



## Capsules web : envoi #1

**Objet :** Capsules web : Parler d’anxiété sans stress... pour les parents

Chers parents,

Vous vous demandez parfois si votre enfant est anxieux? Cette capsule vous présente les principales manifestations de l’anxiété : [Mon enfant...anxieux?](#)

De plus, apprenez comment aider votre enfant à sortir de sa zone de confort et à affronter ses peurs : [Élargir sa zone de confort, c’est possible...mais comment?](#)

Bon visionnement!

Votre équipe-école, en collaboration avec l’équipe du Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale

