Programme **HORS-PISTE**

Courriel destiné aux parents

Chers parents,

Comme vous le savez peut-être, votre enfant participera, dans les prochaines semaines, aux ateliers du [programme HORS-PISTE](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/affiche_informations_hors-piste.pdf) en classe. En effet, l’école a décidé d’agir en prévention vis-à-vis l’augmentation constance de l’anxiété chez les jeunes en offrant, en classe, des ateliers de prévention de l’anxiété.

Le programme est composé de 10 ateliers, généralement animés sur deux années scolaires, à partir du premier cycle du secondaire. Pour en apprendre davantage sur le programme HORS-PISTE, vous pouvez consulter la capsule vidéo suivante : <https://www.youtube.com/watch?v=lfA87lx8eWQ>

Comme parent, il n’est pas toujours facile de savoir comment bien accompagner son enfant afin qu’il apprivoise son stress et son anxiété. Un **atelier virtuel interactif** vous est offert afin de mieux connaître l’anxiété et de vous donner des trucs pour aider votre enfant à faire face à l’anxiété. Pour participer à cet atelier à une date qui vous convient, cliquez ici : <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>

Finalement, voici un petit **outil** qui résume les stratégies que vous pouvez utiliser : [Parler d’anxiété sans stress… pour les parents](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2020/09/Fiche_parents_stress_anxiete_secondaire.pdf)

Pour visionner la vidéo promotionnelle du programme (5 mins), c’est [ICI](https://www.santemonteregie.qc.ca/centre/programme-de-prevention-des-troubles-anxieux-hors-piste)!

Merci pour votre habituelle collaboration.

L’équipe-école, en collaboration avec le Centre RBC d’expertise universitaire en santé mentale et le CISSS Montérégie-Centre