**Capsules web : envoi #2**

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

Chers parents,

Saviez-vous que certaines perceptions peuvent contribuer à alimenter l’anxiété? Apprenez comment aider votre enfant à changer ses perceptions lorsqu’elles ne sont pas aidantes : [Quand nos perceptions nous jouent des tours](https://youtu.be/YMKGjN67HzU).

Lorsque votre enfant vit de l’anxiété, il n’est pas toujours simple de savoir comment l’accompagner. Cette capsule vous met en garde contre un piège très commun : [L’accommodation parentale, un piège à éviter.](https://youtu.be/4KBGjPVQj_0)

Bon visionnement!

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