

**Je suis
calme**



Pour retrouver mon calme



- Je **respire** profondément.
- Je **déchire** du papier.
- Je **découpe** du papier.
- Je vais faire du **vélo stationnaire**.
- Je prends une **marche** dans l'école en demandant à l'enseignante.
- Je dessine** ma colère.
- J'écris** une lettre.
- Je peux **pleurer**.
- Je peux **m'étendre**

Pour retrouver mon calme



- Je **respire** profondément.
- Je **déchire** du papier.
- Je **découpe** du papier.
- Je vais faire du **vélo stationnaire**.
- Je prends une **marche** dans l'école en demandant à l'enseignante.
- Je dessine** ma colère.
- J'écris** une lettre.
- Je peux **pleurer**.
- Je peux **m'étendre**

Je me sens...
quand tu



Je me sens....



furieux
fâché
en colère
énervé
jaloux

Je me sens....



furieux
fâché
en colère
énervé
jaloux



J'ai peur
craintif
intimidé
gêné
mal à l'aise



J'ai peur
craintif
intimidé
gêné
mal à l'aise



triste
rejeté
blessé
déçu
j'ai de la peine

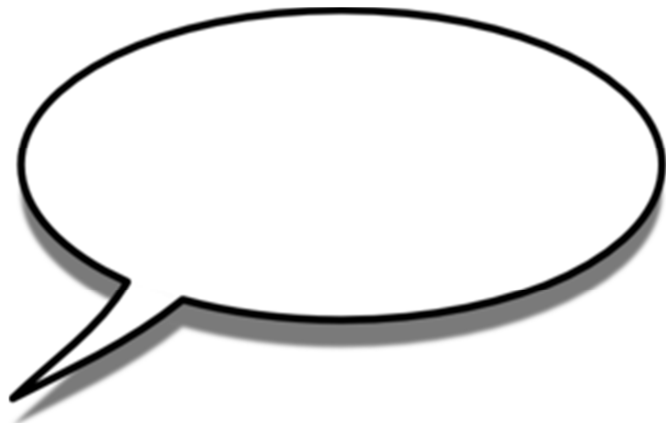


triste
rejeté
blessé
déçu
j'ai de la peine

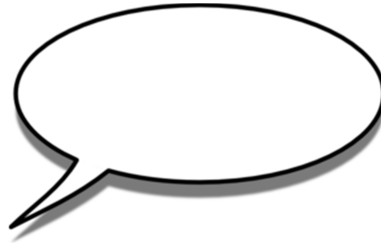
... quand tu...

... quand tu...

Je te
demande...



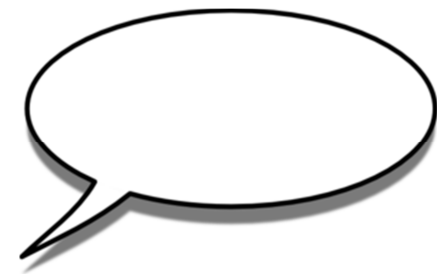
Je te demande...



Je formule une demande claire :

- Je te demande de ...
- Je te demande de ne plus...
- Je voudrais que tu me demandes la permission de....
- Je te demande de faire attention...
- Je te demande de m'écouter.
- Je voudrais que tu sois plus sérieux dans notre travail de groupe.

Je te demande...



Je formule une demande claire :

- Je te demande de ...
- Je te demande de ne plus...
- Je voudrais que tu me demandes la permission de....
- Je te demande de faire attention...
- Je te demande de m'écouter.
- Je voudrais que tu sois plus sérieux dans notre travail de groupe.

On
pourrait



On pourrait...



<p>Attendre son tour</p>	<p>Se fixer un délai</p>	<p>S'excuser</p>
<p>Tirer au sort</p>	<p>Réparer</p>	<p>Partager</p>
<p>Trouver un compromis</p>	<p>En parler avec un adulte</p>	<p>Changer d'activité</p>

On pourrait...



<p>Attendre son tour</p>	<p>Se fixer un délai</p>	<p>S'excuser</p>
<p>Tirer au sort</p>	<p>Réparer</p>	<p>Partager</p>
<p>Trouver un compromis</p>	<p>En parler avec un adulte</p>	<p>Changer d'activité</p>

Est-ce que tu es
d'accord ?



J'écoute



Je reformule
la demande

