxiété ou augmente la fragilité

LIVE **MERCREDI 20 h**
24.11.2021

Live avec Johanne Lévesque et Sylvain Guimond

LIVE **JEUDI 20 h**
25.11.2021

Live avec Katy Ducharme

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h**
25.11.2021

- **Qu'est-ce qui développe l'anxiété ou augmente la fragilité** avec Ariane Hébert
- **Éviter l'évitement ou comment «obéir» à la peur augmente l'anxiété** avec Nancy Doyon
- **Nourrir le courage et soutenir le développement de la résilience au quotidien, et ce, dès le plus jeune âge** avec Nancy Doyon

Semaine 3 L'anxiété et la vie familiale

LIVE **MERCREDI 20 h**
01.12.2021

Live avec Madeleine Arcand Ms. Sciences

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h**
02.12.2021

- **Les symptômes du stress et ses impacts chez l'adulte** avec Caroline Quarré
- **Les symptômes du stress et ses impacts chez l'enfant et l'adolescent** avec Caroline Quarré
- **Le stress du parent et celui de l'enfant : la poule ou l'œuf?**
- **Croyances qu'on induit involontairement comme parent et qui peuvent nourrir l'anxiété** avec Nancy Doyon

MIEUX VIVRE AVEC L'ANXIÉTÉ

LE Programme

Semaine 4 L'estime de soi

LIVE **MERCREDI 20 h**
08.12.2021

Live avec Caroline Quarré et Vickie Bois

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h**
09.12.2021

- **Estime de soi (prévention de l'anxiété): les 4 composantes de l'estime de soi + Définition de l'estime de soi: soi réel VS soi idéal + L'affirmation de soi** avec Stéphanie Deslauriers
- **Nourrir l'estime personnelle + La connaissance de soi + Se fixer des objectifs + Le sentiment d'appartenance + L'affirmation de soi + La bienveillance** avec Stéphanie Deslauriers

Semaine 5 Anxiété et comportements dérangeants

LIVE **MERCREDI 20 h**
15.12.2021

Live avec Stéphanie Deslauriers et David Bernard

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h**
16.12.2021

- **Anxiété et comportements dérangeants** avec Nancy Doyon
- **Les déclencheurs de l'anxiété,** adapté de Sonia Lupien: **Comment les utiliser pour calmer l'anxiété et diminuer l'opposition** avec Nancy Doyon
- **Intervenir en situation de crise ou d'opposition et provocation** avec Nancy Doyon

Semaine 6 Les stratégies gagnantes

LIVE **MERCREDI 20 h**
22.12.2021

Live avec Martin Bilodeau

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h**
23.12.2021

- **Stratégies pour gérer le stress et l'anxiété chez l'adulte** avec Caroline Quarré
- **Diminuer la charge mentale, l'impuissance et la culpabilité** avec Caroline Quarré
- **Gérer son stress et demeurer aidant pour son enfant** avec Caroline Quarré

LE Programme

Semaine 7 Interventions

~~LIVE~~ Relâche de Live

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h** 30.12.2021

- **Interventions préventives** avec Ariane Hébert
- **Interventions remédiatives** avec Ariane Hébert
- **Se servir de l'imaginaire pour mieux maîtriser ses peurs: Dessins, techniques d'impact, métaphores et exercices de programmation neurolinguistique pour aider l'enfant anxieux** avec Nancy Doyon

Semaine 8 Ressources

LIVE **MARDI 20 h** 04.01.2022

Live avec Jasmin Roy

LIVE **MERCREDI 20 h** 05.01.2022

Live avec Nancy Doyon et Ariane Hébert

CAPSULES VIDEO **JEUDI 6 h** 06.01.2022

- **Quand + Où aller chercher de l'aide professionnelle** avec Stéphanie Deslauriers
- **Quelles attentes réalistes entretenir à l'égard d'un suivi professionnel + Des ressources pertinentes sur les thèmes de l'anxiété et de l'estime de soi** avec Stéphanie Deslauriers

