



Services

Les services sont disponibles à partir de l'âge de **5 ans**.

Les rencontres individuelles sont offertes aux bureaux de La Lanterne à Trois-Rivières ou à Ste-Geneviève-de-Batiscan.

Sur rendez-vous uniquement.
Services confidentiels et gratuits.

L'enfant doit être accompagné d'un adulte

Le consentement doit être donné par les deux parents pour un jeune de moins de 14 ans.



*Pour favoriser une saine
gestion des émotions et la
pleine conscience chez l'enfant*



Territoire

Centre Intégré Universitaire de santé et des services sociaux du territoire de la MRC de **Trois-Rivières**, incluant **Saint-Étienne-des-Grès**, ainsi que le territoire de la **MRC des Chenaux**.

Trois-Rivières

17 rue Fusey, local 208
Trois-Rivières, G8T 2T4
819 693-2841

Lundi au vendredi
8 h 30 à 12 h et de 13 h à 16 h 30

Des Chenaux

30 rue St-Charles
Ste-Geneviève-de-Batiscan
GoX 2R0
873 664-2158

Lundi et jeudi
9 h à 12 h et de 13 h à 16 h

 La Lanterne
www.lalanterne.org



La Lanterne

Service dédié aux jeunes ayant un membre de l'entourage qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale.



VOLET JEUNESSE

Volet enfance

Programme Arbre en cœur

Arbre en cœur a été fondé par Manon Jean en 2008. Plusieurs milliers d'enfants, parents, enseignants et intervenants de partout au Québec, en France et en Belgique, ont pu bénéficier de ce programme.

L'UQTR a mis en évidence les effets bénéfiques de ce programme quant à son efficacité à contrer l'anxiété, les problèmes d'attention et les comportements agressifs chez les enfants.



Auto-massage caméléon

Prendre conscience de son corps pour ensuite entrer en relation avec soi-même et les autres.

Avec la créativité et l'imaginaire, l'enfant sera en mesure d'associer les techniques avec les différentes météo intérieures.

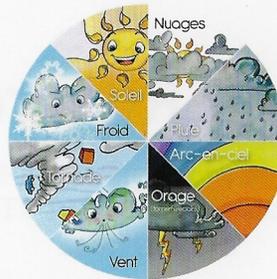


Arbre en cœur est un programme reconnu par le CIUSSS MCQ.

Météo intérieure

Le mandala des météo est un outil imagé et ludique qui aide l'enfant à accueillir ses propres émotions par le biais de la météo.

Par l'entremise de ces rencontres, l'enfant grandit, se découvre et s'épanouit.



- ✎ Le mandala des météo
- ✎ Techniques de respiration
- ✎ La pleine conscience de son corps
- ✎ Le dessin
- ✎ La relaxation
- ✎ La Lanterne de Clémence pour mieux comprendre la maladie mentale



Volet adolescent

Service dédié aux adolescents ayant un membre de l'entourage qui présente des manifestations cliniques reliées à un trouble majeur de santé mentale.

- › Schizophrénie;
- › Trouble bipolaire;
- › Trouble de la personnalité limite;
- › Dépression sévère;
- › Trouble obsessionnel-compulsif.

Services offerts

Rencontres individuelles offertes en **présentiel** ou en **virtuel**.

Groupe de soutien dédié aux adolescents

Information, soutien, sensibilisation

