



... 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 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