

Mes
outils de
retour
au calme

Avant

CE QUE JE DOIS

SAVOIR



Observer pour comprendre :

5 étapes pour éviter les disputes

1. Souffler et s'éloigner.

2. Se mettre à la place de l'autre :

Qu'a-t-il vu? Qu'a-t-elle compris?

Que ressent-il/elle?

De qui a-t-il/elle besoin?



3. Vérifier qu'on a bien tout compris :

J'ai l'impression que.... Est-ce que j'ai bien compris?



4. Se demander si on a nous aussi embêté quelqu'un.

5. Expliquer son problème avec des mots, demander de l'aide.

Attention aux interdits !

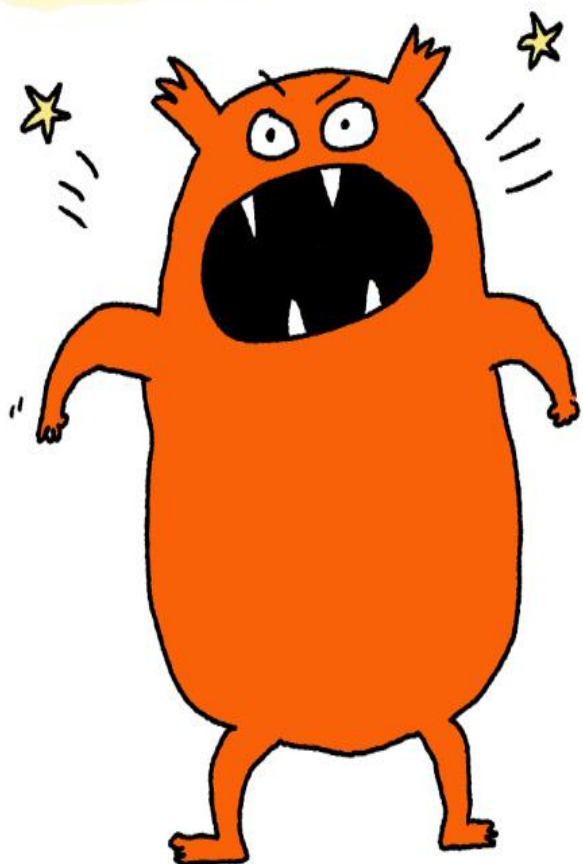


- Les insultes
- Les mots qui blessent
- Les coups

Eux ne règlent pas les problèmes, ils les empirent !

TANT QUE JE SUIS CALME, JE PEUX COMPRENDRE QUE :

LA COLÈRE



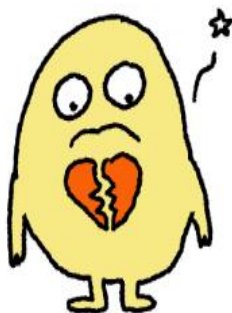
CACHE
SOUVENT:



LA PEUR



LA TRISTESSE



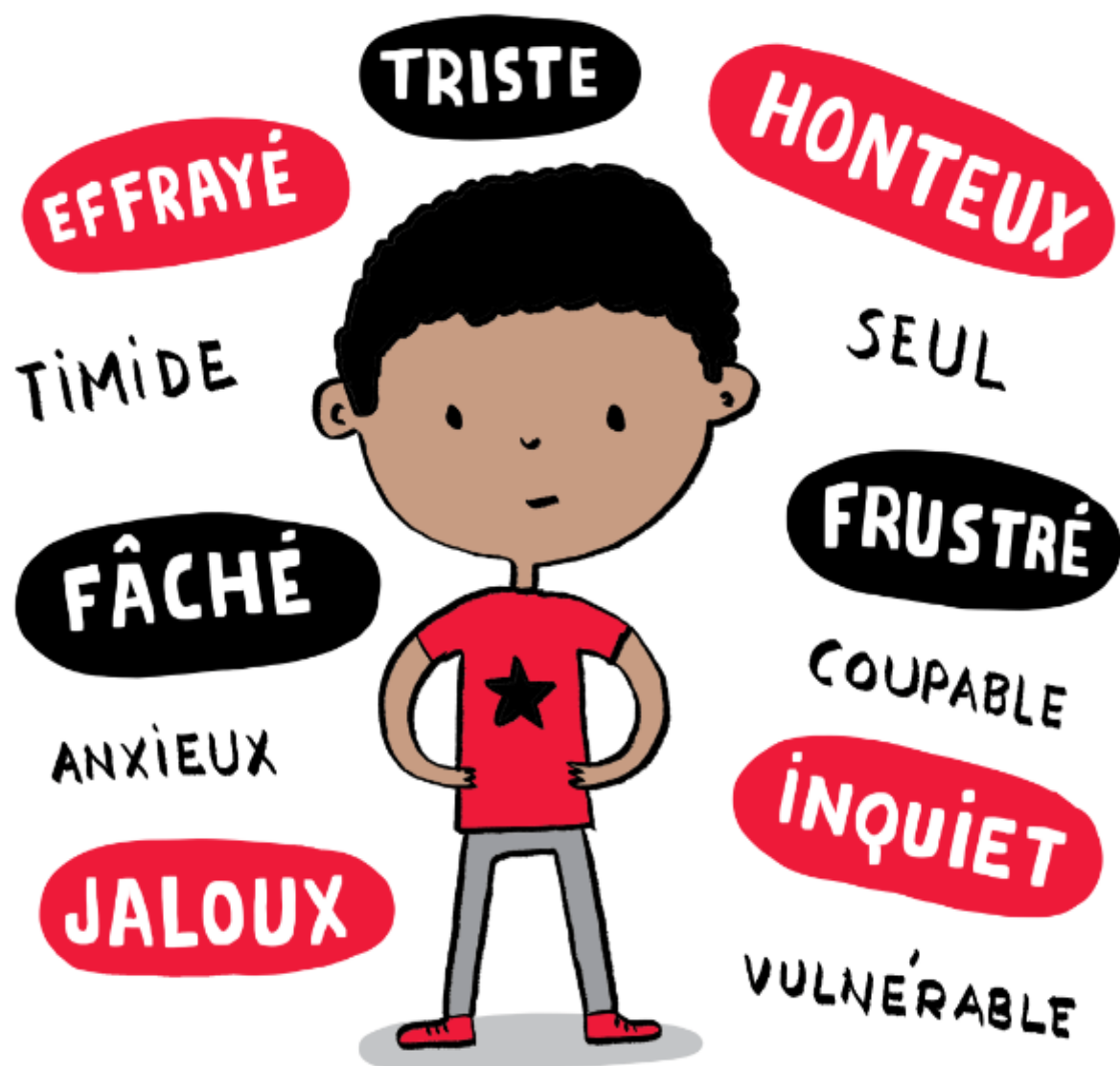
LA DOULEUR



LA HONTE

TU ES EN COLÈRE? ESSAIE DE TROUVER L'ÉMOTION DIFFICILE QUI SE CACHE PEUT-ÊTRE DERRIÈRE, ET PRENDS SOIN D'ELLE. ♥

C'EST **NORMAL** DE SE SENTIR:



TOUT LE MONDE SE SENT PARFOIS COMME ÇA. ÇA NE FAIT PAS DE
NOUS DES ÊTRES FAIBLES; ÇA FAIT DE NOUS DES

ÊTRES HUMAINS

ET ÇA FAIT DU BIEN D'EN PARLER.

C'EST QUOI,

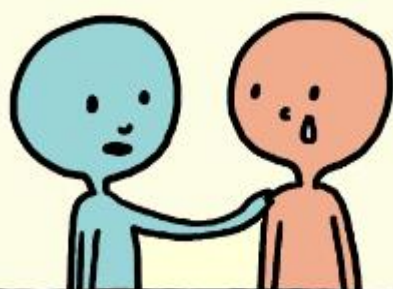
L'EMPATHIE?

L'empathie, c'est la capacité de ressentir les émotions des autres.



Elle nous permet de mieux comprendre, soutenir et aider les autres.

