



Capsules web : envoi #4

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

Chers parents,

Comme parent, vous mettez tout en œuvre pour assurer la sécurité et le bien-être de votre enfant. Mais à quel moment la protection devient de la surprotection? Apprenez différents moyens pour favoriser le développement de l'autonomie de votre enfant : [Et si on laissait notre enfant essayer?](#)

Dans une société où la performance est grandement valorisée, il est parfois difficile de diminuer les sources de pression. Cette capsule aborde certaines stratégies pour y arriver : [Toujours plus vite, toujours plus, toujours mieux!](#)

Bon visionnement!

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



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



UNIVERSITÉ DE
SHERBROOKE

Août 2021