

Aider nos jeunes à développer de saines habitudes de gestion de l'anxiété



PRÉSENTÉ PAR
Isabelle Geninet



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
October 22, 2025	3:45 PM - 5:00 PM



LIEU
En ligne (session enregistrée)

FRAIS D'INSCRIPTION

\$0.00

QUESTIONS?

Nous contacter:
403-685-1166

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

Visitez notre site web pour vous inscrire: **cpfpp.ab.ca**

Description

L'adolescence est souvent décrite comme une période difficile : quête identitaire, émotions en montagnes russes, préoccupations du jugement d'autrui, comparaison sociale, et propension à la panique face aux problèmes. Si ces constats ont toujours fait partie de cette période développementale, nous observons cependant, au cours des dernières années, une hausse de stress et d'anxiété chez les adolescents. Or, l'anxiété est souvent perçue comme une émotion désagréable qui doit être éliminée. Paradoxalement, le fait de se battre avec cette émotion accentue souvent la détresse émotionnelle. Comme adultes et intervenants du milieu scolaire, nous pouvons parfois nous sentir démunis ou impuissants face à l'anxiété des jeunes qui nous entourent. Comment les aider à apprivoiser cette émotion ? Dans un esprit de prévention et de promotion de saines habiletés de gestion du stress, cette formation vise à présenter aux participants des stratégies concrètes et des attitudes à cultiver pour aider les jeunes à être plus équipés et solides face aux aléas de la vie.

Adolescence is often a challenging time, marked by identity exploration, emotional ups and downs, concern about others' judgments, social comparisons, and a tendency to panic when facing difficulties. While these experiences are typical of this developmental stage, stress and anxiety among adolescents have noticeably increased in recent years. Anxiety is often seen as an unpleasant emotion to be eliminated, yet resisting it can actually heighten emotional distress.

This training is designed for adults and school professionals seeking practical strategies to help young people manage anxiety. Focusing on prevention and fostering healthy stress-management skills, participants will learn approaches to support adolescents in becoming more resilient and better equipped to navigate life's uncertainties.

Présentateur(s)

Isabelle Geninet

Mme Geninet se spécialise dans l'évaluation et le traitement des troubles anxieux depuis plus de 20 ans. Formée à l'approche cognitive-comportementale, elle est détentrice d'un doctorat en psychologie de l'UQAM. Entre 2007 et 2016, elle a fait partie de l'équipe du Dr. Michel Dugas, psychologue, chercheur reconnu pour ses travaux de recherche sur le trouble de l'anxiété généralisée (TAG). Au sein de cette équipe, elle a pu raffiner ses interventions sur l'intolérance à l'incertitude, pierre angulaire du traitement des inquiétudes excessives. Mme Geninet exerce en pratique privée sur la rive-sud de Montréal auprès d'une clientèle adolescente et adulte. Elle agit également comme formatrice et conférencière en plus d'offrir des services de supervision clinique. Elle est co-auteure de quatre livres portant sur l'anxiété parus aux éditions Muditrente et Trécarré.

Notes D'Inscription

Réservé aux équipes des écoles des conseils scolaires francophones et d'immersion de l'Alberta.

Le lien de connexion vous sera envoyé par courriel.