1 **Prends une pause :** Avant d'agir impulsivement, il est important de reconnaître les signes précurseurs et de prendre une pause pour réfléchir à la situation. Prends quelques respirations profondes.

2 **Évalue la situation et les conséquences possibles :** Pose-toi des questions telles que : « Est-ce que cela va nuire à moi-même ou à quelqu'un d'autre ?, Est-ce que je vais avoir des conséquences ?, etc. »

3 **Pense aux solutions alternatives :** Réfléchis à d'autres moyens qui pourraient mieux répondre à la situation.

4 **Prends une décision réfléchie :** Tente de prendre une décision calme et posée en pesant le pour et le contre de chaque option. Choisis la décision qui est la plus en accord avec tes valeurs et tes objectifs à long terme.

Le chemin pour gérer les comportements impuslifs

Carol-Anne Veilleux, psychoéducatrice