



... pour les parents



## 4.3 ON S'ASSURE QU'ON S'AIDE

### Je demande de l'aide

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la **demande d'aide**. Il a appris à identifier les situations où il peut avoir besoin d'aide et la façon d'en obtenir.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Demander de l'aide peut être difficile pour votre enfant. La demande d'aide implique de faire preuve d'humilité et de surmonter sa gêne. Souvent, votre enfant peut décider de « s'arranger » par lui-même pour ne pas déranger.

### À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez aider votre enfant à demander de l'aide et à surmonter sa gêne grâce à ces stratégies :

- Lui rappeler que la demande d'aide n'est pas un signe de faiblesse;
- Identifier avec lui les personnes-ressources qui peuvent l'aider;
- Travailler sa capacité à s'affirmer;
- Demander vous-même de l'aide lorsque vous en avez besoin.

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