



... pour les parents

M4.1 LA GRANDE AVENTURE

Je reconnais mes émotions et j'apprends à me calmer



Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les émotions. Il a appris à reconnaître certaines de ses émotions et celles des autres ainsi qu'à utiliser un moyen pour s'apaiser.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Soutenir votre enfant dans le développement de ses compétences émotionnelles peut l'aider à maintenir des relations positives, à faciliter sa réussite scolaire, à mieux résoudre ses conflits et à développer son empathie.

À VOUS DE JOUER!

Mimez quelques émotions avec votre visage et demandez à votre enfant d'essayer de les reconnaître. Échangez les rôles au bout de quelques essais.

Demandez à votre enfant de vous montrer à faire la respiration bedon, une technique de respiration apprise en classe.

[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