



... pour les parents

3.1 La grande traversée

Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements



Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui visait à l'aider à **reconnaître ses émotions** agréables et désagréables et à comprendre l'influence de celles-ci sur ses comportements.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Ce qu'on ressent vis-à-vis d'une situation, notre émotion, a une grande influence sur la façon dont nous allons réagir à cette situation. La compréhension des émotions est essentielle à une saine intégration sociale de votre enfant dans ses différents milieux de vie (Coutu et al., 2012).

À VOUS DE JOUER!

Lorsque votre enfant vit une situation haute en émotion, aidez-le à mettre des mots sur la façon dont il se sent. Aidez-le également à faire des liens entre la façon dont il se sent (ses émotions) et ses réactions par rapport à la situation.

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