

Bonjour, chers parents !

Notre voyage *Vers le pacifique* se poursuit cette semaine avec l'apprentissage d'une nouvelle habileté : la communication.

Être en mesure de dire ce que nous pensons, ce que nous ressentons et savoir écouter l'autre n'est pas toujours aussi simple que nous le croyons, surtout lorsque nous nous trouvons en situation de conflit.

Apprendre à respecter certaines conditions comme parler calmement, un à la fois et de façon respectueuse, écouter l'autre et parler de soi peut faciliter grandement l'échange avec l'autre.

### ET À TOUS LES JOURS...

- Incitez votre enfant à parler au « je » pour exprimer ses idées, ses sentiments, ses besoins et ses désirs ;
- Rappelez à votre enfant les conditions nécessaires pour une bonne communication (parler un à la fois et avec respect, écouter l'autre, parler calmement, faire des messages clairs en utilisant le mot « je ») ;
- Félicitez votre enfant lorsqu'il utilise de bons moyens pour s'exprimer.

## La force du JE

À partir de la situation mentionnée, réécrivez la phrase au « je » en parlant des sentiments que vous ressentez, de vos besoins et cela, sans porter d'accusations.

1. « T'es ben aveugle, regarde où tu vas ! »

Je me sens : \_\_\_\_\_

parce que : \_\_\_\_\_ .

J'aimerais : \_\_\_\_\_ .

2. « T'es sourd ou quoi ! Combien de fois faut-il te le répéter ? »

Je me sens : \_\_\_\_\_

parce que : \_\_\_\_\_ .

J'aimerais : \_\_\_\_\_ .

*Parler au « je » incite  
l'autre à écouter...*



Réponses possibles :

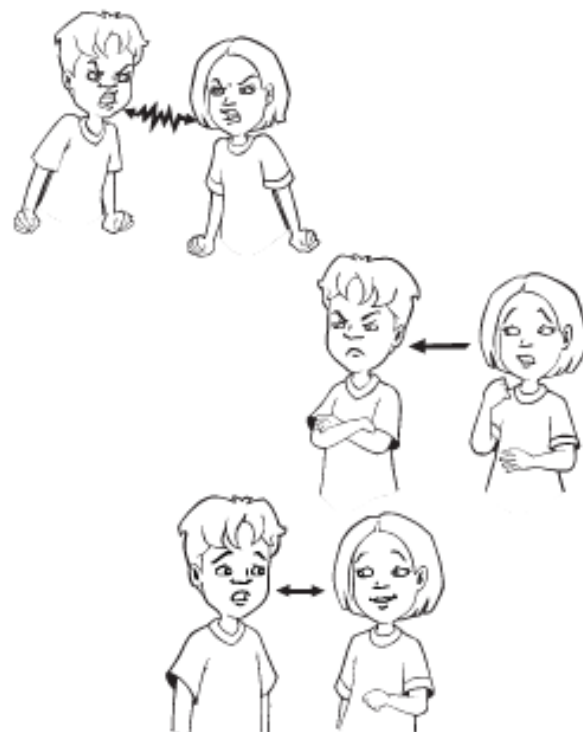
1. Je me sens agacé parce que tu marches vite et que tu ne regardes pas où tu vas. J'aimerais que tu ralentisses un peu et que tu regardes devant toi.  
2. Je me sens frustré parce que tu ne m'écoutes pas et que tu répètes tout le temps la même chose. J'aimerais que tu m'écoutes et que tu me donnes ta réponse.

Je fais  
un message clair



Atelier 4 – 3<sup>e</sup> cycle

*Vers le  
pacifique*



*La communication*