

FICHE OUTIL - ATELIER 7B

Aider mon ami(e) qui est en colère ...



Comment te sens-tu face à ton ami(e) qui est en colère ?

Penses-tu que tu peux l'aider à dépasser sa colère et retrouver le calme ?

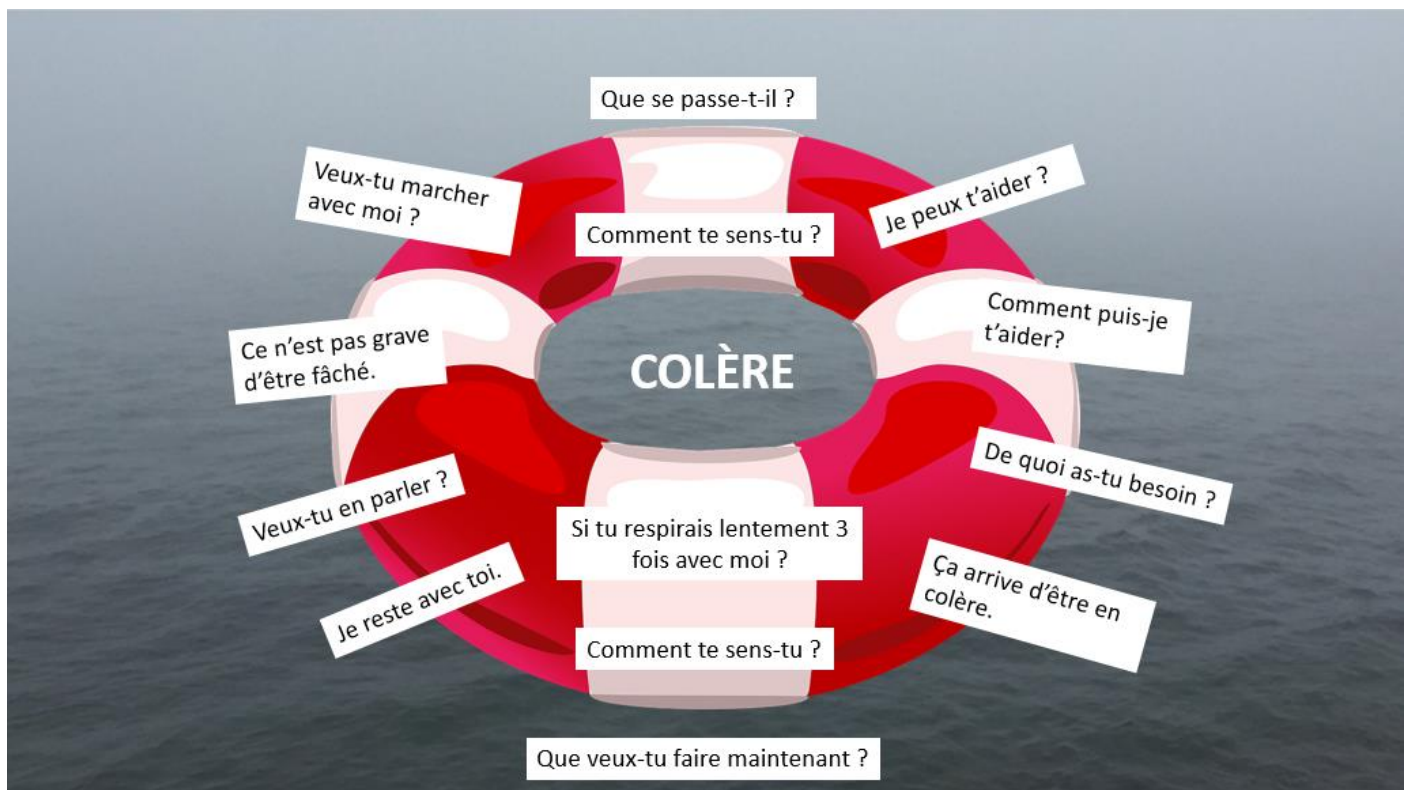
Tu n'es pas obligé d'y aller. Si tu ne sais pas comment faire, tu peux demander à quelqu'un d'autre ou en parler à un adulte et observer ce qu'il fait. Cela te donnera des idées pour l'avenir.

Si tu penses que tu peux l'aider, respire calmement et demande-toi :

- Que puis-je faire ?
- Que puis-je dire ?

Ensuite, va vers ton ami(e)

Voici une **Bouée de sauvetage** pour te donner des idées !



Quel est le premier petit pas possible ?

Dans chaque situation, il y a des petites étapes qui permettent de se calmer et de retourner vers l'autre.

Tu peux aussi découper une petite bouée à offrir ci-dessous.

