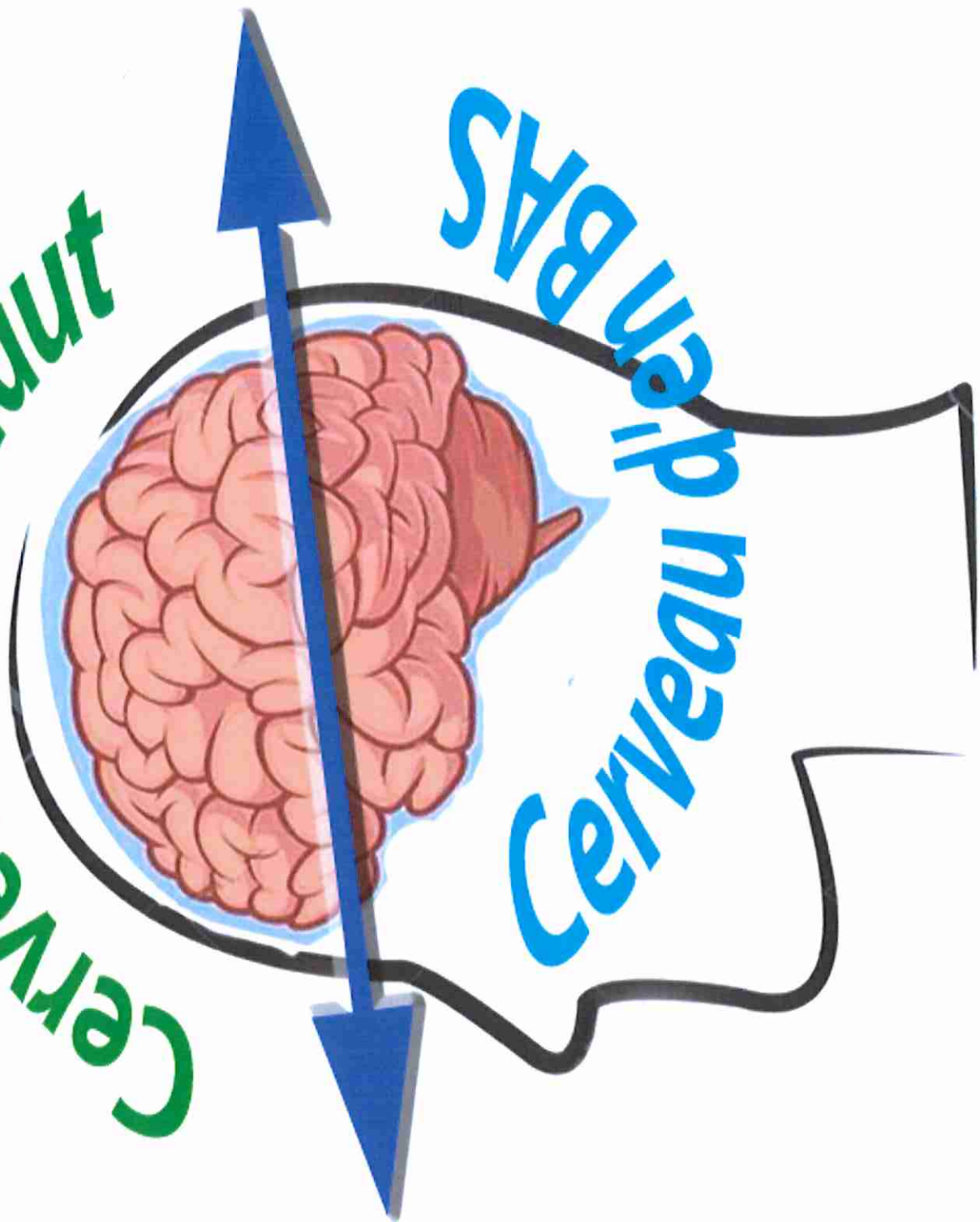


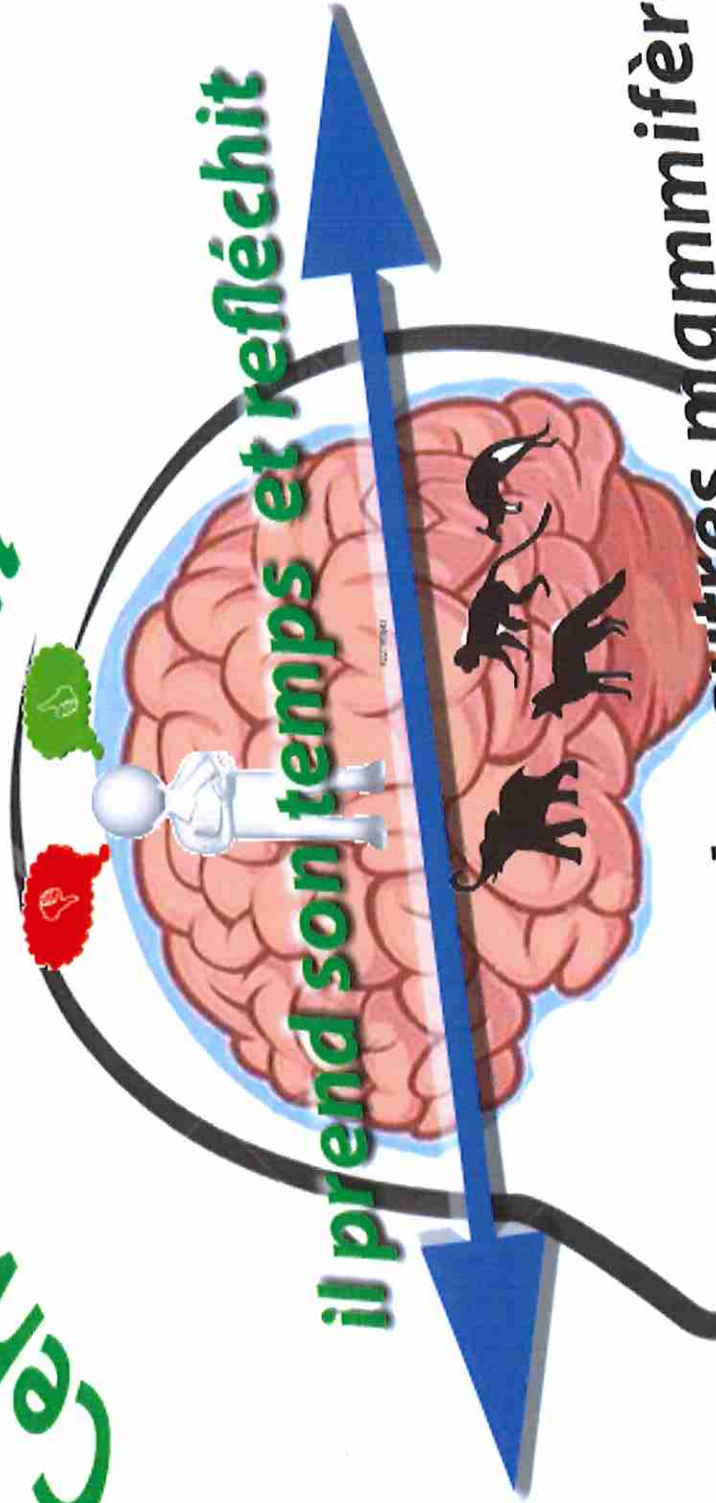


Cerveau d'en haut



Cerveau d'en bas

