

# LES RÈGLES DE VIE

avec bon choix et mauvais choix imagés.

## Bon choix

## Mauvais choix

Je suis respectueux.	Je me sentirai bien.	Je fais attention aux autres dans mes paroles et mes gestes.	Je me sentirai bien.
Je ne pourrais pas parler.	Je devrais faire des excuses et réparer mon geste.	J'aurais à réparer mon geste et/ou je pourrais être en réflexion ou en retrait.	J'aurais à réparer mon geste et/ou je pourrais être en réflexion ou en retrait.

J'écoute et je regarde la personne qui parle.	Je comprendrais ce que la personne me dit.	Je lève ma main pour parler ou avoir de l'aide.	J'entendrais ce qui est dit et j'aurais mon tour de parole.
Je ne comprendrais pas bien la personne.	Je ne pourrais pas parler.	Je ne pourrais pas parler.	Je ne pourrais pas parler.

Je fais le travail demandé dans le temps demandé.	Je serais heureux de remettre à temps mes travaux.	Je règle mes conflits en utilisant la parole.	JE Je serais fier de moi car je parle au JE et nous trouvons des solutions.
Je devrais continuer mon travail à un autre moment.	Je devrais continuer mon travail à un autre moment.	J'aurais à réparer mon geste et/ou je pourrais être en réflexion ou en retrait.	J'aurais à réparer mon geste et/ou je pourrais être en réflexion ou en retrait.

Je suis propre dans mes travaux.	Je serais fier de mes travaux.	Je marche calmement et en silence dans l'école.	Je serais fier de moi.
Je serais déçu et je devrais peut-être refaire mes travaux.	Je serais déçu et je devrais peut-être refaire mes travaux.	Je refais le parcours en marchant et en silence.	Je refais le parcours en marchant et en silence.

Je m'occupe de mes affaires.	Je serais fier(e) car je m'occupe de moi.	Je range, je prends soin du matériel et de mon environnement de travail.	La classe sera propre.
Je vais prendre du retard et manquer des choses importantes.	Je vais prendre du retard et manquer des choses importantes.	Je retournerai ranger et j'aurai moins de temps pour faire des activités.	Je retournerai ranger et j'aurai moins de temps pour faire des activités.

Je travaille dans le calme sans déranger les autres.	Je travaillerais bien.	J'occupe bien mes temps libres.	Je pourrais faire de belles activités libres.
Je dérangerais les amis, je pourrais être placé en retrait ou être privé d'une activité.	Je dérangerais les amis, je pourrais être placé en retrait ou être privé d'une activité.	Je pourrais être privé de temps libre et devoir faire du travail.	Je pourrais être privé de temps libre et devoir faire du travail.

Je m'engage dans les activités proposées par l'enseignant.	J'apprendrais beaucoup de choses.	Je participe positivement en classe.	Je serais fier de donner mes idées et de participer.
Je devrais refaire les activités.	Je devrais refaire les activités.	Je trouverais le temps long et j'apprendrais moins.	Je trouverais le temps long et j'apprendrais moins.

Je remets mes devoirs et signatures.	L'enseignant sera fier de moi.	Je parle calmement, sans élever la voix et sans crier.	La climat dans la classe sera agréable.
Je pourrais être privé de temps libre et je devrais faire du travail.	Je pourrais être privé de temps libre et je devrais faire du travail.	Je serais retiré de mon activité ou ce sera plus difficile pour moi de me concentrer.	Je serais retiré de mon activité ou ce sera plus difficile pour moi de me concentrer.

## Je dois...

<b>3</b>	...parler à haute voix.	
<b>2</b>	...parler doucement.	
<b>1</b>	...chuchoter.	
<b>0</b>	...travailler en silence.	

## Résolution de conflits



- Je prends le temps de me calmer.
- Je prends de bonnes respirations.



On parle un à la fois



- Je parle de JE.
- Je dis comment me sentir.
- Je dis ce que j'ai besoin de.
- Je parle calmement.



- J'écoute mon ami(e).
- J'écoute de comprendre.
- Je ne fais pas de bruit.
- Je ne coupe pas la parole.
- Je propose une option si une autre ne fonctionne pas.

Parfois il arrive de ne pas bien se sentir soit parce que :



Je suis en colère. Je me suis disputé. Je suis trop excité.



Je suis triste. J'ai de la peine.



Je m'ennuie et/ou j'ai besoin d'un endroit pour me recueillir, pour mieux me sentir.

Voici des trucs et des suggestions pour t'aider à bien écouter tes émotions.



Je prends de bonnes respirations.



Je dessine ce que je ressens.



Je prends un objet qui me fera du bien.



J'écris ce que je ressens sur papier.



Je froisse un papier pour sortir ma colère.



Je choisis un livre qui me fait du bien.

Ensemble on cherche et on s'entend sur des solutions

## solutions



1. On s'excuse



2. On tire au sort



3. On s'aligne. On se excite un peu de l'autre.



4. On joue chacun son tour



5. Nous partageons



6. Je répare mon geste



7. On essaie de trouver de nouvelles solutions ensemble en se respectant.

Si jamais on n'arrive pas à trouver une solution on cesse les discussions et on demande de l'aide d'un adulte.



Voici des trucs et des suggestions pour t'aider à bien écouter tes émotions.



Je regarde de belles images.



J'écoute de la musique douce.



Je m'aligne dans un endroit où je me sens bien.



Je couche ma tête et je fais le vide.



Je parle calmement à quelqu'un.



Je vais boire un peu d'eau pour me calmer.



Je cherche dans les images des émotions, pour identifier ce que je ressens.



Je prends quelques minutes à moi pour relaxer.



Je prends quelques minutes à moi pour relaxer.

Quand je me sens mieux, je retourne calmement à ma place.