



Unité Mixte de Recherche
synergia

CONFÉRENCE AUX PARENTS



Julie Beaulieu, Ph.D.

Professeure

Unité départementale des sciences de
l'éducation

Université du Québec à Rimouski,
Campus Lévis



21 janvier 2026



19h00 à 20h30



Collège des Compagnons,
Centre de services scolaire
des Découvreurs

LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ: MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX SOUTENIR MON ENFANT

Tous les enfants et les adolescents peuvent vivre, à un moment ou à un autre, du stress ou de l'anxiété dans leur vie quotidienne. Le stress et l'anxiété constituent des réactions tout à fait normales face à certaines situations. Toutefois, lorsque ces réactions prennent une place plus importante dans la vie de votre enfant, et ce, de manière de plus en plus fréquente et intense, elles peuvent entraîner des répercussions sur sa vie sociale, scolaire et familiale, nuisant à son bien-être au quotidien. Ainsi, l'accompagnement et le soutien du parent peut jouer un rôle important dans la prévention et la saine gestion du stress et de l'anxiété.

