

Atelier 4

La prise de décision

Chers parents,

Votre enfant a récemment reçu, pour une dernière fois cette année, la visite de Liberté de choisir dans sa classe. Ce dernier atelier portait sur la prise de décision.

À l'aube de l'adolescence, votre enfant est de plus en plus amené à prendre ses propres décisions. Par le fait même, il gagne en liberté et en autonomie, ce qui peut parfois provoquer chez lui des émotions plus difficiles à gérer, du stress ou de l'anxiété. Que ce soit en lien avec ses relations sociales, ses études ou ses activités récréatives, il est primordial pour votre enfant de bien s'outiller pour faire face aux multiples choix qu'il devra faire dans sa vie.

Lors de l'atelier, votre enfant est devenu le héros d'une histoire où il devait prendre ses propres décisions. C'est par des définitions et une mise en pratique de divers types de décisions (impulsive, par habitude et réfléchie) que votre enfant a pu apprendre à :

- Identifier ses goûts et ses intérêts;
- Identifier les avantages et les inconvénients des choix possibles avant de prendre une décision;
- Prendre conscience qu'il peut y avoir des conséquences positives ou négatives dans une prise de décision.

Ayant fait cette prise de conscience, votre enfant peut entrevoir quelles pourraient être les conséquences de ses propres décisions et en tenir compte lors de ses réflexions pour arriver à faire de meilleurs choix.

Suggestions :

- À l'adolescence, il peut parfois être difficile de savoir exactement qui nous sommes. Il est important pour votre enfant d'apprendre à se connaître et à considérer ses goûts et ses intérêts. Cela lui permettra d'abord d'apprendre à se respecter dans ses choix. Vous pouvez toujours guider votre enfant en validant ses raisonnements et en mettant en lumière certains avantages ou inconvénients qu'il n'arrive pas toujours à voir avant de prendre une décision difficile.
- Tout le monde a le droit de se tromper lorsqu'il prend une décision. Il est normal que certains enfants se découragent ou se sentent jugés lorsque cela arrive. L'important est de mettre l'accent sur cette expérience comme étant un apprentissage qui pourra le guider lors de futures décisions, plutôt que comme un simple échec. Reconnaître et valoriser les forces ainsi que les qualités de votre enfant pourra également être supportant pour le développement de son estime de soi, ce qui l'aidera à se faire davantage confiance lorsqu'il aura à prendre de nouvelles décisions.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.

Merci de votre attention et de votre collaboration.

Bonne fin d'année scolaire.

L'équipe de **Liberté de choisir**

