



SE CONNAÎTRE

UNE COMPÉTENCE QUE VOTRE JEUNE DOIT DÉVELOPPER POUR FAVORISER SON BIEN-ÊTRE.

SELF-AWARENESS

A SKILL YOUR CHILD CAN DEVELOP TO PROMOTE THEIR WELL-BEING

CONSEIL ADVICE

Lorsqu'un enfant apprend à se connaître, il identifie ses besoins et repère ce qui compte vraiment pour lui et ce qu'il a envi de réaliser et de réussir. Pour l'élève de l'école Vanguard, il s'agit aussi de cesser de voir l'échec comme un trait de caractère et commencer à le voir comme un problème technique à résoudre et une opportunité d'apprentissage. Apprendre à se connaître, c'est accepter ses limites pour mieux investir ses talents cachés.

When a child gets to know themselves, they identify their needs and figure out what truly matters to them and what they want to achieve and succeed at. For students at Vanguard School, this also means stopping to view failure as a character flaw and starting to see it as a technical problem to be solved and a learning opportunity. Getting to know oneself means accepting one's limitations in order to better harness one's hidden talents.

Pour apprendre à se connaître, l'enfant doit développer l'attention et la conscience de ce qui se passe à l'intérieur de lui. Cela permettra de:

- Faire de bons choix;
- Faire face aux situations;
- Être à l'écoute des autres;
- Développer des relations harmonieuses.

À l'école, le Midi-méditation hebdomadaire est un excellent moyen d'être à l'écoute de ses sensations, de ses émotions et de ses besoins.

To get to know themselves, children need to develop awareness and mindfulness of what is happening inside them. This will help them:

- Make good choices;
- Cope with situations;
- Listen to others;
- Build harmonious relationships.

At school, the weekly midday meditation is an excellent way to tune in to one's sensations, emotions, and needs.

OUVRIR LA DISCUSSION START THE DISCUSSION

Certains facteurs peuvent influencer l'estime de soi comme les expériences passées ou les gestes et les paroles des autres. Proposer à votre enfant:

- D'adopter une posture d'observateur. Quels sont les sensations, les émotions et les besoins ressentis.
- De nommez les expériences positives vécues.

Cela demande un entraînement quotidien.

Certain factors can influence self-esteem, such as past experiences or the actions and words of others. Suggest to your child:

- To take on the role of an observer. What sensations, emotions, and needs are they feeling?
- To identify the positive experiences they've had.

This requires daily practice.

BESOIN D'AIDE? – NEED HELP?

Ref. SHANKLAND, R. (2025) *Bien avec moi, bien avec toi*

TÉLÉPHONE PHONE

Tel-Jeunes 1-800-361-5085
Info-Santé 811
Jeu aide et référence 514 527-0140

VIDÉO VIDEO

Bien ensemble et avec SOI

LECTURE READING

Guide Info-famille CHU Sainte-Justine

SITES INTERNET WEBSITE

L'importance d'une bonne estime de soi

FICHE PARENT PARENT INFORMATION SHEET