



... pour les parents

M5.2 RADIO COMMUNICATION

Je demande de l'aide quand j'en ai besoin

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la demande d'aide. Il a appris à identifier les situations où il pourrait avoir besoin d'aide et à reconnaître les adultes de confiance qui pourraient l'aider.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Demander de l'aide peut être difficile, puisque cela implique d'accepter qu'on ne peut pas tout régler seul. L'atelier sur la demande d'aide contribue à ce que votre enfant soit en mesure de bien cibler ses ressources ainsi qu'à développer sa confiance en lui et envers les autres.

À VOUS DE JOUER!

Lorsque votre enfant se trouve face à une situation difficile, vous pouvez discuter avec lui en vous inspirant des questions suivantes :

- Qu'est-ce qui te cause une difficulté en ce moment?
- Quelles sont tes qualités ou tes forces qui pourraient t'aider?
- Quels sont les objets ou les personnes qui pourraient t'aider?
- Propose-moi une solution pour régler ton problème.

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