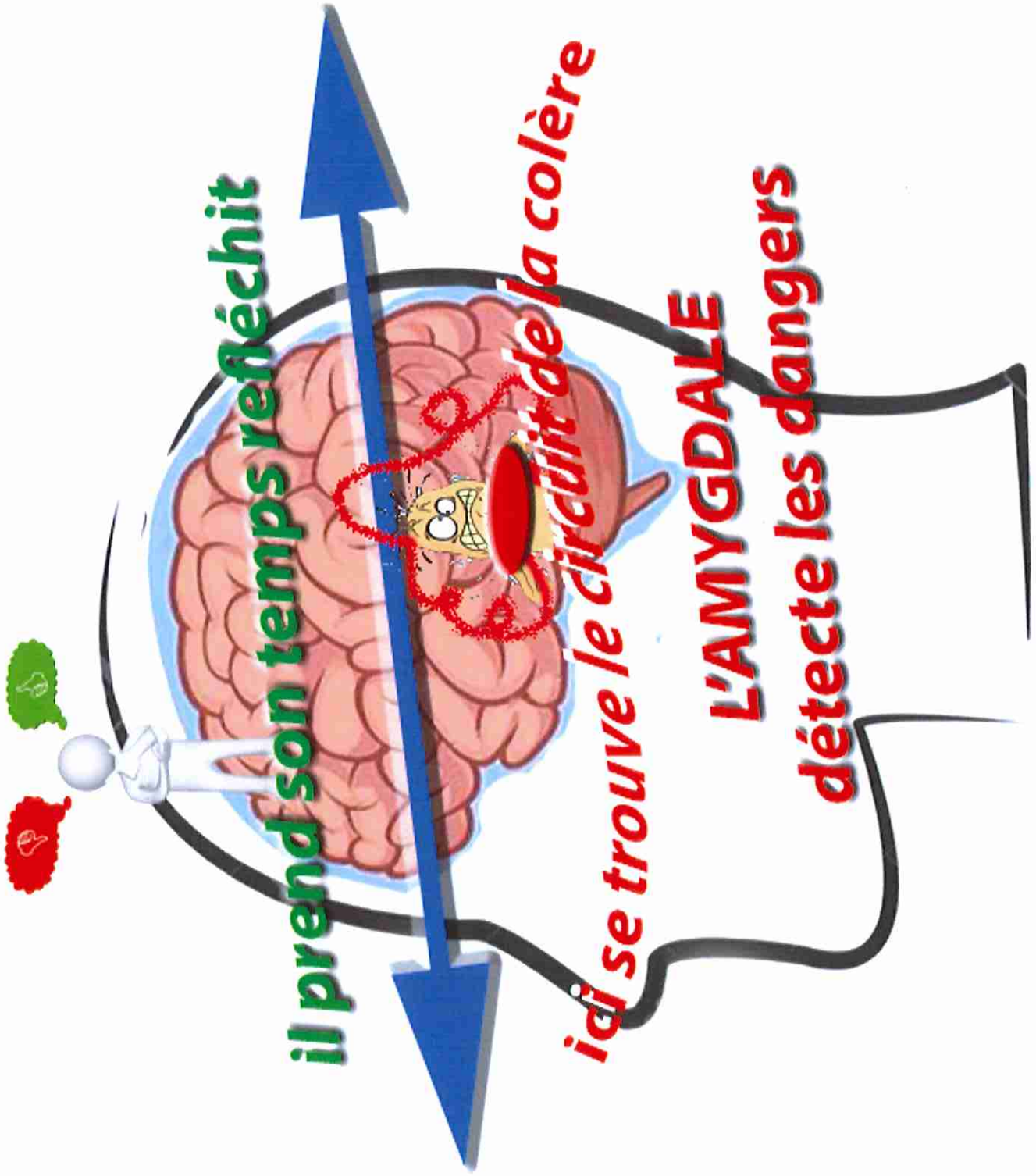
Cerveau d'en haut



il prend son temps et réfléchit

comme pour les autres mammifères
