

QUESTIONNAIRE RÉFLEXIF À L'INTENTION DES PARENTS

MA COMMUNICATION VERBALE

Pour chacun des énoncés suivants, encerclez la réponse qui ressemble le plus à votre réaction lors de la situation décrite :

- **Quand je suis insatisfait d'une situation :**
 - a. Je me plains devant les autres.
 - b. Je garde mon opinion et mes émotions pour moi.
 - c. Je tente d'en parler à la personne concernée.
 - d. Autre stratégie : _____

- **Quand je suis en colère envers mon enfant :**
 - a. Je lui exprime ma colère de façon calme et respectueuse.
 - b. Je lui dis spontanément ma façon de penser.
 - c. Je l'informe que j'aurai besoin de lui parler plus tard.
 - d. Autre stratégie : _____

- **Quand je suis en désaccord avec une décision prise par l'école :**
 - a. J'en parle à une personne de confiance pour confirmer mon point de vue.
 - b. Je fais des commentaires devant mon enfant pour qu'il sache ce que je pense.
 - c. Je questionne respectueusement le membre du personnel de l'école concerné pour mieux comprendre son point de vue.
 - d. Autres stratégies : _____

- **Si je croise une personne avec qui j'ai eu récemment un échange désagréable qui n'a pas été résolu :**
 - a. Je la salue poliment sans aborder notre échange précédent.
 - b. Je lui fais un commentaire négatif au sujet de notre échange.
 - c. Je lui mentionne que j'aimerais lui reparler de notre échange.
 - d. Autres stratégies : _____

- **Quand mon enfant m'adresse un propos déplacé :**
 - a. Je lui mentionne calmement que son propos n'est pas acceptable.
 - b. J'exprime spontanément ma frustration.
 - c. Je l'ignore.
 - d. Autres stratégies : _____

➤ Pour chacun des énoncés suivants, décrivez brièvement les propos que vous tiendriez dans la situation décrite.

- Lorsque vous considérez que certaines personnes tiennent des propos dénigrants sur d'autres personnes, que faites-vous ?

- Dans une réunion au travail, vous considérez qu'un collègue adopte une attitude méprisante envers les autres. Que faites-vous ?

- Si vous êtes témoin d'un échange qui vous semble irrespectueux entre votre enfant et ses amis, que faites-vous ?

Pour chacun des énoncés, encerclez le chiffre qui se rapproche le plus de votre communication verbale.

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. Je souligne spontanément et positivement les comportements adéquats de mon enfant.	1	2	3	4
2. J'exprime une opinion de façon respectueuse et je vérifie la compréhension de l'autre.	1	2	3	4
3. Je souligne verbalement les bonnes idées émises par mon enfant.	1	2	3	4
4. J'encourage mon enfant à reformuler ses propos irrespectueux.	1	2	3	4
5. Je respecte les personnes qui ont des façons de faire différentes des miennes.	1	2	3	4
6. Je prends un temps de réflexion avant d'exprimer mon insatisfaction.	1	2	3	4

Mon objectif personnel pour améliorer ma communication...

Avec mon enfant

Avec le personnel de l'école

Au travail

Ailleurs