Je ressens ta peine et je suis là pour toi.



Ça n'est pas toujours facile d'avoir de l'empathie. Ça prend de la force et du courage pour ressentir les émotions des autres en plus des nôtres.

Ça fait beaucoup d'émotions!



Au fond, l'empathie, c'est un **SUPER POUVOIR** qui nous permet de mieux vivre ensemble.



©Elise Gravel

UNE VRAIE AMITIÉ,

ÇA RESSEMBLE À QUOI ?

Dans une vraie amitié, on se sent:

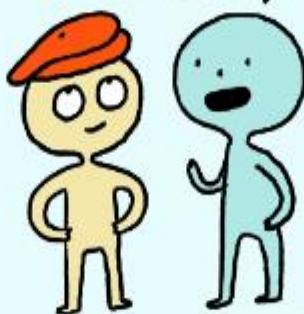
En sécurité

Je suis là pour toi.



Libre d'être soi-même

J'aime ton chapeau!



Soutenu.e

Qu'est-ce qui ne va pas?



Dans une vraie amitié, on ne se sent **PAS**:

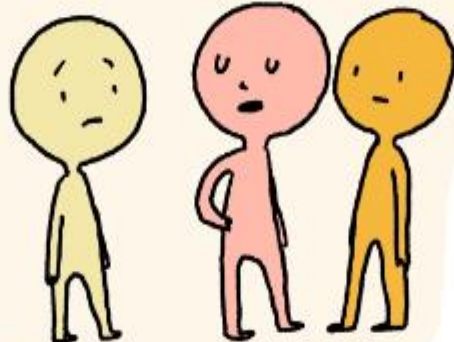
En danger

Comment t'as pu manquer ce but?



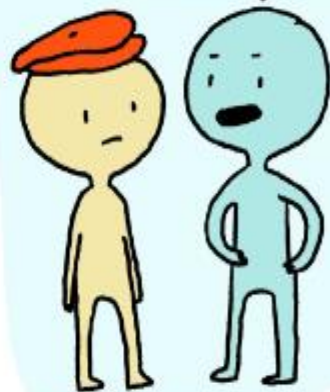
Rejeté.e

On ne joue pas avec toi aujourd'hui.



Ridiculisé.e

Ton chapeau est moche.



LA PETITE VOIX MÉCHANTE

J'AI UNE PETITE VOIX DANS MA TÊTE QUI ME DIT PARFOIS DES BÊTISES.

TU ES NULLE !



ELLE ME REND TRISTE ET M'ENLÈVE MA CONFIANCE EN MOI.

TON DESSIN EST LAID !



JE PENSE QUE TOUT LE MONDE A UNE PETITE VOIX MÉCHANTE À L'INTÉRIEUR.

TU ES FAIBLE !

TU ES LAÏDE !

TU ES STUPIDE !



ELLE PARLE FORT MAIS C'EST UNE MENTEUSE. PAUVRE PETITE VOIX MÉCHANTE; ELLE A JUSTE BESOIN D'ATTENTION. IL NE FAUT PAS LUI EN DONNER.