il nous prévient du danger

Cerveau d'en bas



il prend son temps réfléchit

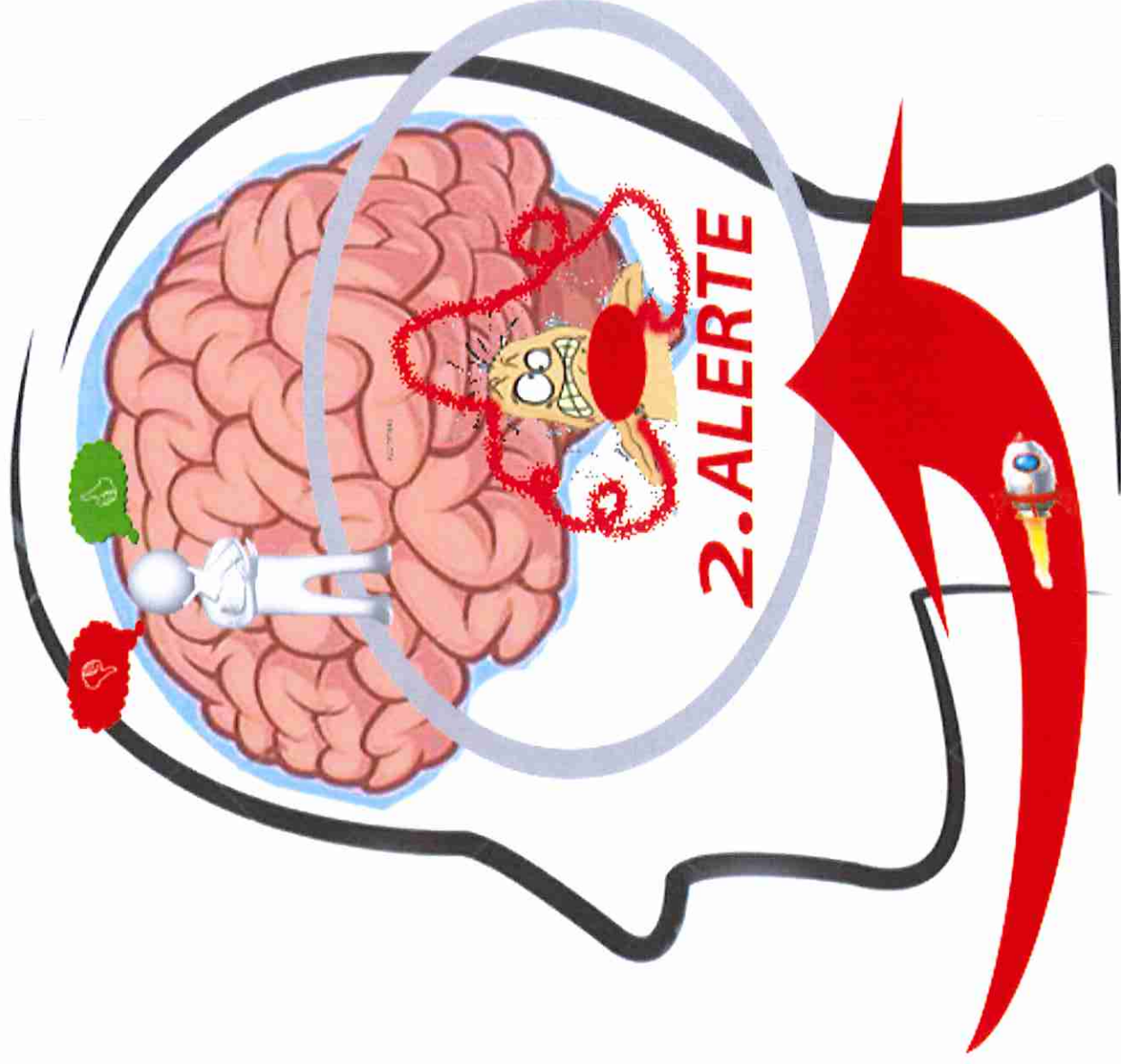
