



... pour les parents



3.2 Les deux côtés de la médaille

J'apprends à cultiver le non-jugement

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur le jugement des autres et a expérimenté une **méditation** ayant pour thème **la bonté**.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Vous pouvez accompagner votre enfant à cultiver le non-jugement, l'acceptation et la curiosité en l'amenant à pratiquer la pleine conscience de façon régulière. La pleine conscience consiste à porter son attention vers ce qui se passe à l'intérieur de soi, comme les sensations, les émotions et les pensées avec une attitude d'acceptation et de non-jugement.

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez aider votre enfant en l'accompagnant dans la pratique de la pleine conscience :

- La pleine conscience aide à considérer la personne dans son ensemble et à positionner les actions dans leur contexte, plutôt que de les juger comme un trait de caractère permanent.
- Elle permet de répondre avec calme, en prenant un recul sur la situation.
- Elle amène une perspective de bienveillance, d'acceptation et de positivisme

Vous pouvez refaire avec votre enfant la méditation de la bonté qu'il a pratiquée en classe: https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2021/08/Bont%C3%A9_atelier_3.2.mp3

Vous pouvez également explorer le *Guide de présence à soi* et y choisir des activités avec votre enfant: <https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/wp-content/uploads/2018/12/Final-GPS.pdf>

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke