**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!](https://youtu.be/0_-SgyWbAVw)

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?](https://youtu.be/PPSBTWCK0VM)

Bon visionnement!

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