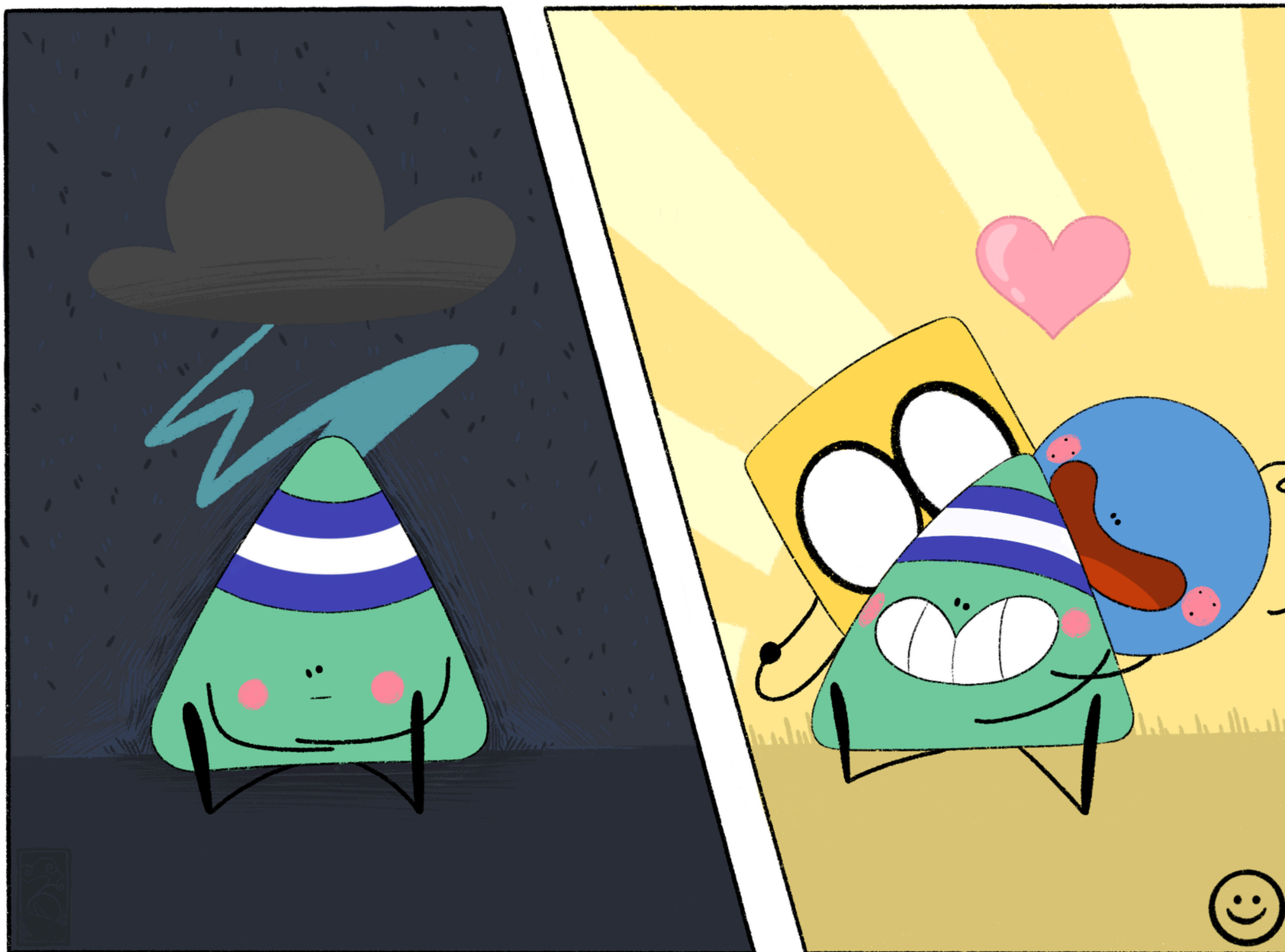




Reconnaitre l'anxiété

Ça va passer

Objectif : Si vous ressentez de l'anxiété, prenez-en conscience, et dites-vous que ça va passer. Encouragez votre enfant à faire de même. Si l'anxiété persiste chez quelqu'un que vous connaissez, consultez un médecin ou un spécialiste.

Pourquoi? Quand on sait que l'anxiété est temporaire, elle peut sembler moins affligeante.