



## SE CONNAITRE

Une compétence que votre jeune peut développer pour favoriser son bien-être.

- Comment aider mon jeune à s'accepter comme il est?
- Comment faire pour que mon enfant se sente en confiance par rapport à ses capacités et à ses forces?
- Comment soutenir mon enfant face à ses faiblesses/difficultés?
- Comment aider mon enfant à formuler ses besoins, ses désirs ou ses limites?

**La connaissance de soi**, c'est reconnaître toutes ses caractéristiques et traits personnels sur les plans physique, émotionnel, scolaire et social – comme ses goûts, ses intérêts, ses qualités, ses talents, ses limites, ses forces et ses caractéristiques physiques. Il faut bien se connaître pour bien développer toutes ses compétences personnelles et sociales!

**La connaissance de soi permet de prendre les meilleures décisions pour son bien-être :**

- dans des situations difficiles ou dans l'adversité, comme un conflit, un décès, une séparation, un incendie, un accident, un échec ou une injustice ;
- lors d'événements majeurs, comme un déménagement, le passage du primaire au secondaire, le choix de l'orientation professionnelle ou des changements dans la composition familiale.

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

### Encourager l'expression des émotions :

Encouragez votre jeune à exprimer librement ses sentiments et émotions, qu'ils soient positifs ou négatifs. Aidez-le à les reconnaître et à les nommer.



Un journal est un bon outil pour clarifier sa pensée et ses émotions. Pour amorcer la discussion avec les plus jeunes au primaire, consultez [Mon journal des émotions](#). Pour les adolescent.es, il est préférable de les référer à : [Les émotions... c'est juste humain](#).

**Encourager l'acceptation de soi :** En encourageant votre jeune à accepter toutes les parties de lui-même, y compris ses imperfections, vous l'aidez à développer une connaissance de soi plus approfondie.



En famille avec vos plus jeunes, amorcer la discussion sur l'acceptation de soi avec : [Estime de soi](#). Pour les jeunes du secondaires, redirigez-les vers : [Être imparfait\(e\)... C'est parfait!](#) Pour votre connaissance personnelle, vous pouvez lire : [Les ados sont-ils satisfaits de leur image?](#)

**Aidez votre jeune à identifier ses forces :** Passez du temps à discuter avec votre enfant de ce qu'il fait bien et des activités qu'il apprécie. Pour faire face aux changements et aux transitions de la vie.



Vous pouvez discuter de ses forces et les domaines où il se sent le plus compétent et comment ses forces peuvent le soutenir dans les périodes de changement ou les moments difficiles. Outil primaire : [Coin-Coin - S'accepter](#) ou [Mes forces personnelles](#) Outil primaire et secondaire : [Outil sur les transitions scolaires](#)

**Favoriser l'autonomie :** Donnez à votre jeune des responsabilités appropriées à son âge, ses compétences et ses intérêts.



Vous pourriez essayer d'impliquer votre jeune dans la planification de tâches comme les repas familiaux, le choix de ses vêtements. L'autonomie renforce la confiance en soi et la **prise de conscience de ses capacités**.

### Éléments clés pour soutenir le développement des compétences personnelles et sociales de votre jeune

#### Inspirer votre jeune

À tout âge, les jeunes apprennent beaucoup en observant les adultes qui les entourent. D'ailleurs, développer ces compétences personnelles et sociales est aussi bon pour votre jeune que pour vous. Prenez le temps de réfléchir aux actions que vous pouvez vous-mêmes poser.

#### C'est en pratiquant qu'on devient meilleur-e

La pratique des gestes conscients au quotidien permet d'intégrer ces compétences à son coffre à outils. En mettant en pratique les actions proposées, tranquillement votre jeune apprendra à les appliquer de manière naturelle dans diverses situations, que ce soit avec leurs amis, à l'école ou en ligne.

#### Les retombées sont multiples

Développer des compétences personnelles et sociales permettent à votre jeune d'avoir des outils supplémentaires pour faire face aux défis de la vie. Elle permet également de contribuer à améliorer sa santé physique et mentale en prenant, notamment, des décisions éclairées concernant ses habitudes de vie et ses relations sociales.