



La boîte à outils Stress et Anxiété

Pour qui?: Cette trousse s'adresse aux parents et à leurs enfants âgés de 0-12 ans.

Pourquoi?: L'objectif est d'améliorer la santé mentale des jeunes kamouraskois en proposant des outils concrets et simples à utiliser pour prévenir et réduire le stress et l'anxiété.

À quoi ça sert?: La trousse contient plusieurs outils. Les explorer vous permettra de bonifier votre propre boîte à outils! Allez-y selon vos intérêts et selon le temps dont vous disposez dans votre quotidien. Certains outils proposés peuvent mieux convenir que d'autres à votre situation.

Conseils pratiques: Il est possible de demander du support dans l'application de certaines fiches. N'hésitez pas à demander du support si vous-même vous vivez des défis avec le stress et l'anxiété. Vous pouvez contacter l'AAOR du

CLSC au 1 833 422-2267 ou la Traversée au 418 856-5540.



Le comité Stress et Anxiété de  **COSMOSS** KAMOURASKA

PARTENAIRE ENGAGÉ