

LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR

1. Dans mes gestes quotidiens, comment suis-je conscient de mes valeurs et de ce que mes actes véhiculent?

2. Donnez des exemples de transmission de valeurs que vous avez vécues avec votre enfant :

LA COMMUNICATION

La communication

Le message « **Je** » ou la communication directe des sentiments se produit lorsqu'on exprime clairement un besoin ou un sentiment que l'on ressent et ce, sans passer par des détours comme le blâme et l'accusation.

Le message « **Je** » comprend habituellement trois (3) éléments qui commencent par les mots suivants :

- . **Quand** : C'est-à-dire le contexte
- . **Je me sens** : J'exprime ici ce que je ressens en allant chercher plus loin que la colère
- . **Parce que** : L'effet que le comportement a sur moi, sans blâmer, sans utiliser le « TU »

Exemple :

. **Quand** je rentre de travailler et que je trouve le comptoir plein de vaisselle sale et de beurre d'arachides, **je me sens** frustrée **parce que** j'ai l'impression que mon travail ménager est toujours à recommencer.

. **Quand** finalement tout le monde est dans l'auto le matin, **je suis** épuisée **parce que** j'ai l'impression de toujours avoir à faire la charrue au moment du départ et j'ai peur d'arriver en retard au bureau.

. **Oh!** comme je suis contente que tu aies fait le ménage de ta chambre!

Un **mauvais** message « **Je** » :

. Quand je trouve tout en désordre en rentrant, je me dis que mes enfants ne comprennent rien parce que je dois continuellement répéter.

. Je trouve ta chambre bien rangée (pas d'expression de sentiments).

. Quand je parle en « **Je** », je n'attaque pas l'autre, je me dévoile à lui.

Écouter, c'est...

- . Me taire
- . voir plus loin que les mots
- . porter attention à ce que dit l'autre
- . Accepter l'autre comme un être différent
- . Entendre pour comprendre
- . M'assurer de bien comprendre
- . Respecter l'autre

Écouter de manière négative c'est...

- . Ne pas prendre le temps d'écouter l'autre
- . Donner des conseils au mauvais moment
- . Essayer de se défendre ou de se donner raison
- . Prendre une position rigide

LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR BÂTIR UN PROGRAMME

Cette mesure s'adresse aux enfants à partir de 3 ans.

Entre 3 et 10 ans, on utilise un calendrier à grands carreaux ou on le fabrique.

Pour les tout-petits, lorsque la journée a été satisfaisante, on dessine un grand sourire sur le calendrier :



Pour les journées sans aucun résultat, on dessine un sourire plat :



Pour les journées comportant des négligences importantes, on dessine un sourire inversé :



Le programme doit comporter 5 points pour chaque enfants, ni plus ni moins

Exemple :

Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Demeurer assis aux repas															
Ne pas courir dans la maison															
Parler calmement															
Ne pas se relever après le coucher															
Ranger ses jouets															

Avec les adolescents, on note les changements à apporter et on fait régulièrement une mise au point sur la situation

Date	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Langage poli															
Travaux scolaires															
Heure de rentrée															
Aide à la maison															
Garde de la petite sœur															

Tiré du livre de Claire Leduc, Le Parent entraîneur

**LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR
DÉTERMINER CE QUE NOUS DÉSIRONS AMÉLIORER**

Comportements	Je le fais Toujours	Je le fais souvent	Je ne le fais pas
Attitudes de base :			
Affirmation de soi			
Respect de soi et de l'autre			
Cohérence, constance			
Discernement			
Confiance			
Outils :			
Pouvoir démocratique			
Communication			
Résolution de problèmes			
Stimulation du potentiel			
Actions :			
Accompagner			
Expliquer			
Technique du sandwich			
Technique de la tartine			
Prendre du recul			
Trancher lors de conflits			
Consoler, soutenir			
Questionner			
Limiter, empêcher			
Bâtir un programme			
S'entendre sur 5 points			
Réunion de famille			

