



... pour les parents



1.1 CAMPING HORS-PISTE

J'apprends à me connaître

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les qualités. Il a appris à mieux se connaître et a identifié quelques-unes de ses forces.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Quand votre enfant apprend à identifier ses qualités, il apprend à mieux se connaître, à savoir ce qu'il fait de bien et à s'ouvrir aux qualités des gens qui l'entourent. Que du bon pour la vie familiale et le climat de la classe!

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez prendre du temps chaque jour pour demander à votre enfant ce qu'il a réussi à faire ou dans quoi il a été bon. N'hésitez pas à souligner les qualités de votre enfant lorsque vous les observez, par exemple la curiosité, la débrouillardise, la créativité, la générosité, l'empathie, la bienveillance et la sociabilité.

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