**Courriel de départ pour les parents**

Chers parents,

Au cours des prochaines semaines, votre enfant participera en classe aux ateliers du [programme HORS-PISTE](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2022/07/affiche_informations_hors-piste_primaire.pdf). Ces animations seront réalisées auprès des jeunes afin de :

* Développer des compétences qui leur permettront de relever les défis de la vie,
* Contribuer à leur bien-être,
* Leur permettre de mieux vivre avec le stress et l’anxiété.

À la fin de chaque atelier, vous serez informés de ce qui a été vu en classe. Des façons de poursuivre les apprentissages à la maison vous seront proposées.

Voici des ressources gratuites pour vous aider à accompagner votre enfant :

* Pour visionner une **vidéo** au sujet de la différence entre le stress et l’anxiété, [CLIQUEZ ICI](https://youtu.be/OolPaQYZs3E).
* Pour participer à un **atelier virtuel interactif** afin d’apprendre des trucs pour aider votre enfant à faire face à l'anxiété, [CLIQUEZ ICI](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/). Plusieurs dates sont offertes au courant de l’année.
* Pour consulter un **outil** qui résume des stratégies pour soutenir votre enfant à apprivoiser le stress et l'anxiété, [CLIQUEZ ICI](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Fiche_parents_stress_anxiete_simplifiée_primaire.pdf).
* Pour en savoir plus sur le **programme HORS-PISTE**, [CLIQUEZ ICI](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/).

Merci pour votre collaboration,

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