



... pour les parents

1.3 UN COUP DE MAIN

Je développe ma confiance en moi

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la confiance en soi. Il a identifié une de ses forces et a appris que chacun a sa place dans une équipe.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Il est tout à fait normal de manquer de confiance lorsqu'on réalise une activité pour la première fois. L'inconnu suscite un certain degré de peur chez tous les humains. Accueillez cette peur et aidez votre enfant à la surmonter en l'amenant à parler de ce qu'il vit.

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez inscrire les bons coups et les réussites de votre enfant sur des bouts de papier et les insérer dans une boîte dédiée à la confiance en soi, que vous pourrez ouvrir avec lui en cas de difficulté. N'oubliez pas de valoriser les essais et les reprises, en donnant le droit à l'erreur à votre enfant.

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