

Se rappeler que nous
avons des choix pour
remplacer la
violence



M'isoler pour
me calmer



Boire un
verre d'eau



Faire une pause
et respirer avant
de parler ou agir

marche
lentement

Ecrire ou dessiner
les règles
(et les rappeler)



Dire ce que
JE ressens
sans accuser



Me rappeler qu'il
n'y a pas de
gagnant et de
perdant



Dire ce que
j'attends ou
proposer des
choix



Au lieu de taper,
humilier, menacer,
...je peux



Rire de la
situation



Se rappeler que
l'enfant m'aime et que
je l'aime
(un câlin pour apaiser
avant de parler)



Ré-expliquer
calmement et
montrer l'exemple
à imiter



Demander de
l'aide