

Programme de compétences essentielles The Decider

5^e semaine - Écouter, clair comme le cristal et réfléchir

ÉCOUTER

« Écouter » est une technique importante qui consiste à bien prêter attention à ce que l'autre dit.

Il peut être très facile de nous laisser distraire par ce qui se passe autour de nous, la technologie ou même nos pensées. Ne pas prêter attention peut entraîner des erreurs et des malentendus, ce qui peut intensifier l'effet « FIZZ ».



Voici un conseil utile pour bien ÉCOUTER : il suffit de nous rappeler que nous avons DEUX oreilles et UNE bouche parce que nous devons écouter deux fois plus que nous ne parlons.

Comment pouvons-nous montrer aux autres que nous les écoutons vraiment?

Maintenir un contact visuel.	Démontrer de l'intérêt, poser des questions.
Sourire.	Ne pas interrompre l'autre ni changer de sujet.
Nous pencher vers la personne ou lui faire face.	Respecter le point de vue de l'autre.
Faire des signes de la tête.	Répondre avec respect et être honnête.
Répondre verbalement : « Oui » ou « Ah Ah! ».	Traiter les autres comme nous voulons être traités.

N'oubliez pas que les signes d'écoute active peuvent varier d'une culture à l'autre.

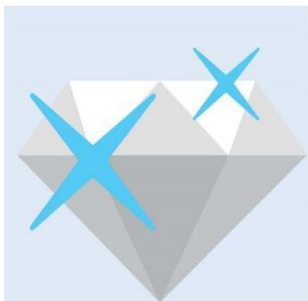
CLAIR COMME LE CRISTAL

« Clair comme le cristal » est un guide qui peut nous aider à transmettre notre message clairement pour que les autres comprennent.

Si nous voulons être écoutés et compris, nous devons communiquer clairement plutôt que de simplement donner des indices ou transmettre des messages contradictoires.

Le cristal présente des facettes multiples, qui nous rappellent d'examiner la situation sous différents angles avant d'agir ou de parler. De plus, le cristal est clair et transmet la lumière directement!

Quand vous parlez, rappelez-vous de vous exprimer clairement et directement en gardant en tête les éléments ci-dessous.



Concision – Être bref et s'en tenir aux renseignements importants.

Logique – Ce qu'on dit a du sens et est facile à comprendre.

Affirmation de soi – Exprimer son point de vue d'une manière respectueuse.

Impartialité – Ne pas laisser ses opinions influencer sur ce qu'on dit ni rejeter le blâme sur les autres.

Réaliste - S'en tenir aux faits. S'efforcer de voir les choses telles qu'elles sont.

Inspiré du programme The Decider ©Michelle Ayres et Carol Vivyan, 2019.

Programme de compétences essentielles The Decider

5^e semaine - Écouter, clair comme le cristal et réfléchir

RÉFLÉCHIR

La technique « Réfléchir » nous aide à apprendre de nos expériences et à apporter des changements positifs.

Nous avons la capacité de réfléchir aux choses que nous avons dites ou faites et de faire un retour sur celles-ci. Nous pouvons apprendre de notre passé et apporter des changements à l'avenir. Pour ce faire, il nous faut être prêts à examiner nos erreurs et nos réussites. Les deux peuvent nous en apprendre!

Quand vous réfléchissez à une situation, ou faites un retour sur celle-ci, posez-vous les questions suivantes :

- Qu'est-ce qui a été utile?
- Qu'est-ce qui a été inutile?
- Est-ce qu'il y a quelque chose que je pourrais changer pour éviter qu'une telle situation se répète?
- Qu'est-ce que j'ai fait de bien?
- Qu'est-ce que je pourrais améliorer?



Quand l'effet « FIZZ » est peu élevé, nous sommes calmes et capables de penser clairement aux choix qui s'offrent à nous. Nous pouvons utiliser la technique de réflexion pour nous aider à apporter des changements positifs à notre comportement.

CONCLUSION

Les cinq feuillets ont été créés pour vous tenir au courant du programme The Decider qu'on a donné dans la classe de votre enfant. La série The Decider est maintenant terminée. Votre enfant a appris 12 techniques qui l'aideront à mieux comprendre et gérer ses émotions, surtout dans les moments de stress.

Si vous faites toujours ce que vous avez toujours fait, vous obtiendrez toujours ce que vous avez toujours obtenu.

Pour obtenir d'autres renseignements, visitez la page Web sur la santé scolaire à wechu.org/school-health/mental-health/decider ou lisez le code QR ci-dessous.

Recherchez l'icône d'oreille pour utiliser la barre d'outils ReachDeck. Cet outil traduira les renseignements en français, en arabe et en espagnol, entre autres.



LISEZ-MOI