L'Équipe

Dre Johanne Lévesque

Neuropsychologue

Dre Johanne Lévesque a initié le neurofeedback au Québec en 2002, avec l'appui de la Fondation Lucie et André Chagnon, dans le cadre de son projet postdoctoral. Depuis, elle ne cesse de se perfectionner et d'ajouter à sa gamme de services les meilleures innovations disponibles pour permettre à quiconque d'améliorer ses performances cognitives et motrices et sa capacité à gérer ses émotions. Dre Lévesque partage son temps entre la pratique clinique, la réalisation de projets de recherche et les conférences.

Elle est également co-auteure de 3 livres, dont 2 best-sellers. Elle est détentrice de la certification américaine en neurofeedback (Biofeedback Certification International Alliance – BCIA-).

Sylvain Guimond

Docteur en psychologie du sport, ostéopathe, éducateur physique, conférencier de réputation internationale et auteur de plusieurs best-sellers, Sylvain Guimond est aussi un coach renommé. Il a collaboré à de nombreux projets de recherche avec des sommités scientifiques mondiales. Des équipes de la NHL, de la NBA et de la NFL ont bénéficié de son expertise à titre de consultant. Il a aussi été consultant en psychologie du sport pour le Canadien de Montréal. Il a évalué et conseillé plus de 1 000 athlètes et personnalités connues dont Mario Lemieux, Tiger Woods, Céline Dion et Gerard Butler.

Il compte, parmi sa clientèle, des gens d'affaires qui cherchent à se réaliser pleinement.

L'Équipe

Katy Ducharme

Depuis plus d'une vingtaine d'années, Katy oeuvre en tant que thérapeute spécialisée dans le domaine des dépendances. Comme tous dépendants, elle est elle-même issue d'une famille dysfonctionnelle. Très tôt dans sa vie, elle a développé des comportements de survie afin de se donner l'illusion d'être aimée et de pouvoir combler son vide intérieur. Puisque la notion de dépendance implique une fuite de la réalité, Katy ne faisait jamais le deuil de ses relations affectives.

Depuis, elle a troqué sa quête de «l'état amoureux», pour celle de l'amour de soi. À ce jour, elle a accompagné plusieurs centaines de personnes à se retrouver, s'aimer, et se choisir…

Madeleine Arcand

Ms. Sciences

Cofondatrice de l'entreprise de vêtements et accessoires éco-responsables Rose Buddha, Madeleine pratique la méditation et le yoga depuis plus de 20 ans. Ayant eu la chance de recevoir les enseignements de grands maîtres tels que Jon Kabat-Zinn, Pema Chodron, Nicole Bordeleau et Deepak Chopra, elle se plonge corps et âme dans l'univers bouddhiste, en complétant le cours Buddhism Through Its Scriptures à l'Université Harvard.

À son arc s'ajoutent l'écriture et la production de l'application bilingue Méditations Rose Buddha. En plus de diriger le cours en ligne À 10 minutes du bonheur et de cosigner le livre à succès À go, on ralentit, aux Éditions de l'Homme (2019), elle est la fière maman de 4 amours.

L'Équipe

Caroline Quarré

Intervenante psychosociale

Caroline Quarré est intervenante psychosociale (B.Sc.), formatrice et auteure. Depuis 2010, elle accompagne les jeunes et les familles à titre d'intervenante psychosociale. Après avoir travaillé en milieux scolaire et hospitalier ainsi qu'au sein d'organismes communautaires sans but lucratif, elle a fondé la clinique privée Service psychosocial Pas-à-Pas en 2016.

