

Résolution de conflits

1 Je prends le temps de réfléchir. J'écoute de bonnes respirations.

2 On parle un à la fois.

3 Je parle au JE. Je dis comment moi je me sens. Je dis ce que je n'aime pas. J'explique clairement les faits.

JE J'écoute mon ami(e). J'essaie de comprendre. Je lui laisse son droit de parole sans l'interrompre. Je respecte son opinion et ses sentiments.

Ensemble on cherche et on s'entend sur des solutions

1. On s'écoute.

2. On s'éloigne on se retire du jeu ou de l'activité.

3. Nous partageons.

4. On essaie de nouveau de jouer ensemble en se respectant.

5. On s'ins ou sort.

6. On joue chacun son tour.

7. Je répare mon geste.

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

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

Je suis en colère. Je me sens 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 m'a fait 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.

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'imagine 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.

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

LES RÈGLES DE VIE

L'Indispensable

J'écoute et je regarde la personne qui parle.

Je lève la main pour obtenir mon droit de parole.

Je suis respectueux avec les élèves, les enseignants et tout le personnel de l'école.

Je fais attention aux autres dans mes paroles et mes gestes.

Je fais le travail demandé dans le temps demandé.

Je règle mes conflits en utilisant la parole.

Je m'occupe de mes affaires.

Je prends soin du matériel et de mon environnement de travail.

Je m'engage dans les activités proposées par l'enseignant.

Je participe positivement en classe.

Je suis propre dans mes travaux.

Je marche calmement et en silence dans les corridors et la classe.

Je travaille dans le calme sans déranger les autres.

J'occupe bien mes temps libres.

Je remets mes devoirs et/ou signature à la date demandée.