

# INVITATION – CONFÉRENCE GRATUITE

Une activité organisée par le Comité des Parents du Centre de Service  
Scolaire Marguerite-Bourgeoys (CSSMB)

**SUJET :** Stress et anxiété chez les élèves : des stratégies pour mieux canaliser les émotions vécues par les enfants et les ados

**Conférencier :** Dr. Joël Monzée

**PUBLIC CIBLE :** Parents du CSSMB

**QUAND :** Mercredi, le 16 avril, 2025 (19h à 20h30)

**OÙ :** Zoom <https://us06web.zoom.us/j/85218854660?pwd=MYg5sv65nfgZg6PgqV59R4eG8Xv1wJ.1>

**Numéro d'identification :** 852 1885 4660

**Mot de passe :** 533684

**COÛT :** gratuit

---

## DESCRIPTION DE LA CONFÉRENCE

Sans stress, les élèves ne pourraient pas se mobiliser, être attentifs, se concentrer sur une tâche ou répondre aux questions lors d'un examen, alors que chacune de leurs émotions libère automatiquement les hormones de stress. Bien accompagnés et sécurisés, les jeunes peuvent passer à travers l'adversité. Toutefois, s'ils grandissent dans un environnement sans le support d'un adulte ou de leurs pairs, le stress devient toxique et nuit à la maturité du cerveau, donc au développement de leurs ressources affectives, cognitives et sociales. Cette conférence permettra aux parents de mieux comprendre les conséquences que le stress et l'anxiété entraînent sur le processus de maturation cérébrale, mais aussi comment les interventions bienveillantes vont contribuer à créer un climat sécurisant pour leurs enfants et ados, tout en réduisant leur charge mentale et leur stress de performance.

## CONFÉRENCIER

*Docteur en neurosciences, Joël Monzée dispose d'une formation multidisciplinaire en pédagogie, psychologie et psychomotricité, ainsi qu'en éthique clinique. Après avoir été professeur associé à la Faculté d'éducation à l'UQAM, il a migré vers la Faculté de médecine de l'Université de Sherbrooke, tout en exerçant une pratique clinique en psychothérapie surtout auprès de jeunes et de familles. Fondateur de l'Institut de psychologie et neurosciences, il anime des conférences et formations continues faisant des ponts entre les neurosciences et la psychologie auprès des intervenants dans le monde de l'enfance et dans le milieu de la santé. Auteur de douze livres, il a également contribué à divers collectifs et articles scientifiques, cliniques ou pédagogiques. En outre, il a récemment créé un Observatoire du développement de l'enfant et de la famille pour proposer des références multidisciplinaires, ainsi que différentes options stratégiques pour soutenir la santé des enfants et des adolescents.*

**Bienvenue à tous !**