



# ‘TU N’ES PAS SEUL’

## *Un guide vers le bien-être émotionnel pour les adolescents*

Ce programme explore les défis courants de l’adolescence, propose des outils concrets et offre un soutien direct aux jeunes qui font face aux stress de la vie quotidienne.

Le programme comprend 8 séances:

- 1: Réfléchir avant d’agir
- 2: *Le rôle de la colère dans ta vie*
- 3: *Les styles de colère*
- 4: *La communication*
- 5: Comment obtenir ce que je veux
- 6: *L’estime de soi*
- 7: *L’importance de la perception*
- 8: *Se fixer des objectifs*



Durée des séances: 1 heure  
Coût total: 475\$ pour 8 semaines

Pour t’inscrire: [jandrews@amcal.ca](mailto:jandrews@amcal.ca)