

## Les forces et difficultés de mon enfant

**DÉFIS PSY** : Donnez un exemple concret pour cinq forces ou qualités que vous reconnaissez à votre enfant/ado.

| Forces | Exemples concrets |
|--------|-------------------|
| 1.     |                   |
| 2.     |                   |
| 3.     |                   |
| 4.     |                   |
| 5.     |                   |

- Donnez un exemple concret pour cinq vulnérabilités que vous reconnaissez à votre enfant/ado.

| Vulnérabilités | Exemples concrets |
|----------------|-------------------|
| 1.             |                   |
| 2.             |                   |
| 3.             |                   |
| 4.             |                   |
| 5.             |                   |

- Est-ce que vous lui avez déjà fait part de ces forces et vulnérabilités en vous référant à ces exemples concrets?
  - Oui – génial!
  - Non – il est temps de le faire!
- Lui avez-vous suggéré des moyens ou des stratégies pour faire face à ses vulnérabilités?
  - Si oui, lesquels? Rappelez-les à votre enfant/ado au besoin.

---

---

---

---

### **À retenir**

Faire comprendre à votre enfant/ado que tout le monde a des vulnérabilités! Les vulnérabilités sont comme des obstacles à surmonter et des défis à relever.

### **Petit truc**

Faites part à votre enfant/ado des vulnérabilités que vous vous reconnaissez. Dites-lui comment vous avez surmonté les obstacles et comment il a lui aussi les ressources suffisantes pour vaincre les siens.