



... 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 entendre ce contenu :](#)



[Pour en connaître plus sur le programme HORS-PISTE :](#)



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Avec le financement de

Agence de la santé
publique du Canada

Public Health
Agency of Canada



Université de
Sherbrooke