
MODULE 2 – LE PLAN

LEÇON 1

Un Plan Efficace

Bonjour et bienvenue à la leçon du Programme qui vous assurera d’avoir un plan efficace et adapté aux besoins spécifiques de votre enfant.

Cette semaine, nous jetons un coup d’œil sur les bases nécessaires pour avoir un plan efficace.

Qu'est-ce que ça prend pour faire un plan? Que doit contenir ce plan? Quand faut-il le réajuster? Comment?

Nous répondons à toutes ces questions dans la présente leçon, en vous faisant un portrait à partir duquel vous avez un cadre dans lequel vous déposerez, au fil des Modules, des morceaux de casse-tête qui vous permettront d'avoir une image de plus en plus précise des besoins de votre enfant afin d'effectuer les ajustements nécessaires pour aider votre enfant à progresser.

C’est important d'avoir les bases pour que notre plan soit bâti sur une fondation solide. Cela permet de faire face aux diverses situations qui se présenteront et d’être beaucoup plus confiant puisqu’il y aura une méthode efficace pour surmonter les défis.

Deux choses reviennent souvent quand on parle de faire un plan :

- premièrement, que faire un plan est compliqué; et
- que faire un plan prend du temps

Non seulement faire un plan efficace est simple quand on connaît les **raisons** pour lesquelles on crée ce plan, mais en plus, pour chaque moment alloué à la création de notre plan, **nous sauvons des jours, des semaines ou même des années en temps perdu** à chercher des ressources et du support et à courir de tous bords, tous côtés!!

Vos objectifs doivent être :

- **Spécifiques et mesurables**
- **Motivants et stimulants** : ils doivent vous inspirer à créer une réalité qui favorise le bien-être de votre enfant et de votre famille
- **Dans votre cercle d’influence** : il faut fixer des objectifs sur lesquels vous avez le contrôle ou une influence directe
- **Pertinents** : refléter vos valeurs et faire en sorte de vous faire apprendre, grandir et contribuer à l’amélioration de la condition de votre enfant

Regardons comment mettre les bases d'un plan efficace, évolutif et adapté aux besoins spécifiques de votre enfant.

Pour être efficace, votre Plan doit contenir les 4 étapes suivantes :

- i) Il faut se fixer des Objectifs
- ii) Écrire Le Plan (les moyens d'y parvenir)
- iii) Passer à l'action (les actions à poser)
- iv) Évaluer vos résultats pour ajuster votre approche (la vérification des résultats)

1. Fixez-vous un Objectif

- Établissez un Objectif qui se trouve dans votre cercle d'influence avec des composantes sur lesquelles vous avez un contrôle potentiel

2. Écrivez Votre Plan

- Le plan doit être par écrit sinon ce n'est pas un plan
- Un plan est un objectif divisé en étapes mesurables

Répartissez votre objectif en étapes intermédiaires simples et mesurables dont la première étape est une chose que vous pouvez faire dès la fin de cette leçon (ex : *je complète mon exercice de la semaine*)

- Souvenez-vous qu'il est plus facile de gérer ce que l'on peut mesurer
- Peu importe nos connaissances, il faut commencer le plan selon ce qu'on observe de notre enfant au moment d'écrire le plan (ex. : *mon enfant ne parle pas*) - commencez par ce que vous savez - vous êtes en train de mettre une base de travail

3. Passez à l'action

- **Passer à l'action** est crucial, c'est une étape qui donne vie à notre plan et permet de **changer notre réalité**.
- Passer à l'action est une question de motivation donc souvenez-vous du Module 1 : cela dépend de la question la plus présente dans votre esprit. Vous dire «*quand est-ce que je trouverai le temps pour faire ça*» donnera un résultat différent (ou aucun résultat !) que si vous vous dites «**quelles seront les conséquences si ne fais rien!**»
- **Énumérer les raisons pour rester motivé** (pour éviter regrets, etc.)

Alors, surveillez vos questions habituelles; (voir Module 1 - leçon 2 sur la **Motivation**).

4. Évaluez vos résultats

- Il est important d'observer vos résultats!
- Puis d'évaluer ces résultats : «**est-ce que cela m'éloigne de mon objectif ou m'en rapproche?**»
- Restez flexible et prêt à changer votre approche au besoin

Il ne faut pas confondre la flexibilité avec l'impatience; certaines choses prennent plus de temps et il faut respecter le temps que prend chacune.

Dois-je regarder mon Plan chaque jour?

Votre Plan :

- est une carte routière :
- vous permet de voir d'où vous partez, là où vous souhaitez vous rendre, le chemin parcouru et celui à prendre

Vous devez donc l'avoir bien en vue (ex. : frigo) pour y jeter un coup d'oeil afin de revoir ce que vous voulez travailler avec votre enfant chaque jour.

Exercice de la semaine

Remplissez la fiche numéro 1 :

1. Écrivez un **Objectif** (assurez-vous que cet objectif est dans votre cercle d'influence comme nous avons vu dans le Module 1 et qu'il est bien formulé) exemple : « Tous les jours, j'apprends quelque chose qui me permet d'aider mon enfant pour ainsi mettre toutes les chances de progrès de son côté. »
2. Faites un **Plan sommaire en trois (3) étapes** pour le rendre plus spécifique. Encore une fois, les objectifs doivent être très simples et surtout quelque chose que vous pouvez faire dès maintenant.
3. Écrivez **une phrase** où vous donnez vos **raisons personnelles**
 - ce qu'il vous coûtera si vous ne passez pas à l'action maintenant ; et
 - ce que vous gagnerez à passer à l'action maintenant!

Nous avons donc fait un survol de ce qu'est un plan et dans la prochaine leçon, vous verrez comment faire en sorte que ce plan soit adapté aux besoins de votre enfant.

Bravo et félicitations pour votre persévérance!

Souvenez-vous que pour rester motivé, il faut penser régulièrement au plaisir que vous aurez de voir votre enfant progresser et qu'en mettant les bases de votre plan tout sera plus facile à gérer.

Votre niveau de stress diminuera par le fait même.

Cela augmentera votre flexibilité et de vous aidera à vous adapter au fur et à mesure du développement de votre enfant.

Un petit rappel!

En terminant, souvenez-vous que vous êtes capable de relever le défi!

Allez-y à votre rythme; chaque action que vous posez contribue au progrès de votre enfant.

Nous sommes avec vous! Nous continuerons ensemble à apprendre, grandir et contribuer... aux progrès de nos enfants!

Merci encore - Au revoir et à la semaine prochaine!