



## Volet Expédition

**HORS-PISTE – Expédition** est un programme qui vise à aider les élèves à développer les compétences nécessaires pour faire face aux situations anxiogènes auxquelles ils sont confrontés et à vous outiller comme parents dans la mise en place de moyens pour favoriser le développement de ces nouvelles compétences.

À l'image d'un sentier hors-piste, le programme invite à se dépasser, à essayer de nouvelles solutions et à adopter de nouvelles façons de penser! HORS-PISTE amène les élèves à reconnaître leurs forces et leurs limites et les accompagne vers de nouvelles façons d'aborder la vie avec confiance, bienveillance et persévérance.

### 8 rencontres de groupe pour les jeunes

... qui leur permettront de découvrir comment élargir leur zone de confort en apprenant à :

- ✓ Reconnaître leurs sensations
- ✓ Reformuler leurs pensées pour qu'elles soient aidantes
- ✓ Réguler leurs émotions pour mieux vivre avec elles
- ✓ Adopter de nouveaux comportements
- ✓ Adopter des habitudes de vie aidantes
- ✓ Utiliser des stratégies de gestion de stress
- ✓ Utiliser leurs forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe



### 3 rencontres de groupe pour les parents...



...qui vous donneront l'opportunité de :

- ✓ Comprendre l'anxiété et reconnaître son impact sur votre enfant
- ✓ Développer des outils pour accompagner votre enfant à élargir sa zone de confort
- ✓ Adopter des nouveaux comportements pour diminuer l'accommodation
- ✓ Échanger sur votre vécu et utiliser vos forces pour contribuer au cheminement des autres membres du groupe



## Volet Expédition

# Déroulement du programme

### Groupe JEUNES

- ✓ 8 rencontres hebdomadaires
- ✓ Du 19 mars au 7 mai 2024
- ✓ Les mardis de 18h30 à 19h30
- ✓ Dans les locaux de L'autre-Rive : 999 Rue du Conseil, Sherbrooke

### Groupe PARENTS

- ✓ 3 rencontres
- ✓ Dates à déterminer
- ✓ Les jeudis de 18h30 à 20h00
- ✓ Dans les locaux de L'autre-Rive : 999 Rue du Conseil, Sherbrooke

Les groupes seront animés par Aire ouverte et L'autre-Rive.

Pour toute question, contacter:

**Marie-Ève Bégin**

**819-349-3256**

[marie-eve.begin.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca](mailto:marie-eve.begin.ciusse-chus@ssss.gouv.qc.ca)



**Centraide**  
Estrie

#### Critères de sélection :

- Âgés entre 14 et 17 ans
- Habite sur le territoire de Sherbrooke
- Priorisation aux jeunes sans services actuellement
- Jeune volontaire et intéressé par le groupe
- Au moins un parent volontaire et intéressé à s'impliquer

**HORS-PISTE, ça ne veut pas dire être dans le champ!**