

## L'anxiété chez nos enfants, que puis-je faire en tant que parent?

### À qui s'adresse l'atelier?

À tous les parents qui souhaitent s'outiller en lien avec l'anxiété de leurs enfants et de leurs adolescents.

**Durée : 1 h 30**



### Description :

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 comprendre ce qu'est le stress et l'anxiété et d'acquérir des outils pour aider votre enfant à y faire face.

### Comment avoir accès à cet atelier?

Pour participer à cet atelier à une date qui vous convient, rendez-vous sur le site :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>