Formatrice dans le réseau de l'éducation et le réseau de la santé et des services sociaux, elle est l'auteure du livre *L'enfant stressé: soutenir tous ensemble l'enfant de 5 à 12 ans à l'école comme à la maison.*

Vickie Bois

M. Sc, est psychoéducatrice

Vickie Bois, M. Sc, est psychoéducatrice. Au cours de ses 15 années de pratique, elle s'est démarquée significativement auprès de sa clientèle grâce à différents projets audacieux, mais aussi grâce à des distinctions honorifiques élogieuses pour ses idées innovantes, son savoir-être et sa rigueur. Fondatrice de SOSchangement/SOSpsychoéducation de même que propriétaire de la Clinique psychosociale SOSchangement, elle inspire les meilleures pratiques par son leadership, sa bienveillance et son dévouement.

Conférencière et formatrice, elle souhaite changer le monde en transmettant son savoir et sa passion indéniable pour la relation d'aide.

L'Équipe

Stéphanie Deslauriers

Psychoéducatrice

Psychoéducatrice et autrice, Stéphanie Deslauriers s'intéresse particulièrement au développement et à la consolidation de l'estime de soi. Elle enseigne à l'Université de Montréal, collabore à divers médias télé, radio et écrits en plus d'animer formations et conférences afin de démystifier plusieurs enjeux relatifs au développement de l'humain.

Elle est reconnue pour son sens de l'humour, sa rigueur et son empathie.

David Bernard

Conférencier international

Conférencier international ayant plus de 1600 conférences à son actif, coach de vie, chroniqueur, reporter et animateur télé, auteur de 5 best-sellers, David a décidé, il y a plusieurs années, qu'il vivrait l'amour avec un grand A. Attirer la partenaire de ses rêves fut pendant longtemps sa priorité - sa quête. Afin de percer le mystère - l'alchimie de l'amour – et découvrir comment faire, il entreprit de devenir un expert en la matière.

Il est l'auteur de trois best-sellers sur la question et il offre, depuis cette année, les programmes web Prêt pour l'Amour et Ready For Love. À ce jour, David a contribué à former des centaines de couples au Québec.

L'Équipe

Martin Bilodeau

Conférencier

Durant sa jeunesse, Martin Bilodeau a souffert d'être différent. Rejet et exclusion l'ont amené à entreprendre une quête existentielle qui lui a permis de rencontrer Bouddha. Ce bouddhiste urbain qui cumule plus de vingt ans d'expérience en pratique et en étude des traditions orientales souhaite transmettre et honorer le patrimoine spirituel du monde. Communicateur hors-pair, il collabore à *Ma Zone Fit* avec Josée Lavigueur, à l'émission *BIEN* avec Saskia Thuot et au magazine *Simplement bien* avec Nathalie Simard.

Conférencier et enseignant de méditation, il continue de parcourir la planète pour parfaire son exploration personnelle. Il est l'auteur de 3 livres et anime aussi des retraites et des voyages de groupe.

Jasmin Roy

Comédien / Animateur

Comédien, animateur et auteur québécois de renom, Jasmin évolue au sein du milieu culturel depuis plus de 25 ans. Touche-à-tout, curieux et intarissable défenseur de la liberté d'expression, il porte en lui une mission de justice pour l'avenir de notre société. Reconnu pour son franc-parler et son dynamisme, il est également chroniqueur et producteur événementiel. Formé à l'École nationale de théâtre du Canada, Jasmin cumule une impressionnante filmographie.

Aujourd'hui fondateur et président de la Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais, il fait la promotion des saines habitudes de vie émotionnelles et relationnelles et est créateur de milieux positifs et bienveillants.

L'Équipe

Nancy Doyon

Coach familial

Nancy Doyon est coach familial, éducatrice et Maître-praticienne en programmation neurolinguistique en plus de cumuler une liste impressionnante de formations spécialisées. Elle est présidente et fondatrice de SOS Nancy, de l'École de coaching familial et de l'Institut de coaching familial.

Autrice de six livres à succès dont le best-seller *Parent gros bon sens*, elle est également très active dans les médias et intervient aussi régulièrement comme experte dans diverses émissions de télé et de radio ainsi que dans de nombreux magazines.