ici se trouve le circuit de la colère

L'AMYGDALE
détecte les dangers

EXEMPLE

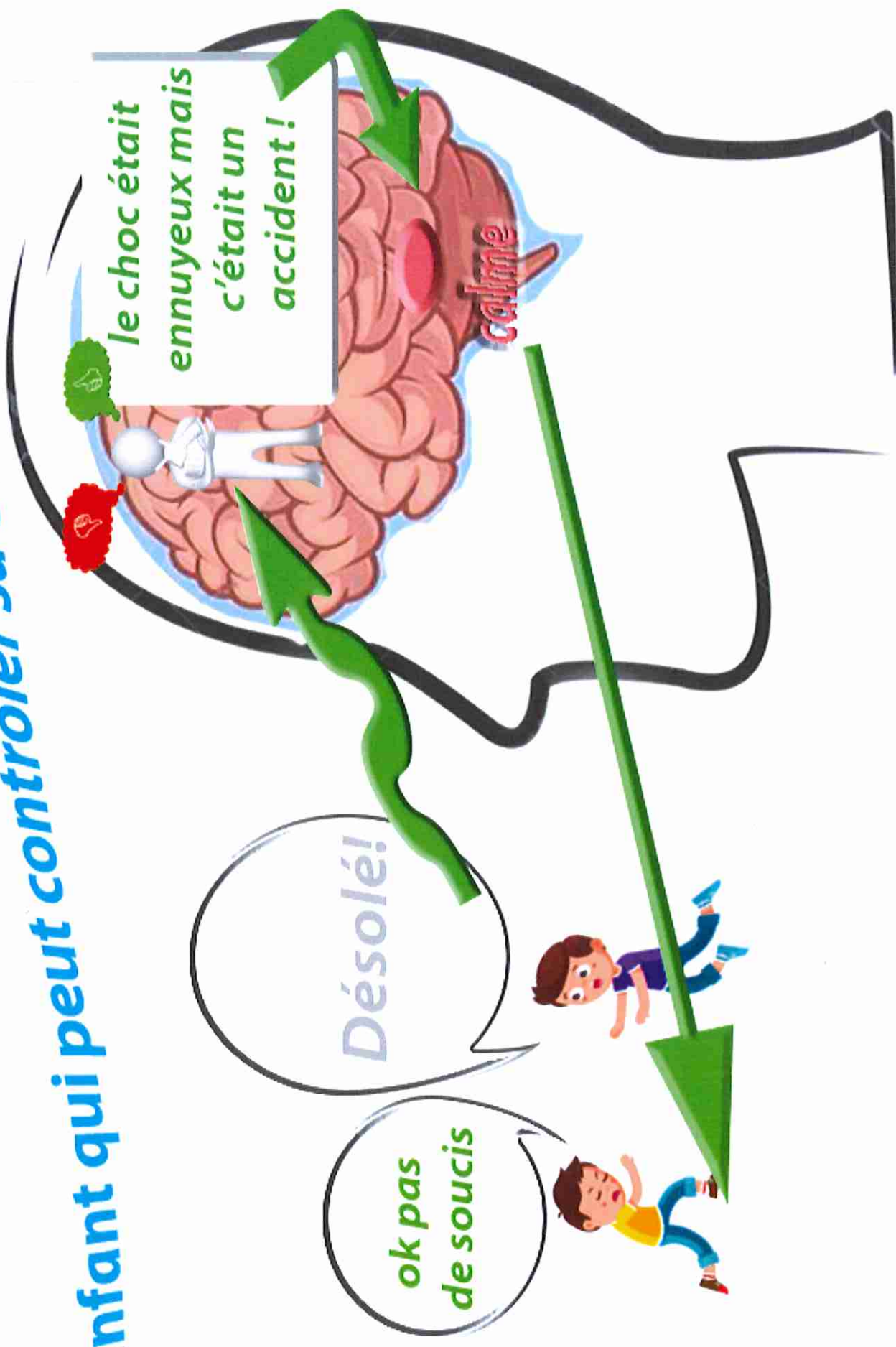


1. Bousculade



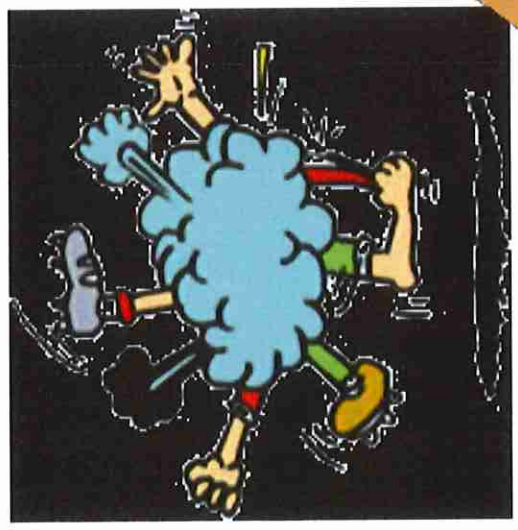
2. ALERTE

Enfant qui peut contrôler sa colère.



Enfant qui NE peut PAS contrôler sa colère.

