



GÉRER SON IMPULSIVITÉ

J'APPRENDS À APPUYER SUR LE FREIN !

Mon cerveau est parfois plus rapide que ma réflexion.
Je peux apprendre à faire une pause
avant d'agir ou de parler.

MON OBJECTIF :
CHOISIR ma réponse
au lieu de RÉAGIR
tout de suite !

LA MÉTHODE DU DR. HIBOU EN 5 ÉTAPES

1

JE REMARQUE

Je remarque ce qui
se passe en moi.



Je peux sentir :

- mon cœur qui bat vite
- mes muscles tendus
- de la chaleur
- l'envie d'agir tout de suite



2

JE FAIS PAUSE

Je m'arrête et je fais
une petite pause.



Je peux :

- compter jusqu'à 5
1 2 3 4 5
- prendre 3 grandes respirations
- dire STOP dans ma tête



3

JE RÉFLÉCHIS

Je me pose
la bonne question.



Je me demande :

- Est-ce que c'est une bonne idée ?
- Qu'est-ce que ça peut provoquer ?
- Quelle est la meilleure chose à faire ?



4

JE CHOISIS

Je choisis ma réponse
au lieu de réagir.



Je choisis :

- une parole calme
- un geste utile
- d'attendre mon tour
- de m'éloigner si besoin



5

JE SUIS FIER(E)

Je suis fier(e)
de mes efforts !



Chaque petite victoire
entraîne mon cerveau
à faire de meilleurs
choix !



EXEMPLES DE SITUATIONS OÙ J'UTILISE MA MÉTHODE

Quelqu'un me coupe
la parole.



Je suis en colère.



Je veux quelque
chose tout de suite.



Je veux répondre
à tout le monde.



Je m'ennuie
et je veux bouger.



LES ASTUCES DU DR. HIBOU



PARLER DE MES ÉMOTIONS

Nommer ce que
je ressens m'aide
à mieux me calmer.



ANTICIPER

Prévoir les moments
difficiles me permet
de me préparer.



BOUGER RÉGULIÈREMENT

Le mouvement aide
mon cerveau à rester
plus calme.



BIEN DORMIR

Un cerveau reposé
gère mieux
les impulsions.



DEMANDER DE L'AIDE

Parler à un adulte
en qui j'ai confiance,
ça fait du bien !



Je ne suis pas obligé(e) d'être parfait(e).
Chaque pause est une victoire pour mon cerveau !



CHAQUE JOUR,
JE M'ENTRAÎNE
ET JE PROGRESSE !