Ariane Hébert

Psychologue

Ariane Hébert est psychologue. Elle a fondé La Boîte à psy pour répondre aux besoins des individus et des familles aux prises avec des défis particuliers. À travers sa pratique en cabinet privé, elle a également publié des guides à succès portant sur une variété de thématiques psychologiques (l'anxiété, le TDAH, la parentalité) ainsi qu'une collection destinée aux enfants.

Spécialisée en évaluation de la santé mentale auprès d'une clientèle adulte et enfant, elle détient au plan clinique une formation en thérapie cognitivo-comportementale et humaniste ainsi qu'une accréditation en EMDR et en stress post-traumatique.

LE Programme

Semaine 1 Démystifier l'anxiété

LIVE

MERCREDI 17 novembre 2021
20 h

Live d'ouverture avec Ariane Hébert, Nancy Doyon, Stéphanie Deslauriers et Chantal Lacroix

- **Présentation des intervenantes**
- **Présentation des sujets qui seront abordés durant le programme**
- **À quoi les participants peuvent s'attendre (ou non)**
- **Démystifier l'anxiété – Stress VS anxiété** avec Ariane Hébert

CAPSULES VIDEO

JEUDI 18 novembre 2021
6 h

- **Stress VS anxiété** avec Ariane Hébert
- **Les signes de l'anxiété** avec Stéphanie Deslauriers
- **Les différents types d'anxiété courants chez les enfants et comment ils se traduisent dans les comportements.** avec Nancy Doyon

LE Programme

Semaine 2 Ce qui développe l'anxiété ou augmente la fragilité

LIVE MERCREDI 24 novembre 2021 20 h

Live avec **Johanne Lévesque** et **Sylvain Guimond**

Par crainte du jugement des autres, les gens préfèrent ne pas dire qu'ils ont déjà souffert de dépression, burn-out, crises d'angoisse ou anxiété. Lorsqu'on parle d'anxiété, il est certain que plus on nie le problème et plus on veut le cacher, plus il risque de grandir. Mais l'anxiété demeure réelle: elle peut briser des vies ! Alors plutôt que de l'ignorer et la repousser, si on l'invitait ? Les auteurs de Pourquoi être ordinaire quand on peut être spécial?, Johanne Lévesque et Sylvain Guimond, expliquent et démystifient simplement et sans préjugés, comment naviguer entre stress, peurs, frayeurs, anxiété, angoisses, phobies, etc., et les maîtriser. Car être anxieux n'est pas une condamnation, et bien que l'anxiété puisse handicaper une vie, elle apporte aussi une énergie qui peut être un formidable moteur pour nous pousser à nous dépasser.

CAPSULES VIDEO JEUDI 25 novembre 2021 6 h

- **Qu'est-ce qui développe l'anxiété ou augmente la fragilité** avec Ariane Hébert
- **Éviter l'évitement ou comment «obéir» à la peur augmente l'anxiété** avec Nancy Doyon
- **Nourrir le courage et soutenir le développement de la résilience au quotidien, et ce, dès le plus jeune âge** avec Nancy Doyon

LIVE JEUDI 25 novembre 2021 20 h

Live avec **Katy Ducharme**

Durant sa pratique de thérapeute spécialisée dans le domaine des dépendances, Katy Ducharme a été à même de constater que beaucoup de gens qui souffrent d'anxiété compensent par une dépendance. Que ce soit en s'adonnant à l'alcool, aux drogues, au magasinage, au casino, aux jeux en ligne ou en mangeant leurs émotions, les anxieux ont tendance à chercher un exutoire à leur malaise. Katy nous proposera quelques pistes de solutions.