INSULTES

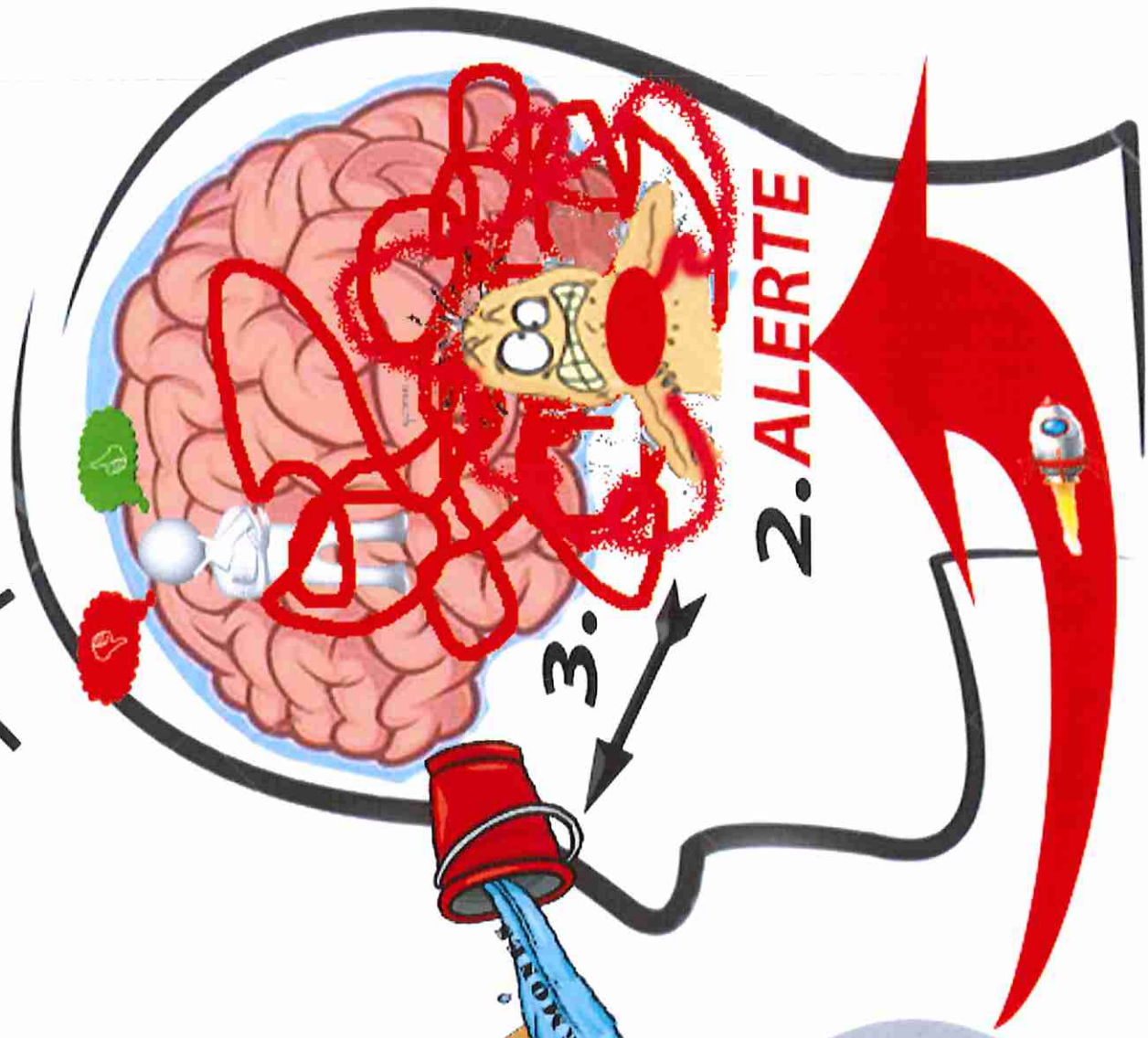


B A G A R R E

4.



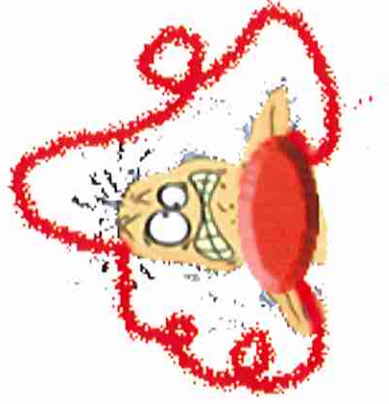
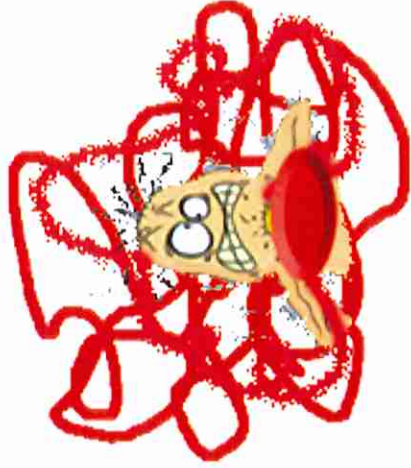
3.



2. ALERTE



1. Bousculade



*

respire calmement

*

nomme tes émotions

explique

ce qui te fais mal

*

explique

ce que tu ressens

dans ton corps

*

analyse la situation

*

trouve TA METHODE

