



Mosaïque:

Le programme Mosaïque propose aux élèves du 3^e cycle du primaire deux ateliers portant sur les thèmes des passions, des influences, de la résistance aux pressions, de la gestion du stress et leur propose des techniques concrètes afin de favoriser l'affirmation de soi et renforcer la capacité des jeunes à faire des choix éclairés et à adopter des comportements sains et sécuritaires.

Les passions



Encourager les jeunes à se découvrir des passions, des rêves, des sources de plaisir. Il a été prouvé que lorsque le jeune est impliqué activement dans un sport ou une passion, il a de meilleures habitudes de vie. Il évite les problèmes et les difficultés.

Les influences



À l'adolescence, il est important que le jeune apprenne à se connaître, ce qu'il aime, ce qu'il veut, de connaître ses propres valeurs et de s'affirmer en ce sens. Il est important de faire respecter ses choix et de reconnaître les bonnes et les mauvaises influences.



La résistance aux pressions

Afin de promouvoir et valoriser l'affirmation de soi chez le jeune et ainsi éviter de développer des comportements à risque, on présente aux jeunes les différentes techniques de résistance aux pressions.

La gestion du stress



Toutes les situations d'influence peuvent exercer une pression, ou de la tension chez une personne. On peut alors parler que la personne est soumise à un stress. Afin d'aider les jeunes à mieux gérer leur stress, on leur présente les techniques telles que l'exercice physique, la détente musculaire, la respiration abdominale et la visualisation.



Les ateliers Mosaïque sont animés par les éducatrices en prévention des toxicomanies de votre école secondaire. Vous pouvez les rejoindre au 418-669-6000:



Audrey Larouche
Caroline Fortin
Lucie Racine
Isabelle Lessard

Jean Gauthier
PWD
Curé-Hébert
E.S.C.L

poste 6922
poste 6337
poste 6414
poste 6206