Semaine 3 L'anxiété et la vie familiale

LIVE

MERCREDI 1er décembre 2021
20 h

Live avec **Madeleine Arcand Ms. Sciences**

Lors du live, Madeleine Arcand nous parlera de la vie familiale qui est tellement enrichissante, mais ô combien stressante! Puisque, en tant que parent, on en a beaucoup sur les épaules, ça ne peut faire autrement que de générer de l'anxiété. Il existe pourtant des outils nous permettant de revenir à un état de calme, connecté sur le moment présent.

C'est possible de se sentir BIEN (heureux, calme, reposé) dans son quotidien et c'est ce dont Chantal et Madeleine s'entretiendront durant ce webinaire.

CAPSULES VIDEO

JEUDI 2 décembre 2021
6 h

- **Les symptômes du stress et ses impacts chez l'adulte** avec Caroline Quarré
- **Les symptômes du stress et ses impacts chez l'enfant et l'adolescent** avec Caroline Quarré
- **Le stress du parent et celui de l'enfant : la poule ou l'œuf?** avec Caroline Quarré
- **Croyances qu'on induit involontairement comme parent et qui peuvent nourrir l'anxiété** avec Nancy Doyon

Semaine 4 L'estime de soi

LIVE

MERCREDI 8 décembre 2021
20 h

Live avec **Caroline Quarré et Vickie Bois**

Caroline Quarré et Vickie Bois aborderont un sujet qui interpellera les parents: Diminuer son propre stress pour accueillir celui de son enfant. Le stress et l'anxiété de l'enfant peuvent déborder sur le parent, tout comme ceux du parent peuvent déverser sur l'enfant. Sachant que le parent fait partie intégrante de la solution pour gérer les tourbillons émotionnels de l'enfant, il est nécessaire d'avoir, dans sa trousse à outils, des stratégies efficaces concrètes et rapides pour prendre soin de soi.

Surtout, il est nécessaire de prendre soin de soi pour être en mesure de prendre soin de l'autre.

CAPSULES VIDEO

JEUDI 9 décembre 2021
6 h

- **Estime de soi (prévention de l'anxiété):**
  les 4 composantes de l'estime de soi
  + Définition de l'estime de soi: soi réel VS soi idéal
  + L'affirmation de soi avec Stéphanie Deslauriers
- **Nourrir l'estime personnelle + La connaissance de soi**
  + Se fixer des objectifs + Le sentiment d'appartenance
  + L'affirmation de soi + La bienveillance
  avec Stéphanie Deslauriers

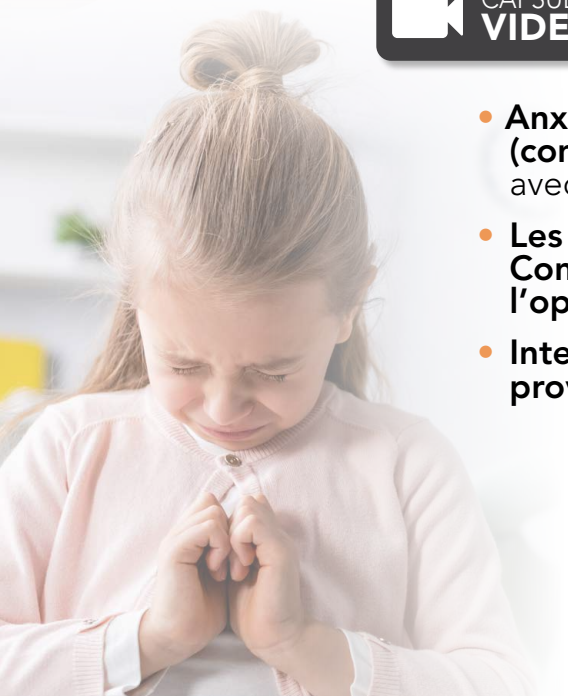
Semaine 5 Anxiété et comportements dérangeants

LIVE MERCREDI 15 décembre 2021 20 h

Live avec **Stéphanie Deslauriers et David Bernard**

Stéphanie Deslauriers sera en live avec David Bernard. La première bonifiera les capsules déposées le jeudi précédent et répondra aux questions des participants. Quant à David, il nous enseignera l'EFT (Emotional Freedom Technique, Tapping ou Technique en libération émotionnelle), une technique mondialement reconnue, basée sur les principes de l'acupuncture. Cette méthode douce, facile et étonnamment efficace pour gérer les émotions, le stress et les blocages sur tous les plans est une approche complémentaire de haute efficacité et accessible autant pour les enfants que pour les adultes.

