



... pour les parents

## 6.4 BRAVER LA MONTAGNE

### J'utilise mes forces

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la confiance en soi. Il a appris à identifier ses forces et à les utiliser dans le contexte du travail d'équipe.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Dans la vie quotidienne, notre attention se dirige plus vers nos limites que vers nos forces. Mais le fait de penser à nos forces et de leur accorder de l'importance peut augmenter notre bien-être et diminuer notre stress. En accompagnant votre enfant dans le développement de ses forces, vous l'aidez à se voir de manière positive.

### À VOUS DE JOUER!

Aidez votre enfant à reconnaître ses forces. Proposez-lui d'imaginer une nouvelle manière d'utiliser l'une de ses forces au cours de chaque journée de la semaine. Prenez un petit moment pour en discuter avec lui à l'heure du coucher afin de voir les stratégies qu'il a utilisées durant la journée et celles qu'il planifie utiliser le lendemain.

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