



... pour les parents



2.2 Des rapides à discuter

Je m'exprime clairement

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE qui visait à **développer ses habiletés à s'exprimer** pour être bien compris.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Votre enfant apprend beaucoup en observant les adultes et les autres enfants qui l'entourent. Lors de cet atelier, votre enfant a exploré les stratégies de communication efficaces suivantes :

- Je dis comment je me sens.
- Je nomme ce que j'aime ou ce que je n'aime pas (ex. : je n'aime pas quand...).
- J'exprime clairement ce que je souhaite.
- J'utilise un ton de voix calme et respectueux.
- J'écoute l'autre.
- Je regarde l'autre dans les yeux.
- Je choisis le bon moment pour nommer les choses.

À VOUS DE JOUER!

Pour le soutenir dans le développement de ses habiletés de communication, vous pouvez lui montrer l'exemple en appliquant vous-mêmes ces stratégies lors de vos échanges avec lui et avec votre entourage.

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre
Québec



Public Health
Agency of Canada
Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke