



## Capsules web : envoi #6

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

Chers parents,

Des moyens pour s'apaiser et apprivoiser son stress, il en existe pour tous les goûts. Cette capsule vous en propose certains, à essayer pour vous-même ou avec votre enfant : [À go, on respire!](#)

Vous avez visionné toutes les capsules et avez la tête pleine de stratégies? Maintenant, par où commencer pour les mettre en application : [Et maintenant, comment faire?](#)

Bon visionnement!

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

