



**Animé par :**

**Nadia Laquerre**

**Psychoéducatrice**

*Animatrice des ateliers de groupe et de formation pour PANDA BLSO depuis près de 15 ans, je travaille avec les enfants et la famille depuis le début de ma carrière en 1995.*

*La psychoéducation offre des stratégies à court et long terme pour retrouver et conserver son équilibre et son bien-être.*

*Après avoir complété ma formation initiale, j'ai ressenti le besoin d'aller plus loin sous le thème des relations saines et je suis devenue coach en communication relationnelle selon la Méthode ESPERE® de Jacques Salomé, une méthode qui propose des points de repères et des outils concrets pour mieux vivre les relations de nos vies. Aujourd'hui, j'ai une pratique mixte en milieu scolaire et en cabinet privé.*

*Atelier pratico-pratique*

## À la découverte des émotions !

**Lundi 10 février 2025**

**de 19 h à 21 h**

\*En présence à la Maison du citoyen de St-Eustache - 184, rue St-Eustache

*Cette rencontre s'adresse exclusivement  
aux parents d'enfants TDAH/adultes TDAH*

**Lors de cette rencontre, vous pourrez :**

- ✓ Apprendre comment accompagner vos enfants ou vous-même! Dans la reconnaissance des émotions (identifier, exprimer et différencier)
- ✓ Découvrir les bases de la régulation émotionnelle
- ✓ Partager des trucs et astuces avec l'intervenante et les participants
- ✓ Échanger dans une ambiance respectueuse!



## Pour vous inscrire :

**2 étapes simples :**

1 – Aller sur notre site web sous l'onglet « Autres services » dans la section « [Activités ponctuelles](#) » :

**Cliquez ici**

[www.pandablso.ca/autres-services/activites-ponctuelles](http://www.pandablso.ca/autres-services/activites-ponctuelles)

2 – Vous inscrire en choisissant la rencontre du 10 février 2025



(514) 713-5353



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



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