



# Aider les familles à gérer l'anxiété...

GROUPE à l'intention des parents d'enfants qui vivent de l'anxiété

Un coup d'œil approfondi sur les stratégies parentales qui vous aideront à mieux réagir aux comportements anxieux de votre enfant et à lui enseigner comment gérer son anxiété. Six sujets de discussion sont offerts :

- Comprendre l'anxiété
- Promouvoir la résilience émotionnelle
- Donner le bon exemple et encourager la pensée réaliste
- Confronter l'anxiété
- Réagir à l'anxiété de votre enfant
- Résoudre les problèmes

Pour de plus amples renseignements et pour vous inscrire, appelez-nous au **613-938-7112**

## GROUPE GRATUIT

### QUAND

À partir du 1<sup>er</sup> novembre 2023  
de 18h00 à 20h00

### OÙ

Venez nous rejoindre sur la plateforme **Zoom** (session virtuelle)

Présenté par Heidi Poulin