



# ‘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)