



## S'ENGAGER SOCIALEMENT

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

- Comment encourager mon jeune à contribuer de manière positive à son environnement social?
- Comment faire pour que mon enfant réalise l'importance d'avoir un impact positif autour de lui/ dans sa communauté?
- Comment encourager mon jeune à participer aux prises de décision liées à des activités ou des projets qui favorisent sa santé, son bien-être et sa réussite éducative?
- Comment emmener mon enfant à exprimer son point de vue sur des questions importantes et à faire entendre sa voix positivement?
- Comment soutenir et encourager mon jeune à s'impliquer davantage dans des actions ou des projets qui ont un impact positif sur lui-même et sur la collectivité?

L'**engagement social** implique de participer activement à la création d'un environnement propice à son bien-être et à celui des autres. Prendre des décisions pour soi-même, c'est se donner les moyens de s'émanciper et de s'autonomiser.

S'**engager socialement, c'est aussi :**

- respecter les règles de notre environnement ;
- promouvoir des milieux de vie sains.

### 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 offre 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.

## LES ACTIONS QUE JE PEUX POSER !

#### Soutenir les intérêts et les passions de l'enfant :

Encouragez votre jeune à poursuivre ses passions et ses intérêts en les reliant à des opportunités d'engagement social.



Les passions peuvent être bénéfiques à plusieurs niveaux pour votre enfant : **Concilier passion et réussite scolaire**. Par exemple, s'il aime la musique, il pourrait participer à des concerts de bienfaisance ou à des programmes musicaux pour des personnes âgées.

**Encouragez l'implication aux prises de décision qui concernent la famille :** Invitez votre jeune à participer activement à la prise de décisions et qui concernent la famille, tels que le choix des activités familiales, l'organisation des vacances, ou même la



Cette implication lui donne un **sentiment de responsabilité et de contribution**.

Découvrez plusieurs conseils pour **Aider son ado à faire des choix éclairés**.

#### Participation active aux activités favorisant la santé, le bien-être et le succès scolaire :

Encouragez votre jeune à s'impliquer dans des activités qui favorisent sa santé physique, émotionnelle et mentale, telles que le sport, les associations ou les programmes parascolaires.



Discutez avec votre enfant des avantages que peuvent apporter certaines activités à sa santé et à son développement. Par exemple, s'inscrire dans une ligue sportive ou prendre des leçons pour apprendre un instrument de musique peut lui offrir des défis stimulants qui contribueront à son épanouissement personnel. Ces expériences peuvent renforcer ses compétences académiques en lui enseignant des valeurs telles que la discipline, la gestion du temps et la résolution de problèmes.

L'outil **Agir pour donner du sens** est un bon exemple pour aider votre jeune à cerner les éléments bénéfiques à son bien-être autour de lui.