

# Visioconférence gratuite

## L'anxiété chez les adolescents et les jeunes adultes



**Avec  
Dre Nadia Gagnier,  
psychologue**

**Mercredi, 24 mars  
19 h**

(Sur la plateforme Zoom)

L'anxiété est une émotion normale qui nous permet d'avoir les réflexes nécessaires pour nous protéger des dangers. Malheureusement, les troubles anxieux sont en augmentation dans la population, et particulièrement chez les jeunes vers la fin de l'adolescence et au début de l'âge adulte. Quels signes peuvent nous permettre de distinguer l'anxiété normale de l'anxiété pathologique? Quels sont les facteurs de risque et les facteurs de maintien de l'anxiété? Comment aider un adolescent ou soutenir un jeune adulte qui souffre d'anxiété? Cette conférence vise à répondre à ces questions et à présenter des solutions simples et accessibles pour se sentir outillé face aux comportements anxieux.

### À propos de la conférencière :

*Au-delà de l'émission Dre Nadia, psychologue à domicile (Canal Vie), qui lui a valu la confiance du public et la reconnaissance de ses pairs, Nadia Gagnier possède une expérience clinique riche et diversifiée.*

*Détentrice d'un doctorat en psychologie et spécialisée en psychologie de l'éducation, elle participe à la formation de futurs psychologues en enseignant la psychologie clinique à l'UQAM et agit à titre de formatrice auprès des professionnels de l'éducation et de la santé. Elle est également une auteure à succès. Enfin, depuis quelques années, elle parcourt le Québec en donnant des conférences sur différents sujets.*

**C'est avec douceur, humour et rigueur scientifique qu'elle vulgarise la psychologie... pour le bien de tous !**

### Inscription obligatoire

Complétez le formulaire d'inscription à l'adresse :

[www.lancre.org/services/information/](http://www.lancre.org/services/information/)

avant le 23 mars 2021.

Le lien de connexion vous sera fourni par courriel.

Places limitées, priorité à la population de Montmagny-L'Islet.

Pour plus de renseignements :

[ancre@globetrotter.net](mailto:ancre@globetrotter.net)

ou 418 248-0068