Observez vos comportements – quels sont :

les attitudes que vous employez? _____

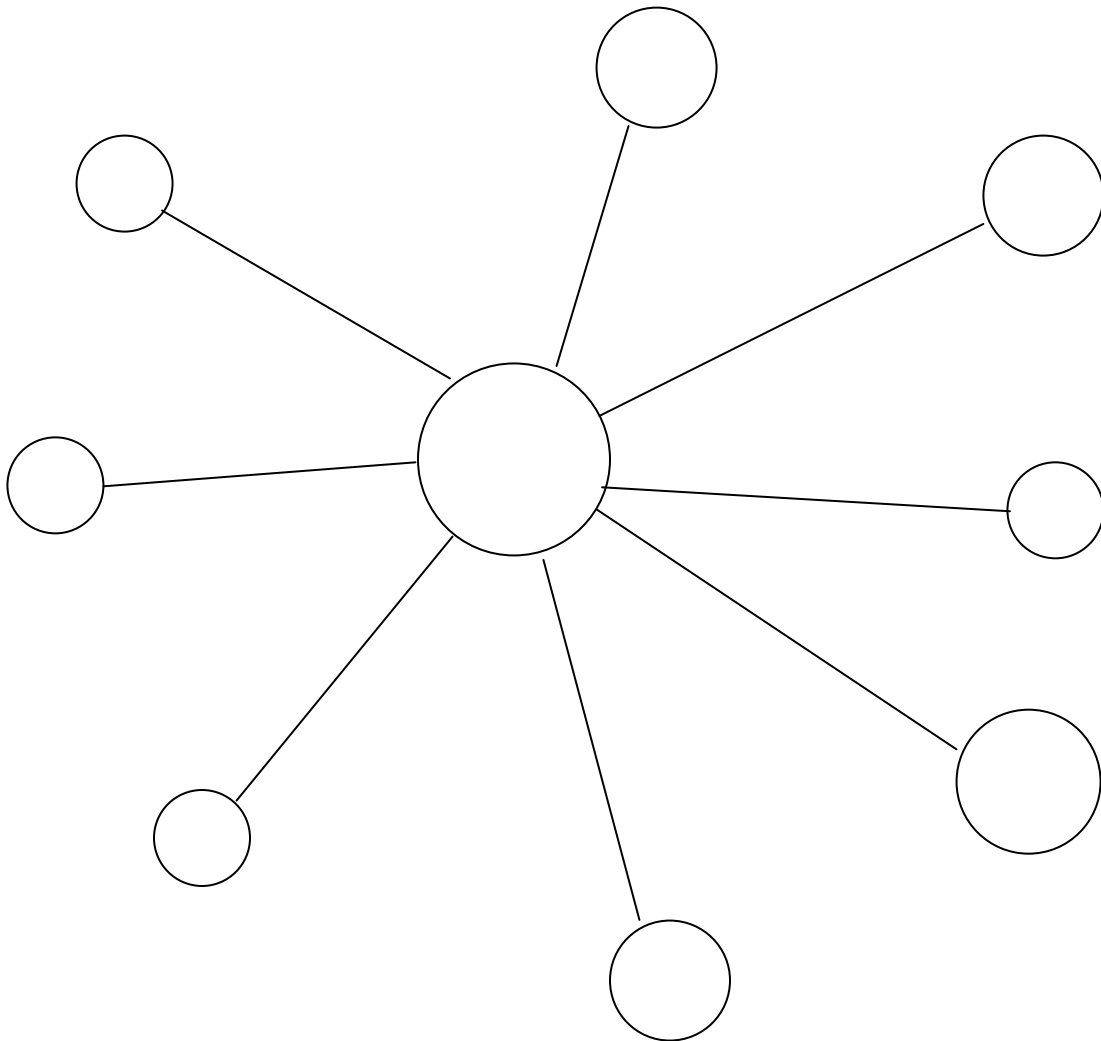
les outils que vous employez? _____

les interventions que vous employez? _____

Que désirez-vous améliorer? _____

Tiré du livre de Claire Leduc, Le Parent entraîneur

**LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR
LE RÉSEAU DE L'ENFANT**

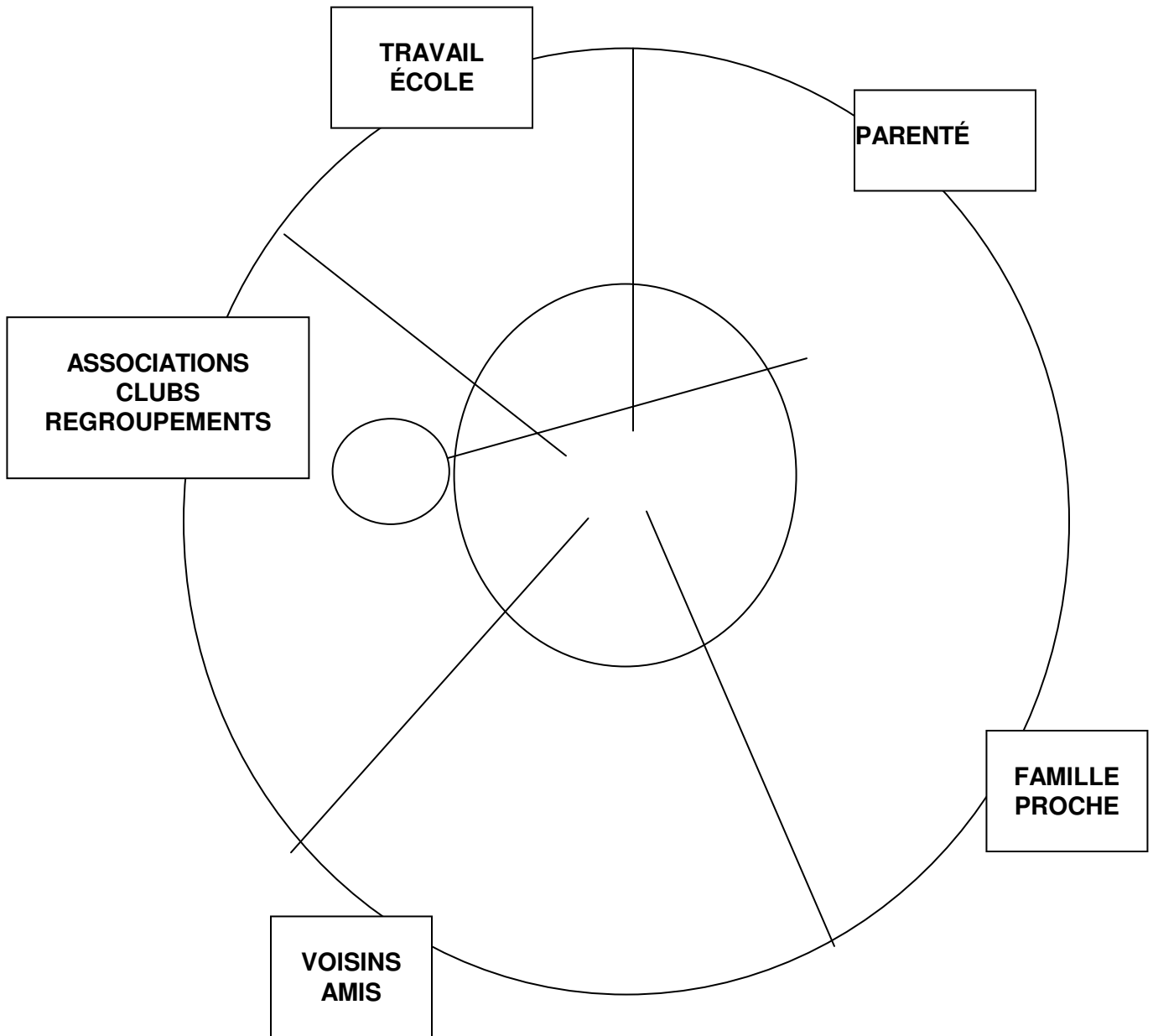


LE RÉSEAU DU PARENT ENTRAÎNEUR

Les âges	Bébé	Enfant	Adolescent	Jeune adulte
L'autre parent	Crée une bonne collaboration	S'entend sur les principaux soins et principes d'éducation	S'entend sur l'encadrement scolaire, social et domestique	Collabore avec l'autre pour soutenir dans la prise d'autonomie
Le conjoint (si autre que l'autre parent)	S'entend sur les rôles et les responsabilités	Voit à ce qu'il ne sabote pas, l'invite à jouer un rôle, le délimite avec lui	Défend avec lui ses zones d'intervention (par ex : utilisation de la télévision)	Cherche à offrir un soutien amical
Le co-parent	Collabore si c'est possible pour l'application du plan d'éducation	Fait des ententes sur quelques priorités lors des passages d'une famille à l'autre	Fait des ententes et les respecte sur certaines priorités	Cherche à offrir un soutien amical et à se faire respecter
L'éducateur L'éducatrice	Choisit en fonction de ses capacités à donner des soins		S'entend avec le gardien ou la gardienne avec l'adolescent sur des ententes	