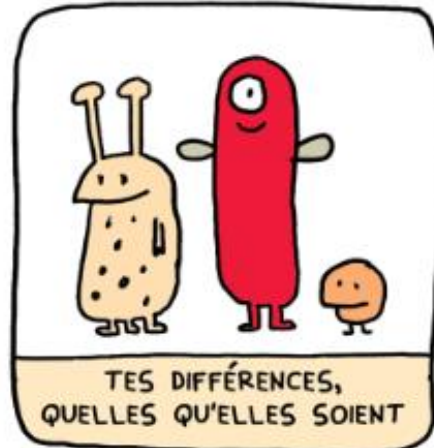
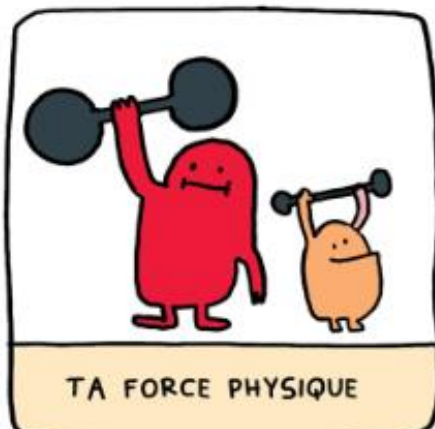
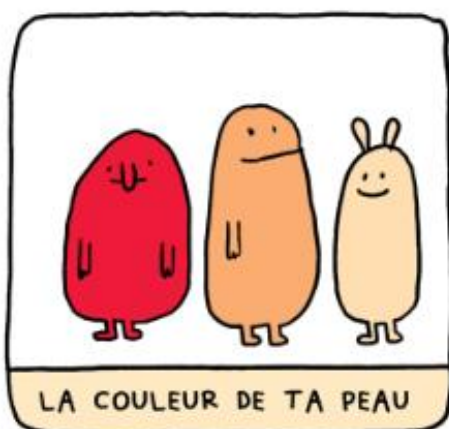
TU M'ÉCOUTES, ESPECE DE PATATE ?

NON.



Elise Gravel

PEU IMPORTE...



TU MÉRITES D'ÊTRE
AIMÉ(E) ET RESPECTÉ(E).

C'EST **NORMAL** DE FAIRE DES ERREURS.



Pendant

CE QUE JE PEUX

FAIRE



J'ai un souci avec un camarade ou avec un adulte.

👉 Je peux me sentir victime ou coupable

C'est un problème

GRAVE / URGENT / DANGEREUX / QUI SE REPETE

C'est un problème d'enfants

Je vais voir un adulte



J'essaie de le régler seule

Je peux parler

Je ne peux pas (encore) parler

JE PEUX :

- Faire un message clair
- Expliquer mon problème
- Utiliser des phrases positives pour être mieux compris



JE DOIS :

- Dire la vérité
- Accepter que chacun donne sa version
- Respecter les personnes auxquelles je m'adresse (ni violence physique, ni violence verbale)

JE PEUX :

- Aller au coin du calme
- Demander un temps mort
- M'isoler, pleurer, crier, respirer pour me calmer
- Utiliser la roue ou le tableau des émotions



JE DOIS :

- Respecter les autres : ne pas se battre
- Exprimer clairement mon besoin (de calme, d'espace...)
- Savoir que mon problème sera tout de même réglé plus tard.



Bien communiquer quand on est fâché.e

Ne dis plus



Dis plutôt

Tu es méchant.e

Ce que tu as fait/dit me fait beaucoup de peine.

Tu es nul.le !

Tu peux mieux faire!
Tu as besoin d'aide?

Dégage !

