



LA FORMULE D'URGENCE



Aidez votre enfant à trouver une formule bien à lui, qu'il pourra se répéter dans les situations d'urgence. Celle-ci intégrera ce qu'il doit contrôler ainsi que la solution à mettre en œuvre.

En voici quelques exemples. « La colère monte. Allez, je compte. » « Je respire, parce que crier c'est pire. » « Pour ne pas exploser, je monte dans ma fusée. » « Pas frapper, plutôt déchirer du papier. »

Encouragez-le à faire appel à son imagination ou à utiliser ses personnages favoris. Cela n'en rendra sa maxime que plus efficace.

Il peut ensuite l'écrire ou la dessiner, puis l'afficher dans sa chambre, afin de ne pas l'oublier.