

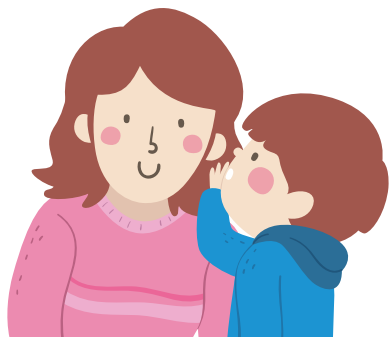
Au lieu de taper,  
crier, jeter,  
pousser, mordre,  
je peux...



Faire une pause



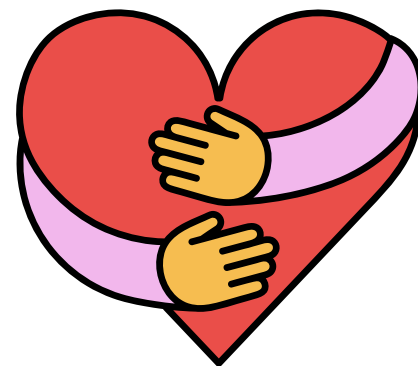
Dire ce que "JE"  
ressens



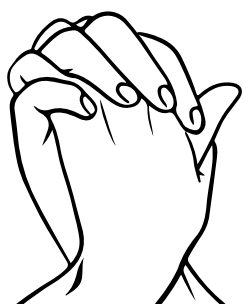
Demander ce dont  
j'ai besoin



M'éloigner de ce qui  
m'énerve



Demander un câlin  
pour m'apaiser



Serrer très fort  
mes mains et  
desserrer



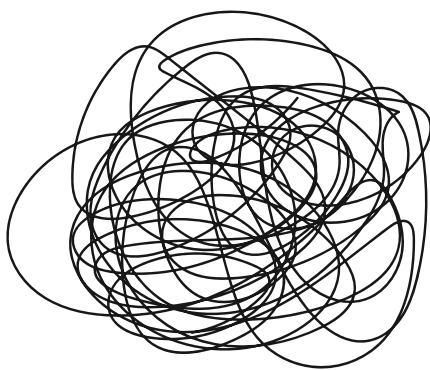
Taper des pieds



Souffler très fort



Presser une balle  
anti-stress



Gribouiller sur  
une feuille



Me rendre dans un  
environnement calme

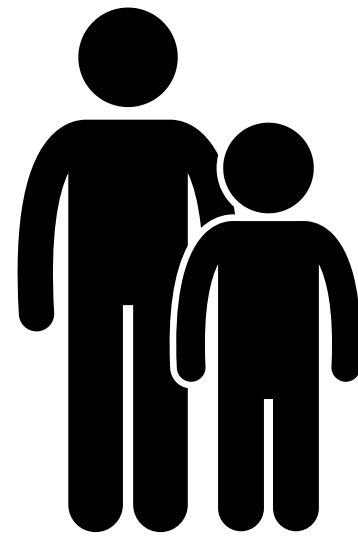


Papapositive<sup>+</sup>



#lesfourmisempathiques

## En tant qu'adulte je peux :



- Dire "stop" pour stopper la tape (ou retenir/arrêter le geste):  
"Stop . Je ne suis pas d'accord pour que tu tapes"
- Apaiser avant d'expliquer : "Je vois que tu es énervé.e. On essaye de s'apaiser ensemble en soufflant comme l'autre fois ? "
- Rappeler la règle : "Les mains sont faites pour caresser, tenir des objets, une autre main" "tu peux parler quand tu ressens de la colère"
- Verbaliser ce que je ressens/la personne tapée ressent : "  
Elle/il pleure car elle ressent de la douleur après cette tape  
"
- Renforcer la confiance : "je sais que tu es capable d'y arriver"
- Remarquer quand l'enfant y parvient : "Je vois que tu as réussi à rester calme malgré ton émotion"
- Utiliser une poupée, une peluche pour indiquer et s'entraîner à reproduire le scénario attendu versus celui qui n'est pas autorisé (et verbaliser les émotions) : "Cette peluche tapée ressent quoi selon toi ? Comment l'autre peluche aurait pu agir différemment ?"
- Proposer à l'enfant quelque chose qu'il a le droit de taper :  
"Tu as le droit de taper dans tes mains, sur un djembe"
- Nourrir des croyances positives : le cerveau de l'enfant est immature et il ne sait pas bloquer ses impulsions lorsqu'il ressent une grosse émotion et du stress



#lesfourmisempathiques