



... pour les parents



## 4.4 ÇA EN VALAIT LE « COUP »?

### Je m'affirme face aux influences sociales

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les influences sociales. Il a appris **l'influence** que les autres peuvent avoir sur lui et l'importance de **s'affirmer**.

### SAVIEZ-VOUS QUE?

Les influences sociales peuvent être positives et aider votre enfant à forger son identité. Elles peuvent aussi être négatives et éloigner votre enfant de comportements sécuritaires. Les gestes qu'il pose ou qu'il refuse de poser peuvent être orientés par les influences sociales auxquelles il est confronté.

### À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez aider votre enfant à s'affirmer face aux influences négatives en l'encourageant à utiliser ces moyens :

- Argumenter ses choix;
- Suggérer des solutions de remplacement;
- Avoir recours à l'humour pour se sortir de situations embarrassantes;
- S'associer à des pairs qui ont une influence positive;
- Demander de l'aide.

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