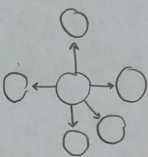


Qui?

Quoi?

Pourquoi?

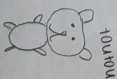
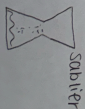
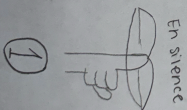
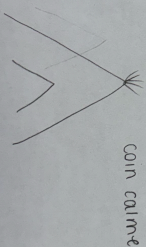
→ ne calmer



Quand?

Où?

Comment?



ÉTAPES DE RÉOLUTION DE CONFLITS



JE M'ARRÊTE



**JE ME CALME EN UTILISANT
LES BONS MOYENS**



JE PARLE AVEC L'ADULTE



**JE RÉPARE MON GESTE
(JE M'EXCUSE, JE FAIS
UNE DOUCEUR, ETC.)**



1 Je me calme



2 Se parler



Mettre les émotions des monstres du livre ici***



Je...



3 Trouver une solution



OPÉRATION

MIEUX TE CONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR

Situation

- » Que s'est-il passé ?
- » Qui était présent ?
- » Où et quand cela s'est-il déroulé ?

Comportements

- » Qu'as-tu fait ?
- » Quels gestes as-tu posés pendant la situation ?

Conséquences

- » Quels ont été les résultats de tes choix de comportements ?
- Pour toi ?
- Pour les autres ?

PAROLES

- T'es-tu exprimé(e) pendant la situation ?
- À qui as-tu parlé pendant la situation ?
- Qu'as-tu dit ?
- Quel ton de voix as-tu utilisé ?

PENSÉES

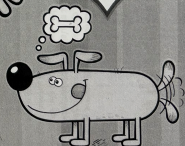
- À quoi pensais-tu pendant la situation ? Quelles idées avais-tu dans la tête ?
- Quelle était ton opinion ?
- As-tu toujours les mêmes pensées par rapport à cette situation ou en as-tu maintenant de nouvelles ?

SENSATIONS

- Ton corps t'a-t-il envoyé des signaux d'alarme, c'est-à-dire des signes physiques (tremblements, mains moites, maux de ventre, etc.) avant ou pendant la situation ?
- Lesquels ?

ÉMOTIONS

- Comment te sentais-tu « dans ton cœur » pendant la situation ?
- Nomme les émotions que tu as ressenties (colère, joie, peur, tristesse ou autre) ?



PLAN D'ACTION

Ce que j'ai appris :

Qu'est-ce qui est le plus important de ces exercices ?

Ce que je vais continuer de faire :

Des exercices que tu as fait de poser dans notre situation ? Tu as vu, tu n'as rien de nouveau en comportement dans une autre situation ?

Ce que je vais essayer de changer :

Quels comportements différents ? Veux-tu tenter un changement ? Quand te sentiras-tu en danger ?

Ce que nous pouvons faire pour t'accompagner :

Comment pouvons-nous t'aider à effectuer le changement souhaité ?

OPÉRATION

MIEUX TE CONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR

Nom : _____

Date : _____

