



## C'est quoi une stratégie de contrôle ?

Une stratégie de contrôle est un **OUTIL** que tu utiliseras lorsque tu auras une émotion difficile à contrôler comme la colère, la joie ou la tristesse par exemple. Elle sera un **STOP** pour t'aider à ne pas exploser ou à faire des crises.

Ce sera aussi utile pour te calmer, te ramener et pour éviter de faire ou dire des choses de façon impulsive.

Pour cela il faudra que tu apprennes à bien te connaître pour identifier ce que tu ressens comme émotion et les signes physiques et psychologiques qui te font parfois perdre le contrôle.

## C'est quoi l'impulsivité ?

Quelque chose que je fais ou que je dis sans le penser ! Comme par exemple dire des mots méchants ou être violent avec les autres et parfois avec moi-même.

L'impulsivité c'est aussi quand je ne suis pas capable d'arrêter de bouger ou de dire des blagues parce que je suis trop heureux! Parfois mon impulsivité peut m'apporter de graves conséquences, des remords et souvent des déceptions.

## C'est quoi une émotion ?

Une émotion est une sensation ressentie en réaction à une situation. Mais aujourd'hui, on va surtout parler de la colère!



Joie



Tristesse



Colère

Les émotions et l'impulsivité sont souvent amies et agissent ensemble! Comment font-elles équipe? L'émotion arrive **AVANT** un geste ou une parole impulsive. L'impulsivité c'est la façon dont je réagis qui sera souvent sans réfléchir.

**ÉMOTION**

**JE SUIS EN  
COLÈRE**

**RÉACTION**



**IMPULSIVITÉ**

**JE FAIS UN GESTE  
VIOLENT OU JE DIS DES  
PAROLES MÉCHANTES**

## POURQUOI ?

Parce que je ne connais pas de stratégies pour me contrôler et que je ne sais pas encore reconnaître les premiers signes qui m'indiquent que ma colère monte en flèche.





## À l'école

1. J'écoute la \_\_\_\_\_ jusqu'à la fin avant de lever la main.
2. Je lis la question jusqu'à la fin avant de \_\_\_\_\_.
3. Je planifie mon activité avant de passer à l'\_\_\_\_\_.
4. Je \_\_\_\_\_ à ce que je veux écrire avant de commencer.
5. Je prends une grande \_\_\_\_\_ pour me concentrer.

## À la maison

1. Je planifie mon bricolage avant de le \_\_\_\_\_.
2. Je pense à une \_\_\_\_\_ avant de me chicaner.
3. Je prends le \_\_\_\_\_ d'écouter mes parents avant de critiquer.
4. Je prends le temps de \_\_\_\_\_ à un plat avant de dire que je n'aime pas ça.
5. Je prends le temps de me \_\_\_\_\_ avant de faire mes devoirs.



## Avec les autres

1. J'\_\_\_\_\_ ce que l'autre veut me dire avant de parler.
2. Je pense à ce que je veux \_\_\_\_\_ avant de parler.
3. Je m'\_\_\_\_\_ des règlements avant de jouer à un jeu.
4. Je \_\_\_\_\_ l'autre quand il me parle.
5. Je prends le temps de penser avant de dire que je ne suis pas d'\_\_\_\_\_.





## À l'école

1. J'écoute la consigne jusqu'à la fin avant de lever la main.
2. Je lis la question jusqu'à la fin avant de répondre.
3. Je planifie mon activité avant de passer à l'action.
4. Je réfléchis à ce que je veux écrire avant de commencer.
5. Je prends une grande respiration pour me concentrer.

## À la maison

1. Je planifie mon bricolage avant de le commencer.
2. Je pense à une solution avant de me chicaner.
3. Je prends le temps d'écouter mes parents avant de critiquer.
4. Je prends le temps de goûter à un plat avant de dire que je n'aime pas ça.
5. Je prends le temps de me planifier avant de faire mes devoirs.



## Avec les autres

1. J'écoute ce que l'autre veut me dire avant de parler.
2. Je pense à ce que je veux dire avant de parler.
3. Je m'informe des règlements avant de jouer à un jeu.
4. Je regarde l'autre quand il me parle.
5. Je prends le temps de penser avant de dire que je ne suis pas d'accord.

