



... pour les parents



M4.3 CHOISIR SON CAMP

J'apprends à connaître mes intérêts

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur la connaissance de soi. Il a eu l'occasion d'essayer différentes stations d'activités pour découvrir ses intérêts.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Lorsqu'il essaie différentes activités, votre enfant découvre graduellement ce qu'il aime. Il apprend aussi à reconnaître ses forces et ses défis.

À VOUS DE JOUER!

Encouragez votre enfant à essayer plusieurs nouvelles activités avec vous et demandez-lui ce qu'il préfère et pourquoi. Vous pouvez utiliser les types d'activités suivants pour vous inspirer :

- Activités physiques;
- Activités de bricolage;
- Périodes de lecture parent-enfant;
- Jeux de société;
- Activités de relaxation.

[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