

**T'as ta
place!**



pour les jeunes proches en santé mentale

Gratuites

LES ACTIVITÉS PROPOSÉES

ATELIERS DE SENSIBILISATION

SPIN TON STRESS

Cet atelier vise à sensibiliser les jeunes au stress et à l'anxiété, en expliquant leurs différences et leurs rôles respectifs. Il encourage les participant·es à repenser leur relation avec le stress et à trouver des solutions pour traverser les périodes plus difficiles.



LA SANTÉ MENTALE, C'EST PAS FOU

Cet atelier a pour objectif de sensibiliser les jeunes à la santé mentale de façon interactive et ludique. Il vise à réduire la stigmatisation en abordant les préjugés liés aux troubles de santé mentale, ainsi qu'en abordant les attitudes aidantes à prioriser.



Financés par

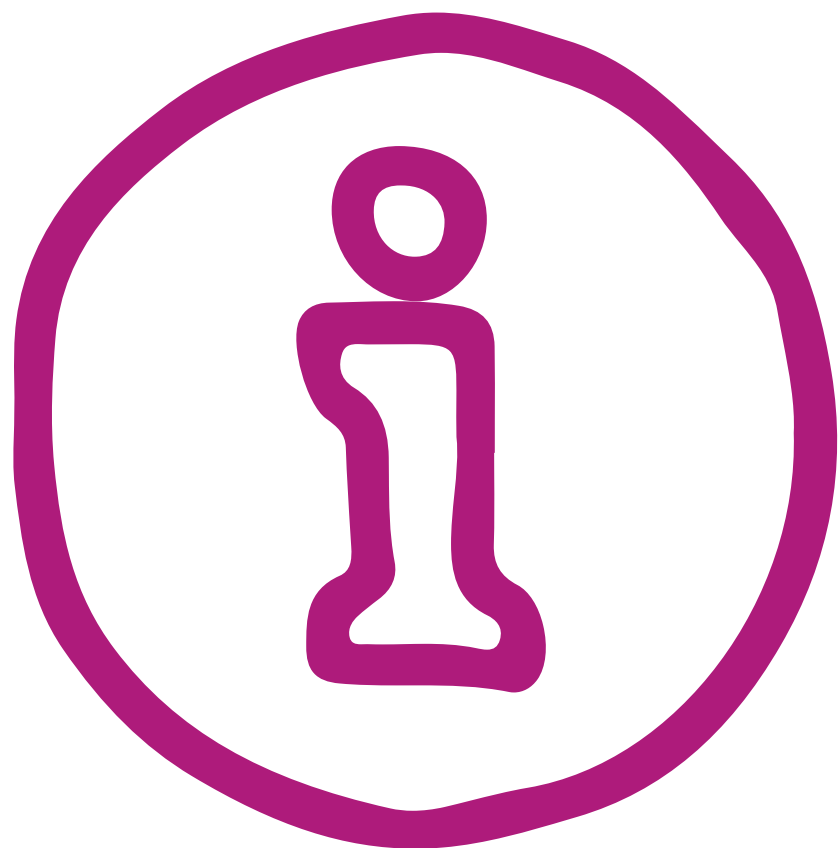


T'as ta place!



pour les jeunes proches en santé mentale

KIOSQUES



Un kiosque peut être donné à la place commune, à la cafétéria sur l'heure du diner ou lors d'évènements thématiques. Une activité ludique et éducative peut être proposée. La durée du kiosque dépend du nombre de jeunes présents.

BON À SAVOIR !



Le contenu de nos ateliers et kiosques **peut être modifié et adapté** en fonction des besoins de votre organisation.

Toutes ces activités sont **gratuites!**

Aucun prérequis n'est nécessaire pour y assister. La présentation de ces activités peut nécessiter un ordinateur, un projecteur et une table.

CONTACT : JEUNESSE@ARBORESCENCE.QUEBEC

Financés par



**AIRE
OUVERTE**


santé mentale

Le Plateau-Mont-Royal
Montréal 