

Comment communiquer efficacement lors la rencontre de PI de mon enfant?

P.3.2



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Accompagner mon enfant m'expose à des situations où la communication devient incontournable pour le faire cheminer dans son parcours scolaire. Voici quelques stratégies qui m'aideront à avoir une communication efficace lors de la rencontre de plan d'intervention de mon enfant.

Stratégies	Description
J'adopte une attitude positive lors de la rencontre.	<ul style="list-style-type: none">Je me rappelle que toutes les personnes présentes souhaitent aider mon enfant. Je ne porte pas de jugements hâtifs. J'évite d'arriver en me disant : « Je veux ceci et rien d'autre! » ou « Lui, il est toujours déplaisant. »Je crée une connexion positive avec l'équipe PI en commençant la rencontre par une appréciation positive (ex. : remerciement pour la rencontre ou pour l'aide donnée à l'enfant).J'oriente la discussion de façon positive en parlant de ce qui se passe bien.
Je communique les informations pertinentes sur mon enfant.	<ul style="list-style-type: none">À l'aide des outils P.2.3 « Je trace le portrait de mon enfant » et P.3.1 « Questions pour vous préparer à la rencontre du PI », je cible certains éléments ou questions que je veux absolument aborder avec les membres de l'équipe. Je les écris sur une feuille en guise d'aide-mémoire.Si je n'ai pas pu communiquer certaines informations importantes, j'en profite pour en faire un résumé.J'exprime toute préoccupation que je peux avoir par rapport à mon enfant à la maison et à l'école.
Je cible les besoins prioritaires.	<ul style="list-style-type: none">Je choisis mes batailles : je choisis les actions à poser en fonction de mon enfant en sachant que je n'ai pas l'énergie et la capacité de réagir à tout. Je me demande si l'action que je m'appête à poser changera vraiment quelque chose dans la vie de mon enfant ou si je le fais parce que j'ai été touché ou blessé personnellement.
Je m'affirme positivement.	<ul style="list-style-type: none">Je me fais confiance, je dis la vérité, je vais droit au but et je mets mes limites.Je parle en mon nom et non au nom des autres. Je prends la responsabilité de mes pensées, de mes observations et de mes émotions. Plus je parle de ma situation, plus mes messages sont clairs. J'évite de généraliser, d'utiliser des expressions comme « tout le monde », « certains ». Au lieu de dire : « Tous les parents veulent que leurs enfants réussissent à l'école », dire : « C'est important pour moi que mon enfant réussisse à l'école ».J'évite de critiquer les personnes. Je cherche à faire des compromis lorsque je suis en désaccord.Je suis attentif à ma communication non verbale. J'utilise un ton de voix calme, j'ai le haut du corps droit.
Je demeure respectueux.	<ul style="list-style-type: none">Je fais preuve d'ouverture aux autres et j'accepte les différences de point de vue.
J'ai une écoute active.	<ul style="list-style-type: none">Je regarde la personne qui parle ou à qui je parle.

Stratégies	Description
<p>Il ne suffit pas de savoir parler pour avoir une bonne communication. Celui qui n'écoute pas ne peut pas entrer dans une réelle communication. Vous avez certainement déjà eu affaire à quelqu'un qui n'écoute pas, et vous vous souvenez sans doute de l'effet que ça produit.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • J'élimine les distractions, le temps de la rencontre. Je ferme mon cellulaire, je mets mes préoccupations personnelles de côté. • Je laisse les autres exprimer leurs idées et j'essaie de les comprendre. Je n'essaie pas de les devancer. J'attends que la personne ait fini sa phrase en laissant un court moment de silence avant de parler. • Je reformule. Je répète dans mes propres mots, les pensées, les émotions de la personne qui vient de parler pour m'assurer que j'ai bien compris. Je commence en disant : Si je comprends bien, vous dites... vous vous sentez...
<p>Je pose des questions.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Il est important que j'exprime toute incompréhension ou malentendu qui puisse survenir lors de la rencontre. Les intervenants scolaires ont leur propre jargon, il est possible que je ne connaisse pas la signification de certains mots. Je n'hésite pas à demander des explications.
<p>Je garde une maîtrise de mes émotions tout au long de la réunion. Diverses situations me font vivre des émotions parfois vives. Réagir sur le coup de l'émotion n'est souvent pas la meilleure solution pour régler un problème. Il est préférable de prendre du recul devant une situation avant de sauter aux conclusions ou de dire des choses qui dépassent ma pensée.</p>	<p>Si je me sens émotif, je peux :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prendre une grande respiration; • Demander une pause à la rencontre et me retirer quelques minutes; • Si quelqu'un m'accompagne, je peux lui demander de prendre le relais pour quelques instants. • Demander de reporter la rencontre.
<p>J'exprime mes émotions ou mon désaccord adéquatement.</p>	<p>Je m'exprime au JE :</p> <p>Quand... Je décris la situation ou le contexte qui provoque l'émotion.</p> <p>Je me sens... Je nomme l'émotion vécue ou je décris comment je me sens en utilisant le « je ».</p> <p>Parce que... J'explique pourquoi je me sens ainsi.</p> <p>J'aimerais... Je précise ce que je souhaiterais, je propose une solution.</p>

Source : Tiré et adapté de :

Fédération des comités de parents du Québec (2011). *Guide d'accompagnement à l'intention des parents d'un enfant ayant des besoins particuliers*. Québec, Québec : Auteur. Repéré à <http://www.langagequebec.ca/asofiles/FCPQ%20brochure%20FR-2012-web.pdf>

Massé, L., Verreault, M. et Verret, C., avec la collaboration de Boudreault, F., et Lanaris, C. (2011). *Mieux vivre avec le TDA/H à la maison : programme pour aider les parents à mieux composer avec le TDAH de leur enfant au quotidien*. Montréal, Qc : Chenelière Éducation.