



... pour les parents

## 2.1 Soleil ou nuage?

Je nomme des situations heureuses et des situations difficiles

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui avait pour objectif de **développer sa capacité à nommer** des situations heureuses et des situations difficiles qu'il peut vivre.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Les enfants peuvent parfois éprouver des difficultés à communiquer ce qu'ils vivent, surtout lorsqu'il s'agit de situations négatives. Le fait d'encourager votre enfant à parler de situations positives et négatives est important pour lui permettre de mettre des mots sur ce qu'il vit, d'identifier les émotions que ces situations suscitent et leur impact sur lui.

### À VOUS DE JOUER!

Prenez un moment avec votre enfant pour discuter de ce qu'il a aimé (moment soleil) ou moins aimé (moment nuage) dans sa journée. S'il éprouve des difficultés à communiquer ce qu'il vit, posez-lui des questions ouvertes (qui ne se répondent pas par oui ou par non) et situez-le dans le temps (ex. : À quoi as-tu joué à la récréation ce matin?).

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