



... pour les parents



2.1 Soleil ou nuage?

Je nomme des situations heureuses et des situations difficiles

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui avait pour objectif de **développer sa capacité à nommer** des situations heureuses et des situations difficiles qu'il peut vivre.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Les enfants peuvent parfois éprouver des difficultés à communiquer ce qu'ils vivent, surtout lorsqu'il s'agit de situations négatives. Le fait d'encourager votre enfant à parler de situations positives et négatives est important pour lui permettre de mettre des mots sur ce qu'il vit, d'identifier les émotions que ces situations suscitent et leur impact sur lui.

À VOUS DE JOUER!

Prenez un moment avec votre enfant pour discuter de ce qu'il a aimé (moment soleil) ou moins aimé (moment nuage) dans sa journée. S'il éprouve des difficultés à communiquer ce qu'il vit, posez-lui des questions ouvertes (qui ne se répondent pas par oui ou par non) et situez-le dans le temps (ex. : À quoi as-tu joué à la récréation ce matin?).

[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