

Je doute, je m'inquiète, j'ai besoin d'être rassuré...apprendre à composer avec l'incertitude au quotidien



PRÉSENTÉ PAR
Isabelle Geninet



DATE(S) ET HEURE(S)

Date	Heure
December 03, 2025	3:45 PM - 5:00 PM



LIEU
En ligne (session enregistrée)

FRAIS D'INSCRIPTION

\$0.00

QUESTIONS?

Nous contacter:
[403-685-1166](tel:403-685-1166)

INSCRIVEZ-VOUS EN LIGNE

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

Description

L'incertitude est source d'anxiété pour de nombreux individus. Dans un monde en constante évolution et avec l'avenir devant eux, les adolescents y sont particulièrement confrontés. Aux prises avec des inquiétudes, paralysé devant des choix à faire ou surréagissant à des situations floues ou ambiguës, les jeunes peuvent déployer différents comportements pour tenter d'éliminer leur sentiment d'incertitude. Or, en voulant éliminer l'incertitude, on peut au contraire maintenir les inquiétudes et l'anxiété. Il s'avère donc important de développer une certaine tolérance à l'incertitude pour mieux faire face aux défis de la vie. Dans cette perspective, cette conférence pourra donner quelques pistes aux enseignants et intervenants du milieu scolaire pour aider les jeunes à mieux composer avec l'incertitude. Comment les encourager à aller de l'avant avec l'inconfort émotionnel généré par le fait de ne pas savoir ? Comment saisir certaines opportunités pour affronter l'incertitude plutôt que de la contourner ? Ces questions seront adressées via des stratégies concrètes et pratico-pratiques.

Uncertainty can be a significant source of anxiety, especially for adolescents navigating a constantly changing world and looking toward the future. Faced with worries, difficult choices, or ambiguous situations, young people may adopt behaviors aimed at eliminating uncertainty. Paradoxically, trying to remove uncertainty often intensifies anxiety and worry.

Developing a tolerance for uncertainty is therefore essential to help young people face life's challenges with resilience. This conference offers teachers and school staff practical strategies to support adolescents in coping with uncertainty. Participants will explore ways to encourage students to move forward despite the discomfort of not knowing and to embrace opportunities to confront uncertainty rather than avoid it.

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-auteur 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.