L'enseignant L'enseignante		La ou le rencontrer, régler les difficultés avec elle ou lui, s'entendre sur l'évaluation et le soutien de l'enfant	Rencontrer régulièrement le directeur de niveau ou le professeur titulaire, demander la collaboration	Si nécessaire, rencontre avec le c.o. ou aide pour démêler le dossier administratif
Les responsables (loisirs, sports, arts)	Rarement applicable	Participe à l'encadrement ou au transport, s'informe de l'évolution de l'enfant	À l'occasion participe à l'encadrement ou au transport, discute avec l'adolescent de l'apport de cette activité	Assiste à l'occasion aux manifestations
Les grands-parents	Les invite à participer, affirme son mode de soins	Accepte l'affection offerte aux enfants, exige collaboration pour éducation	Assiste à l'occasion aux manifestations	Assiste à l'occasion aux manifestations
Les voisins	S'assure de leur compréhension, leur soutien mutuel	S'assure de la collaboration en ce qui concerne la sécurité, favorise l'insertion sociale	Selon les besoins, favorise des ententes (bruit, heures de rentrée, activités)	Selon les besoins, favorise des ententes (bruit, heures de rentrée, activités)

Tous droits réservés Claire Leduc

LE PORTRAIT DE MON RÉSEAU



LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR

