**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?](https://youtu.be/boto-gSZNgQ)

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!](https://youtu.be/Qdtr60C6YIM)

Bon visionnement!

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