

A NDR, Je règle mes conflits

Je prends le temps de m'apaiser, me calmer.



Je compte jusqu'à 10 lentement.

Je ferme les yeux et prends 5 bonnes respirations.

Je vais au coin zen.

Je fais le tour de la cour en marchant.

Je vais près d'un adulte.

Je fais de la méditation.

Je fais de la cohérence cardiaque.

J'ai vu...
J'ai entendu...



J'ai vu...

J'ai entendu...

J'ai dit...

J'ai fait...

Je me sens...



J'ai besoin...
parce que...



Je propose une solution.



Voudrais-tu...?

Je m'excuse...

J'aimerais...

Je te propose...

La prochaine fois...

On fait un compromis...

Chacun son tour



Mon besoin Ton besoin