Laisse-moi tranquille,
j'ai besoin d'être un peu seul.e

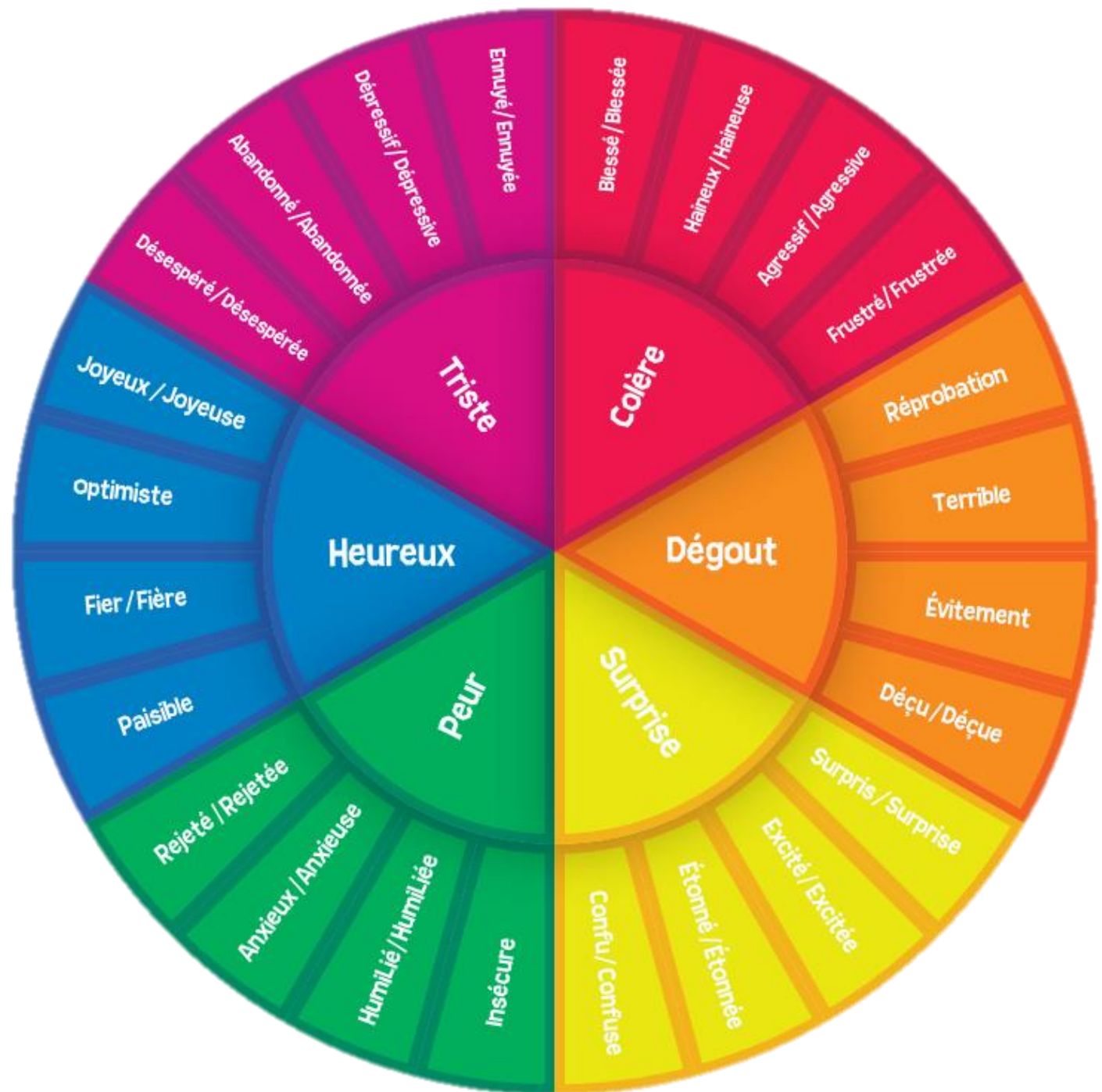
Ferme ta bouche!

Je n'ai pas envie de parler avec toi pour le moment.

Tu m'as tapé!

Est-ce que tu as fait exprès de me faire mal?

J'IDENTIFIE MES ÉMOTIONS :



👉 JE PEUX UTILISER LA ROUE OU LE TABLEAU DES ÉMOTIONS.

NOUS AVONS TOUS DES BESOINS :

Besoin
d'appréciation



Besoin de
considération/
reconnaissance



Besoin
d'amour



apprendreaeduquer.fr

Besoin
de respect



Besoin
de soutien



Besoin
de confiance



Besoin
de compréhension



Besoin de
mouvement



Besoin
de repos



apprendreaeduquer.fr

Besoin
de joie



Besoin
d'harmonie



Besoin
de paix



Besoin
d'apprendre



Besoin de
sécurité
affective



apprendreaeduquer.fr

Besoin
d'ordre



Besoin
de protection



Besoin
de rire



Besoin
de réassurance



PETIT TRUC POUR

SE SENTIR MIEUX:

C'EST UN TRUC QUE J'UTILISE QUAND J'AI PEUR OU QUAND JE SUIS FÂCHÉE OU TRISTE.

ASSIÈDS-TOI
CONFORTABLEMENT.



PLACE TA MAIN SUR TON
COEUR; ÇA CALME.



PRENDS QUELQUES
GRANDES RESPIRATIONS.



