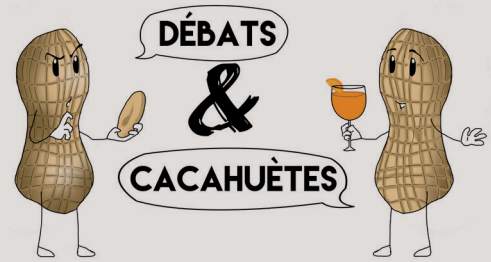


# Débats & Cacahuètes



6<sup>e</sup> Rencontre

VITE,  
DÉPÊCHE-TOI !

Jeudi  
24 mai 2018

19h30/20h30 apéro

20h30 conférence-débat

En présence de **Ada Picard**,  
pédopsychiatre, psychothérapeute  
en mindfulness et art-thérapie.

Dans notre société où chacun vit à 100 à l'heure, les enfants font l'objet de pressions, parfois insidieuses, sources de stress tant sur le plan scolaire que familial. Une quantité raisonnable de stress peut être utile et permet de donner l'élan et la motivation dont l'enfant a besoin pour apprendre et évoluer. Toutefois, lorsque le stress devient persistant, il peut nuire à l'apprentissage et à l'épanouissement de l'enfant, et parfois induire des répercussions plus sérieuses sur sa santé physique et mentale. Comment protéger nos enfants de cette pression ambiante ?

Comment les aider à prendre confiance en eux dans ce monde ultra-normé où le « mieux faire » prime sur l'« être » ? Nous tenterons ensemble de répondre à ces questionnements.

Ada Picard nous éclairera sur ce phénomène et donnera aux parents des pistes pour mieux le gérer.

**MÉDIATHÈQUE**

2 rue Lasègue - 01.46.54.15.56

 **CENTRE  
GUYONEMER**

 **Châtillon  
La médiathèque**

  
**VILLE DE CHÂTILLON  
SERVICE JEUNESSE**