



Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

Atelier sur la gestion de stress et d'anxiété afin de favoriser la transition vers le retour à l'école

Durant cette dernière année de pandémie, il a été tout à fait normal de vous soucier de la santé mentale et du bien-être de votre enfant. Sentez-vous qu'il (elle) est stressé (e) pour la rentrée scolaire?

L'équipe des travailleurs sociaux du CEPEO offre aux élèves la possibilité de participer à un atelier de gestion du stress et de l'anxiété. Les objectifs de l'atelier sont d'apprendre à reconnaître les signes et symptômes du stress et de l'anxiété, normaliser les émotions vécues, développer des stratégies d'autorégulation et connaître les ressources pouvant leur apporter du soutien.

Si votre enfant désire assister à l'atelier, veuillez cliquer sur le lien ci-dessous en fonction de son niveau:

Pour les élèves du palier élémentaire (4e à la 6e année):

Mardi le 24 août de 10h00 à 10h45: [Atelier de transition \(élémentaire\) 24 août](#)

Jeudi 26 août de 14h00 à 14h45: [Atelier de transition \(élémentaire\) 26 août](#)

Pour les élèves du palier intermédiaire et secondaire (7e à la 9e année):

Mercredi le 25 août de 14h00 à 14h45 : [Atelier de transition \(secondaire\) 25 août](#)