



## Ateliers gratuits pour ados ayant un TDAH ~ 11-12 ans

Si tu as 11-12 ans, que tu as un TDA ou un TDAH comme moi et que tu en as assez d'entendre « Fais plus d'efforts ! », ces ateliers sont pour toi !

Animés par :

**Christiane Sylvestre**  
**Psychopédagogue**  
**& autrice**

*Dédiée à la cause du TDAH, Christiane anime, forme et aide depuis plus de 25 ans, toutes les clientèles touchées de près ou de loin par cette problématique.*

*4 ateliers en ligne sur zoom*

**avec moi en petit groupe de jeunes**

- ✓ Toujours avec une présentation PowerPoint dynamique, donc, tu n'as aucune note à prendre !
- ✓ Échanges et partages (tu pourras te défouler!)
- ✓ Plaisir et humour (on apprend mieux ainsi)
- ✓ Respect et confidentialité sont au rendez-vous

*Les mardis de 19 h à 20 h*

### Groupe automne 2023

- 3 octobre 2023
- 10 octobre 2023
- 17 octobre 2023
- 24 octobre 2023

### Groupe hiver 2024

- 6 février 2024
- 13 février 2024
- 20 février 2024
- 27 février 2024

### Thèmes possibles

- Comment te motiver!
- Comment éviter les chicanes ou les régler
- Comment avoir plus confiance en toi
- Comment améliorer ton attention et ta mémoire
- Tes idées à toi si tu veux!

*Suis-nous  
 sur  
 Facebook!*



(514) 713-5353



[info@pandablsso.ca](mailto:info@pandablsso.ca)



[www.pandablsso.ca](http://www.pandablsso.ca)

**Pour t'inscrire**

[christiane.sylvestre@outlook.com](mailto:christiane.sylvestre@outlook.com)

**clique ici !**

Suite à ton inscription, tu vas recevoir un courriel de la part de Christiane Sylvestre pour te donner toutes les informations nécessaires pour pouvoir te connecter à ton premier atelier !

# Soirée d'information gratuite pour les parents des jeunes participants aux ateliers pour ados TDAH - Groupes 11-12 ans et 13-15 ans

## Quand



Session automne : le mercredi **27 septembre 2023 à 19h** en Zoom



Session hiver : le mercredi **31 janvier 2024 à 19h** en Zoom

## Comment

Les inscriptions s'effectuent en contactant directement madame Christiane Sylvestre, l'animatrice des ateliers.

## Pourquoi

- Présentation du contenu des ateliers offerts aux ados
- Rencontre avec l'animatrice qui aura le privilège de passer du temps avec votre ado
- Occasion de poser toutes vos questions

## Saviez-vous que?

L'abonnement annuel

au coût de 10 \$

vous donne accès

**gratuitement**

à tous nos ateliers

ou conférences !

*Abonnez-vous !*

À notre Infolettre mensuelle

en cliquant ici



(514) 713-5353



[info@pandablsso.ca](mailto:info@pandablsso.ca)



[www.pandablsso.ca](http://www.pandablsso.ca)

**Pour vous inscrire**

[christiane.sylvestre@outlook.com](mailto:christiane.sylvestre@outlook.com)

**cliquez ici !**

Un lien vous sera acheminé par la suite  
pour vous permettre d'assister à la réunion.