



ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF

Welland, 5 octobre 2022

Objet: Sébastien Haché, conférencier anxieux sur l'anxiété

Madame, Monsieur,

Au printemps 2021, nous avons engagé Sébastien Haché pour présenter sa conférence *Sébastien Haché, conférencier anxieux sur l'anxiété* aux élèves de l'École secondaire catholique Saint-Jean-de-Brébeuf, située à Welland. Non seulement la conférence a répondu à nos attentes, mais elle les a également dépassées.

Notre clientèle était des élèves de la 9^e à la 12^e année, soit des élèves âgées entre 14 et 18 ans. Nous étions alors dans un contexte de pandémie et le niveau de stress et d'anxiété vécu à l'école était élevé, tant chez les élèves que chez le personnel scolaire.

Dans sa conférence, Sébastien a su aborder le sujet de l'anxiété avec beaucoup d'efficacité. Il a su démystifier ce qu'est l'anxiété et amener nos élèves à reconnaître la différence entre le stress et l'anxiété, ce qui est grandement important. Il a fait le tout avec une très belle approche, en partageant son vécu et avec beaucoup d'humour. De plus, il a fourni des stratégies concrètes que les élèves peuvent utiliser facilement lorsqu'ils (ou quelqu'un de leur entourage) vivent de l'anxiété. Le sujet était extrêmement bien présenté et la balance entre le sérieux et l'humour très à point, ce qui a fait de la conférence un grand succès pour tous ceux et celles qui y ont participé.

En plus des élèves, nous avons également dans l'assistance des travailleurs sociaux du Conseil scolaire catholique MonAvenir, soient des gens qui interviennent au niveau de la santé mentale de nos élèves. Ceux-ci ont également confirmé que la conférence était très bien construite et bien présentée. Dans leurs mots: "Il était excellent". La conférence a également aidé les enseignants et divers intervenants scolaires à mieux comprendre ce qu'est l'anxiété, ce qui leur a permis par la suite de mieux appuyer leurs élèves qui vivent de l'anxiété.



ÉCOLE SECONDAIRE CATHOLIQUE SAINT-JEAN-DE-BRÉBEUF

Dans mon rôle d'enseignant responsable de la réussite des élèves, je constate que l'anxiété est très présente chez les adolescents et cette conférence est venue répondre à un besoin important que nous avons à l'école. Depuis la conférence, j'utilise fréquemment les apprentissages que j'ai faits lors de la conférence ainsi que les stratégies proposées par Sébastien dans mes interventions auprès des élèves.

Je recommande fortement cette conférence à tout éducateur qui a le souci d'aider ses élèves à mieux comprendre et à mieux gérer l'anxiété.

Frédéric Marchand,
Enseignant responsable de la réussite des élèves
ÉSC Saint-Jean-de-Brébeuf