



... pour les parents

5.1 CES INFLUENCES QUI ME PÈSENT

Je m'affirme face aux influences sociales

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les influences sociales. Il a appris à **comprendre l'influence** des autres sur ses choix et ses actions et à **s'affirmer**.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Votre enfant est exposé à plusieurs sources d'influence dans sa vie, que ce soit par ses pairs, par les médias sociaux ou même par vous, en tant que parents. En apprenant à développer ses propres opinions, votre enfant aide les autres à mieux le connaître et facilite la communication avec eux.

À VOUS DE JOUER!

Pour aider votre enfant à développer sa propre opinion, vous pouvez explorer avec lui les avantages (ex. : agir selon ses valeurs, respecter ses intérêts, adopter des comportements sécuritaires) et les inconvénients (ex. : se faire rejeter du groupe, se faire taquiner) de s'affirmer. Vous pouvez également discuter du fait que la peur du rejet peut parfois l'amener à adopter des comportements qui vont à l'encontre de sa volonté.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

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