

MES ALTERNATIVES



À LA PUNITION

Pourquoi ?

Parce que chaque comportement est une occasion d'apprendre. Ces outils permettent de calmer, de comprendre et de réparer, plutôt que de punir. Ils transforment le moment difficile en apprentissage relationnel.

DÉSAMORCER

« On fait une pause, et on reprend. »

Une manière simple de couper l'escalade, de réguler l'émotion et d'offrir un nouveau départ sans conflit.

RESPONSABILISER

« Qu'est-ce que tu peux faire maintenant pour réparer ? »

Elle déplace l'attention du problème vers la solution et invite l'élève à redevenir acteur.

ÉCOUTER & RÉGULER

« Pause, on respire, on ressent, on reprend »

Un protocole court pour accueillir l'émotion et revenir au calme.

IMPLIQUER

Donner un rôle à chacun

Des responsabilités tournantes pour impliquer les élèves dans le bon fonctionnement de la classe et développer la coopération.

MON RITUEL PRÉFÉRÉ

Le geste du calme



Faire un geste signal, un repère visuel, discret, pour revenir au calme ensemble.