Écouter les **messages de mon corps**, observer mes émotions
"Ignorer" et **attendre pour en discuter en classe** (au prochain « conseil d'élèves »)
Trouver **une solution ensemble**, négocier un arrangement
Ta propre idée géniale !
M'excuser pour me sentir mieux
Faire un **message clair** :
- pour exprimer comment je me sens
- pour formuler une demande (arrêter, s'excuser, écouter…)
Aller **voir un camarade :**
- pour me confier
- lui proposer un moment de rire
- lui demander de l'aide
Me mettre **dans la peau de l'autre**, essayer de comprendre ce qu'il pense et ce qu'il ressent
Réfléchir tout seul :
- à une proposition de solution
- à comment faire autrement
Repenser aux **choses positives** de la journée ou qui me font du bien, à ma formule magique
Dessiner, colorier, écrire, utiliser son carnet personnel des émotions
Faire une activité ou un jeu **qui me fait du bien**
Me faire des auto-**massages** (lèvres, doigts, crâne, tapping…)
Me mettre de **l'eau** sur la figure, boire de l'eau
Marcher, regarder et écouter **la nature**, se consoler auprès de l'arbre de la cour
Attendre, faire une **petite pause**
- m'éloigner, m'isoler dans un endroit calme
- respirer, souffler