

AFFICHE A4

À GARDER SOUS LA MAIN

Les phrases qui aident

Quand ça déborde, quelques mots suffisent.



« Je vois que c'est très dur pour toi. »

« Tu as le droit d'être en colère. Pas de taper. »

« Je reste à côté de toi. »

« On respire ensemble ? »

« Tu me montres avec le doigt ? »

« Le coussin ou le casque ? »

« C'est fini. Tu as réussi à te calmer. »

« J'ai vu tous tes efforts aujourd'hui. »

« Dans cinq minutes, on range. »

« On essaie encore une fois ensemble ? »