**Courriel destiné aux parents – Fin des ateliers**

Chers parents,

L’animation des ateliers du programme HORS-PISTE est maintenant terminée. Votre enfant a pu faire de nombreux apprentissages et expérimenter des stratégies pour faire face aux défis du quotidien.

Nous vous invitons à discuter avec votre enfant de ce qu’il retient de sa participation aux ateliers de Léo et de Charlie et à poursuivre l’utilisation des stratégies à la maison.

Comme parent, il n’est pas toujours facile de savoir comment bien accompagner son enfant afin qu’il apprivoise son stress et son anxiété. Vous avez reçu des informations à ce sujet au courant de l’année. Vous pouvez retrouver l’ensemble des ressources et des vidéos en [CLIQUANT ICI.](https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/)

Vous êtes inquiet? Nous vous invitons à consulter une personne professionnelle. Voici plusieurs organismes disponibles pour vous aider :

* Info-Santé : 811
* Ressources sociales et communautaires : 211
* LigneParents (ligne d’écoute sans frais : 1 800 361-5085)
* Tel-Jeunes (ligne d’écoute sans frais : 1 800 263-2266)

D’autres ressources locales sont aussi disponibles pour vous soutenir : (ajoutez ici les ressources près de votre école)

Merci de votre participation,

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