Gestion de l'anxiété

Sites Web à consulter

Centre RBC d'expertise universitaire en santé mentale

Des capsules vidéos, des outils, des formations gratuites pour les parents (anxiété, écrans, etc.).

Je suis un parent

sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent

Centre d'Études sur le Stress Humain

De l'information vulgarisée sur le stress, des outils, des balados, des vidéos.

Le stress

stresshumain.ca/le-stress

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière

Des ressources, des conseils aux parents sur différents sujets, dont la gestion de l'anxiété.

Services psychosociaux

cisss-lanaudiere.gouv.qc.ca/liste-de-soins-et-services/liste-par-clientele/famille/services-psychosociaux

Outils

Déconstruire son stress, un ingrédient à la fois

Centre d'Études sur le Stress Humain - **Tableau à remplir**

Pensées et nos comportements

Boite@Psy - **Affiches à consulter**

Soutien

Info-Santé/Info-Social

811 - option 1 : Info-Santé | option 2 : Info-Social
quebec.ca/sante/trouver-une-ressource

Tel-jeunes parents

1 800 361-5085 - teljeunes.com/fr/parents

Centre intégré de santé et de services sociaux de Lanaudière
Québec