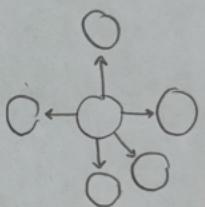


Qui ?

Quoi ?

Pourquoi ?

→ Me calmer



Quand ?

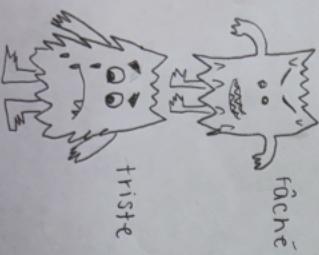
Où ?

Comment ?

coin calme

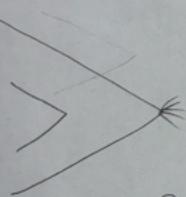
en silence

touou

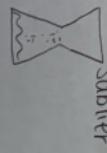


triste

fâché



①



sablier

ÉTAPES DE RÉSOLUTION 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***



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 ?

Consequences

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

PAROLES

Tes-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 sur 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.) ayant eu pendant la situation ? Lesquels ?



EMOTIONS

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 :

Quel retournement de plus important de ces exercices ?

Ce que je vais continuer de faire :

Que ce que tu as fait de positif dans cette situation. Pourrais-tu répéter de nouveau ce comportement dans une autre situation ?

Ce que je vais essayer de changer :

Quel changement faire différemment ? Veux-tu faire ce changement et durera la réaction à venir ?

Ce que nous pouvons faire pour t'accompagner :

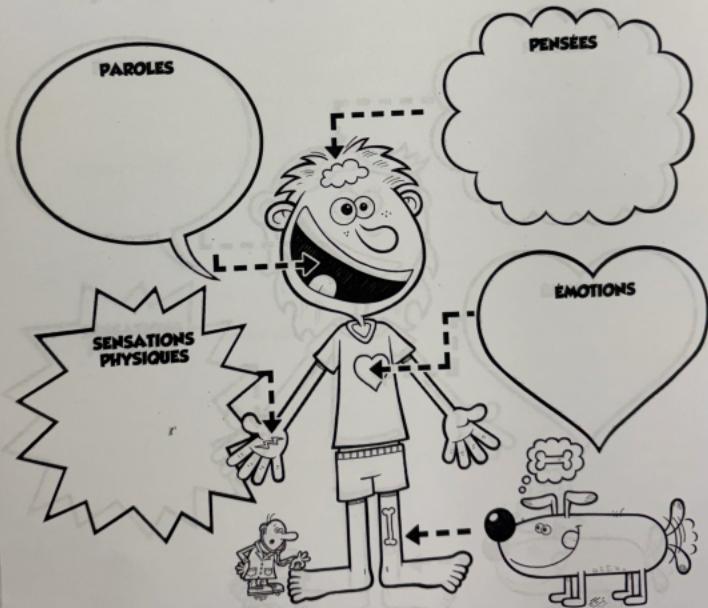
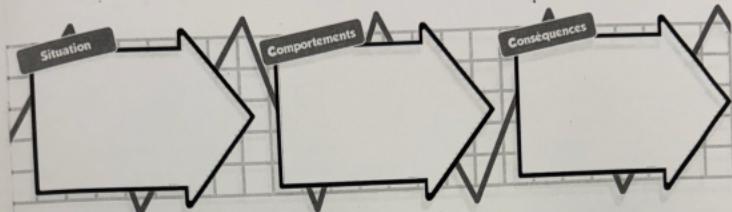
Comment nous pouvons t'aider à effectuer ce changement du comportement ?

OPÉRATION

MIEUX TE CONNAÎTRE POUR MIEUX AGIR

Nom :

Date :



© Editions Mid trante. Tiré de la trousse Opération, Geneviève Dufour, 2012.
Cette page peut être reproduite pour une utilisation individuelle, en classe ou dans de petits groupes seulement.