



Capsules web : envoi #5

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

Chers parents,

Être à l’écoute de votre enfant, ça veut dire quoi au juste? Cette capsule tente de répondre à cette question : [Savoir écouter](#)

Saviez-vous que votre propre bien-être comme parent entraîne des effets positifs sur le bien-être de votre enfant? Donc, inutile de vous sentir coupable lorsque vous prenez du temps pour vous. Apprenez dans cette capsule certaines stratégies pour cultiver votre bien-être : [Cultiver son bien-être](#)

Bon visionnement!

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