Qu'est-ce que chaque personne de mon entourage peut m'apporter?

NOMS/RÔLES					
INFORMATIONS					
SOUTIEN ÉMOTIF					
OPINIONS					
LOISIRS					
SERVICES					

LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR

Objectif

Poser un regard sur notre situation familiale actuel pour identifier objectivement s'il y a des points que nous aimerions changer.

Augmenter la conscience de ce que l'on vit pour un meilleur bien-être.

Questions

1. Mon type de famille

complète ___ séparée ___ monoparentale ___ recomposée ___

2. Nombre d'enfants et leur âge.

3. Ma participation aux décisions d'ordre économique

Est-ce que je suis le principal pourvoyeur? _____

Est-ce que je travaille à temps plein? _____

Est-ce que je travaille à temps partiel? _____

Ai-je une carrière? _____

4. Ai-je établi des ententes avec mon conjoint au sujet du budget familial?

5. Quelle est la qualité de la communication avec mon conjoint?

6. Quelle est ma participation aux tâches ménagères?

LE JOURNAL DU PARENT ENTRAÎNEUR
(suite)

7. Combien de temps quotidiennement j'accorde à chacun de mes enfants pour échanger verbalement et leur donner du soutien?

8. Quel est ce moment de la journée?

9. Comment je visualise l'autonomie de chacun de mes enfants?

10. À quelle étape est rendu chacun de mes enfants?

11. Qu'est-ce que j'aimerais voir changer ou améliorer dans ma famille?

LA STRUCTURE DE MA FAMILLE

