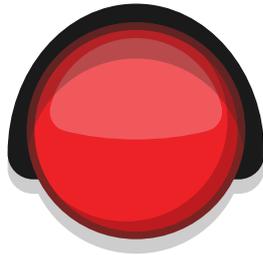


Méthode «STOP, Réfléchis, Agis»



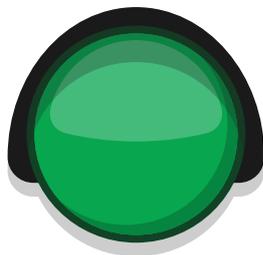
STOP

S'arrêter avant de réagir.
Respirez lentement et calmement.
Observez ce que vous ressentez dans votre corps et demandez-vous pourquoi. Demandez-vous si vous avez besoin de l'aide d'un adulte.
Passez à l'étape suivante.



RÉFLÉCHIS

Ensuite, énoncez le problème. Qu'est-ce qui se passe en ce moment et qui est à l'origine du stress, de la contrariété ou de la frustration ? Quels sont les sentiments - physiques ou émotionnels - qui résultent de ce problème ? Réfléchissez à une solution ou à une alternative. Quelle est la meilleure façon de résoudre le problème ?



AGIS

Essayez le meilleur plan. Si vous n'êtes pas sûr de la meilleure stratégie à adopter, la meilleure chose à faire est d'en parler à quelqu'un d'autre avec qui vous vous sentez en sécurité. Parfois, le meilleur moyen de contrôler ses émotions est de dire, « J'ai besoin d'aide tout de suite. »