RÉPÈTE PLUSIEURS FOIS
LES PHRASES SUIVANTES
DANS TA TÊTE:

JE M'AIME
COMME JE SUIS,
AVEC MES DÉFAUTS ET
MES QUALITÉS.

J'AI LE DROIT DE
FAIRE DES ERREURS.
TOUT LE MONDE
EN FAIT.

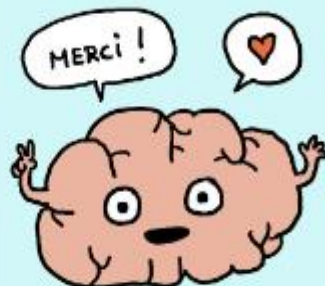
J'ACCEPTÉ TOUTES
MES ÉMOTIONS.
ELLES SONT TOUTES
NORMALES.

JE PROMETS DE ME
TRAITER MOI-MÊME
COMME LE FERAIT UN
BON AMI.

TU NE CROIS PAS
VRAIMENT TOUTES
CES PHRASES ?



ÇA VA MARCHER QUAND
MÊME. À FORCE DE LES
RÉPÉTER, TON CERVEAU
FINIRA PAR Y CROIRE.



Des messages clairs pour éviter la guerre



1 – Annoncer

« Je vais te faire un message clair. »



2 – Exposer

« Quand tu m'as ... »



3 – Exprimer

« Je me suis senti ... »



4 – Réparer

« J'attends de toi ... As-tu compris ? »

- Excuses
- Réparation
- Arrangement



Après

CE QUE JE PEUX

RÉPARER

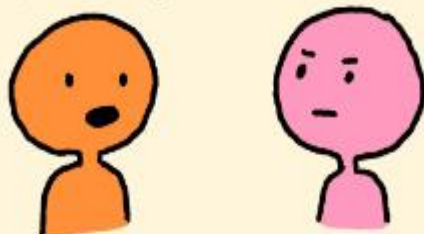


COMMENT PRÉSENTER SES EXCUSES

1 Exprime ton remords.

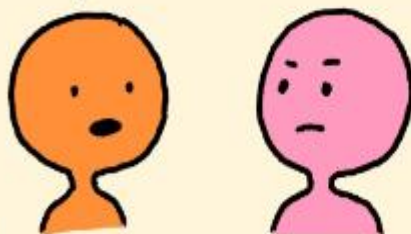
Pardon.

Je suis désolé.



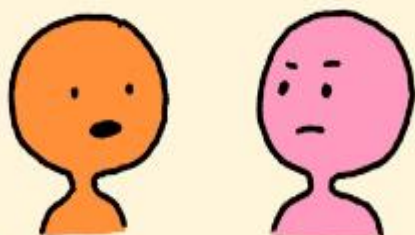
2 Admets ton erreur.

Je n'ai pas fait ma part de notre travail d'équipe.



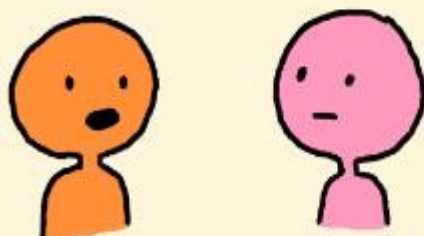
3 Reconnais les conséquences de ton erreur.

Ça a dû être difficile pour toi de tout faire toute seule.



4 Montre que tu veux changer ton comportement et réparer ton erreur.

Je promets d'en faire plus à partir d'aujourd'hui. Comment puis-je t'aider?



Admettre ses erreurs, c'est difficile et ça demande du courage, mais on se sent mieux après!

Pour faire mieux la prochaine fois :



1. J'explique :
Ce qui n'allait pas dans mon comportement.



2. Je comprends :
Pourquoi je ne peux pas me comporter ainsi.



3. Je propose
Une solution pour faire mieux la prochaine fois.

JE COMPRENDS MES ERREURS POUR LES ÉVITER :

Billet de régulation

- Aujourd'hui j'ai _____

- C'est grave parce que _____

- Je propose _____



Signature des parents: