



je brise, je détruis

Une façon d'exprimer ma colère est de briser les jeux ou les objets autour de moi.

Mais le problème c'est que je ne peux plus utiliser les objets que j'ai détruits ou bien les autres sont fâchés après moi parce que j'ai brisé leurs choses.

Je suis triste parce que je n'ai plus cet objet ou parce que les autres sont fâchés après moi.

Je me fais punir.

Le problème n'est pas réglé.





je crie

Il m'arrive d'exprimer ma colère
en criant très fort,
et même en hurlant !

Je dérange tout le monde autour de moi.

Les autres ont peur ou sont fâchés
contre moi, car mes cris les
empêchent de poursuivre leurs activités.

Ils ne veulent plus jouer avec moi.

Je me retrouve seul(e), sans amis(es).

Je me fais punir.

Le problème n'est pas réglé.



3



je réfléchis, je consulte

Je réfléchis pour trouver la meilleure façon de régler le conflit ou la situation de manière positive.

Au besoin, je consulte une personne-référence pour m'aider.

Je suis fier(e) de moi.

Le problème est en voie d'être réglé.



Si tu en es capable, tu peux passer directement à l'étape suivante.

je m'excuse je répare

5



Lorsque je réalise que j'ai tort ou que j'ai fait du tort à quelqu'un, je m'excuse et je fais de mon mieux pour réparer le mal que je lui ai fait. Je peux avoir brisé un objet qui lui appartient, je peux l'avoir frappé, je peux avoir dit des paroles blessantes ou méprisantes...

Mais, si je sais reconnaître mes torts et m'excuser, si je sais poser les gestes de réparation adéquats, je deviens alors une personne responsable qui sait communiquer et agir convenablement.

Alors, je suis fier(e) de moi !

