Pensées qui peuvent susciter des réactions et ses antidotes

Consignes :
Les pensées peuvent déclencher des réponses de stress. Ci-dessous vous avez trois types de pensées qui peuvent servir de déclencheurs.

1. En lisant la liste, encerclez la phrase en **gras** la plus familière pour vous.
2. Créez ou choisissez au moins un antidote (phrases en italique) qui peut contrecarrer cette pensée.

   Tu fais ça pour me déranger.
   Qu'est-ce qui est en train de se passer ?
   √ *Arrête. Respire. Recentre-toi.*

3. Décidez comment vous voulez utiliser cet antidote au travail. Prenez un moment pour vous imaginer en train de l'utiliser et ressentez, entendez et voyez son impact. (Imaginer c'est pratiquer !)

Assumer une intention

- **Tu fais ça pour me déranger**.
  Qu'est-ce qui est en train de se passer ?
  Arrête. Respire. Recentre-toi.

- **Tu fais exprès de vouloir me défier**.
  Je suis en sécurité. Je peux gérer cela.
  C'est une question de pouvoir. Je peux avoir le pouvoir.

- **Tu es en train de me rendre fou (folle).**
  Est-ce qu'il/elle comprend les consignes ?
  Je me demande si cette tâche est trop difficile pour lui/elle.

- **Tu es en train de voir jusqu'où tu peux pousser les limites.**
  J'ai besoin de reprendre mon calme.
  Est-ce une tentative pour être rejeté par moi ? Je peux le voir.

Mettre une étiquette

- **Tu es en train de perdre le contrôle**.
  Il/elle veut des limites, se sentir en sécurité.
  Je suis en sécurité. Je suis détendu(e). Je peux gérer cette situation.

- **C'est juste de la manipulation.**
  Regarde au-delà du « jeu ».
  J'ai le choix. Je suis encore qui je suis.

- **Tu es paresseux, malicieux, têtu, irrespectueux, ingrat, égoïste, etc.**
  Je dois me clamer. Quelles sont ses forces ?
  Je parie qu'il y a des raisons en-dessous de ces comportements.

- **Tu ne penses qu'à toi.**
  Calme-toi. Respire.
  Il/elle a besoin de se protéger de quelque chose.

- **Tu fais exprès pour être méchant, cruel, blessant, etc.**
  Quelle est la fonction de ce comportement ?
  C'est à propos de quelqu'un d'autre. Tu es OK.

Amplifier la situation

- **Je ne peux pas supporter ça pour une minute de plus.**
  Respire. Il y a une fin. Respire.
  Je vaux plus que ce moment.

- **Tu es allé trop loin cette fois.**
  Respire, respire.
  Prends du recul. Prends une pause.

- **Tu n'écoutes jamais, porte attention ou continue de faire ton travail.**
  Est-ce que j'ai attiré son attention avant de le rediriger ?
  Qu'est-ce qui attire l'attention de cet élève ?

- **Comment oses-tu me parler comme ça ?**
  Il/elle a besoin d'espace.
  Calme-toi. Prends une grande respiration.

- **Tu transformes tout en une guerre de pouvoir.**
  Qu'est-ce qui est drôle à propos de cela ?
  Je suis en sécurité. Je me détends. Je peux gérer cette situation.

Traduit de Dr. Becky Bailey (date inconnue). Conscious discipline. 7 Basic Skills for Brain Smart Classroom Management, Loving Guidance, USA.