

1) JE ME CONTRÔLE, JE ME CALME:

- ◆ Je prends des respirations.



Reste calme

- ◆ Je m'éloigne.



- ◆ J'utilise un truc qui pourrait m'aider en accord avec l'enseignant(e).

Exemple: sortir dans le corridor, boire de l'eau, aller à la toilette, lire un livre, aller au local Le Répit, je vais chercher l'aide de l'adulte...

- ◆ Je réfléchis (aux conséquences, à ce qui est mieux pour l'autre et pour moi).

Réfléchis



Images tirées du livre *Stratégies psychoéducatives* et du *Programme de promotion des habiletés sociales en 1^{re} année (Fluppy)*.

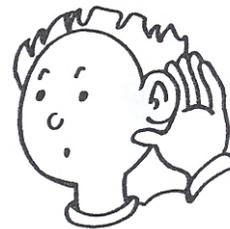
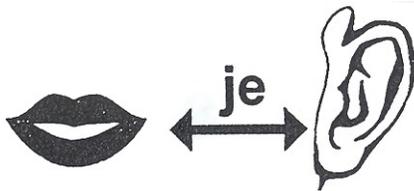
2) JE DÉCRIS LA SITUATION:

- ◆ Je m'exprime avec le « JE », je fais un message clair.



J'explique à l'autre

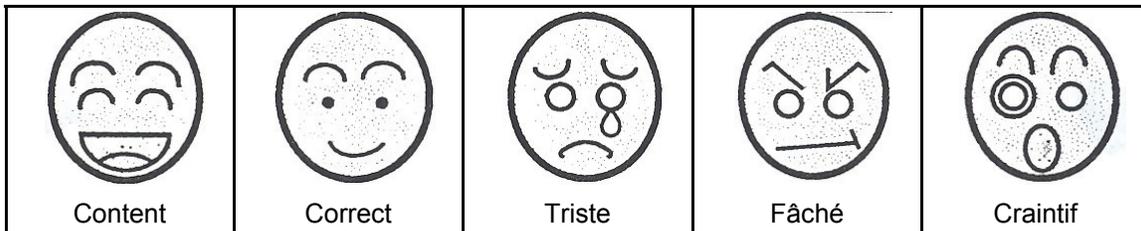
- ◆ J'écoute et je regarde la personne lorsqu'elle me parle.



J'écoute

Message clair: J'exprime ce que je ressens (émotions).
J'exprime ce que je veux.

Exemple: Je n'aime pas cela lorsque tu me dis des noms, cela me fâche et je veux que tu arrêtes.



3) ON TROUVE UNE SOLUTION ENSEMBLE

Le moyen pris doit être juste pour moi et pour l'autre.
Les deux parties concernées doivent être gagnantes.



réfléchir



proposer une bonne idée



faire un compromis



demander



s'expliquer



tirer au sort



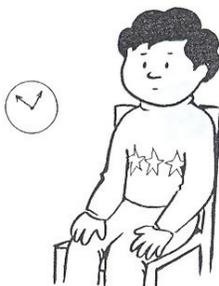
s'excuser



réparer



demander de l'aide



attendre



chacun son tour



dire ce qu'on n'aime pas

4) LA SOLUTION EST APPLIQUÉE, TOUT LE MONDE EST CONTENT ET LE PROBLÈME EST RÉGLÉ

OU

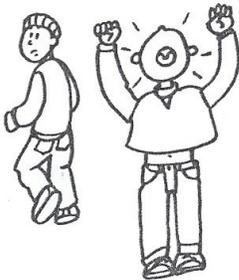


LE PROBLÈME N'EST PAS RÉGLÉ CAR UNE DES DEUX PARTIES N'A PAS FAIT SA PART

SI LE PROBLÈME PERSISTE, JE TROUVE D'AUTRES SOLUTIONS:

- ◆ Je m'éloigne du conflit.
- ◆ J'en parle au conseil de coopération.
- ◆ J'en parle à un adulte.

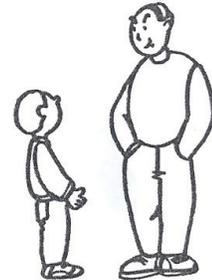
Je m'exprime calmement à l'adulte, je décris la situation, je suis honnête et j'écoute ce que l'adulte a à me dire.



Je m'éloigne du conflit



J'en parle au conseil de coopération



J'en parle à un adulte