**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?](https://youtu.be/FjD6LgAyXVc)

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?](https://youtu.be/uTxRd8UfKa0)

Bon visionnement!

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