



École
Madeleine-
Brousseau

Lancement du programme Hors-Piste

Chers parents,

Au cours des prochaines semaines, votre enfant participera en classe aux ateliers du [programme HORS-PISTE](#). 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](#).
- ✓ Pour participer à un **atelier virtuel interactif** afin d'apprendre des trucs pour aider votre enfant à faire face à l'anxiété, [CLIQUEZ ICI](#). 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](#).
- ✓ Pour en savoir plus sur le **programme HORS-PISTE**, [CLIQUEZ ICI](#).

Merci pour votre collaboration,

Émilie Talbot

directrice adjointe pour l'équipe-école, en collaboration avec le Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale