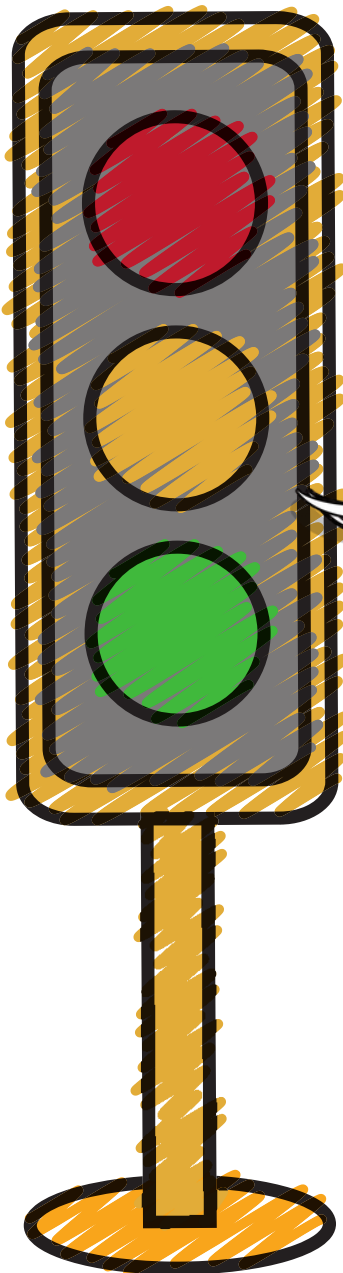


# MES TROIS LUMIÈRES

Traite les autres comme TU veux être traité



## Arrête

Aussitôt que tu commences à ressentir une émotion désagréable que tu n'es pas certain de bien maîtriser, ARRÊTE.

## Réfléchis

Prends quelques grandes respirations. Quelle est la meilleure manière de gérer la situation. Ce n'est pas le moment de réagir avec de la violence physique ou verbale.

Comment puis-je me calmer ?  
Comment puis-je faire pour améliorer la situation ?  
Comment pourrais-je éviter de poser un geste qui pourrait blesser quelqu'un ?  
Ai-je besoin de l'aide d'un adulte ?

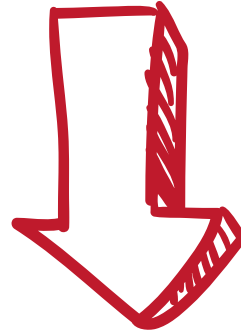
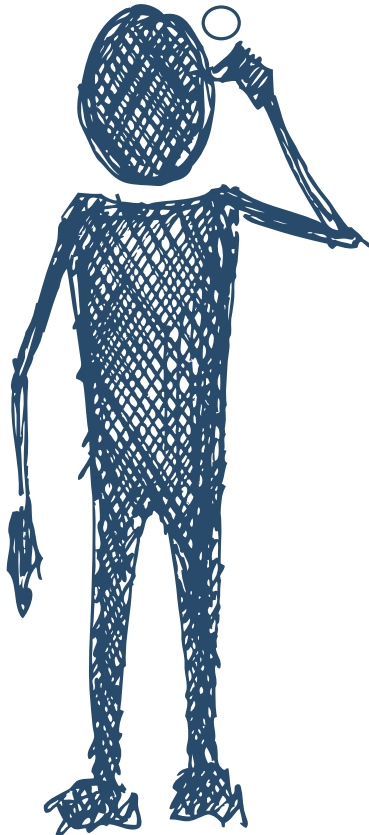
## Passes à l'action

Assure-toi de choisir un comportement qui va vraiment t'aider et surtout, fais quelque chose qui t'évitera de te retrouver dans le trouble ou d'aggraver la situation.

## PORTE ATTENTION À TES SIGNAUX D'AVERTISSEMENT DE COLÈRE

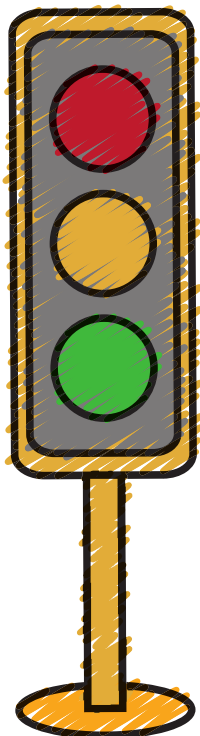
Te sens-tu agité, nerveux, prêt à exploser ?  
As-tu une boule dans l'estomac ou mal à la tête ?  
As-tu les poings fermés ?  
Sens-tu que ton coeur bat plus vite ?  
As-tu des pensées négatives ?  
As-tu chaud ?  
Est-ce que tu commences à parler fort ?

Tu as le droit d'être en colère, mais pas de blesser les autres dans tes gestes et paroles.



Ces signaux t'indiquent **D'ARRÊTER**.  
Cela peut parfois être difficile !  
Si tu as un fort tempérament, si tu as l'habitude de crier, il n'est pas évident de t'arrêter, mais c'est vraiment **IMPORTANT**.  
**ENTRAÎNE-TOI** : avec le temps , tu deviendras meilleur.

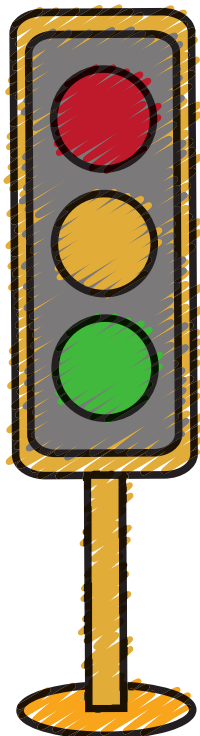
Traite les affaires des autres comme TU voudrais qu'on traite TES affaires



**1-ARRÊTE**

**2-RÉFLÉCHIS**

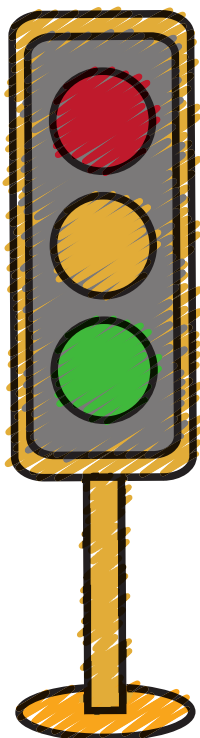
**3-PASSE À L'ACTION**



**1-ARRÊTE**

**2-RÉFLÉCHIS**

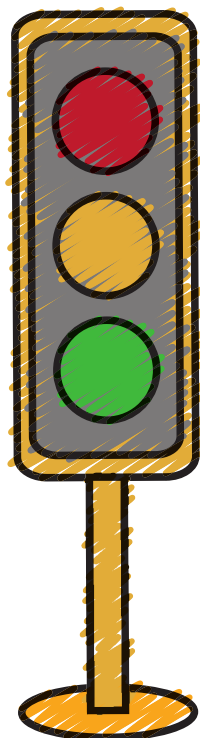
**3-PASSE À L'ACTION**



**1-ARRÊTE**

**2-RÉFLÉCHIS**

**3-PASSE À L'ACTION**



**1-ARRÊTE**

**2-RÉFLÉCHIS**

**3-PASSE À L'ACTION**