David Bernard l'a utilisée sur lui, mais aussi sur sa fille Eva alors qu'elle éprouvait de la difficulté à s'endormir…



CAPSULES VIDEO JEUDI 16 décembre 2021 6 h

- **Anxiété et comportements dérangeants (comportements de fuite, d'attaque ou de « faire le mort »)** avec Nancy Doyon
- **Les déclencheurs de l'anxiété, adapté de Sonia Lupien: Comment les utiliser pour calmer l'anxiété et diminuer l'opposition** avec Nancy Doyon
- **Intervenir en situation de crise ou d'opposition et provocation** avec Nancy Doyon

LE Programme

Semaine 6 Les stratégies gagnantes

LIVE

MERCREDI 22 décembre 2021
20 h

Live avec **Martin Bilodeau**

La méditation est un outil des plus utiles pour calmer l'anxiété. Elle est accessible à tous, même aux enfants. Grâce à sa longue expérience de la méditation, Martin Bilodeau est en mesure d'offrir aux parents et aux enfants des techniques qui leur procureront un grand calme et un apaisement bienfaisant de même que des stratégies gagnantes pour méditer ensemble.

CAPSULES VIDEO

JEUDI 23 décembre 2021
6 h

- **Stratégies pour gérer le stress et l'anxiété chez l'adulte** avec Caroline Quarré
- **Diminuer la charge mentale, l'impuissance et la culpabilité** avec Caroline Quarré
- **Gérer son stress et demeurer aidant pour son enfant** avec Caroline Quarré

Semaine 7 Interventions

~~LIVE~~

Relâche de Live

CAPSULES VIDEO

JEUDI 30 décembre 2021
6 h

- **Interventions préventives** avec Ariane Hébert
- **Interventions remédiatives** avec Ariane Hébert
- **Se servir de l'imaginaire pour mieux maîtriser ses peurs: Dessins, techniques d'impact, métaphores et exercices de programmation neurolinguistique pour aider l'enfant anxieux** avec Nancy Doyon

Semaine 8 Ressources

LIVE

MARDI 4 janvier 2022
20 h

Live avec **Jasmin Roy**

Pour avoir souffert d'intimidation durant sa jeunesse, Jasmin Roy connaît bien ses conséquences sur la santé mentale. Suite à des années difficiles, le président et fondateur de la fondation Jasmin Roy et Sophie Desmarais a développé des troubles d'anxiété généralisée. Il est l'auteur de plusieurs livres sur la question.

Aujourd'hui, plus en paix que jamais, Jasmin fait la promotion, via sa fondation, de l'égalité des sexes, de la diversité sexuelle et de genre ainsi que de la diversité culturelle dans toutes ses actions.

LIVE

MERCREDI 5 janvier 2022
20 h

Live avec **Nancy Doyon et Ariane Hébert**

Dans le cadre de ce dernier live du programme Mieux vivre avec l'anxiété, Chantal recevra Nancy Doyon et Ariane Hébert. Elles reviendront sur le contenu des capsules déposées sur la plateforme et répondront aux questions qui leur seront posées.

CAPSULES VIDEO

JEUDI 6 janvier 2022
6 h

- **Quand aller chercher de l'aide professionnelle + Où aller chercher de l'aide professionnelle** avec Stéphanie Deslauriers
- **Quelles attentes réalistes entretenir à l'égard d'un suivi professionnel + Des ressources pertinentes sur les thèmes de l'anxiété et de l'estime de soi** avec Stéphanie Deslauriers