

8 trucs de

MAÎTRISE DE SOI

1 Attendre ton tour avant de jouer ou de prendre la parole.

2 Réfléchir et analyser les problèmes avant d'agir.

3 Accepter les délais ou les retards sans perdre patience.

4 Écouter attentivement quelqu'un parler sans l'interrompre.

5 Te concentrer sur la tâche à accomplir sans te laisser distraire.

6 Persévérer malgré les obstacles ou les difficultés.

7 T'apaiser quand tu ressens de la colère, de la peur ou du stress.

8 Nommer ta frustration ou ta déception sans faire de crise.



Tiré du livre : *Une aventure vers... La maîtrise de soi*, Emmanuelle Jasmin, ergothérapeute, illustrations de Valoonette, publié aux Éditions Midi trente.

Les Éditions Midi trente : des livres pratiques et des outils d'intervention sympathiques pour surmonter les difficultés et pour stimuler le potentiel des petits et des grands.

MIDITRENTE.CA

