

Je suis un·e Super Ami·e!



J'aime jouer avec mes ami·e·s à l'école!

Mais parfois, quand je vois un jouet avec lequel quelqu'un joue, j'ai envie de le prendre.

Dans ce cas, mes ami·e·s peuvent être tristes ou en colère.



Je peux faire un choix différent.
Je peux être un·e **Super Ami·e!** 2

Je peux être un-e **Super Ami-e** quand...



Je demande à jouer.



**J'utilise mes mains
avec douceur.**



Je prends mon tour.



**Je me calme en respirant
profondément.**

Je suis un·e Super Ami·e quand **je demande à jouer**



Je **demande à jouer** en utilisant ma voix douce pour demander : «Est-ce que je peux jouer avec toi?».

Mon ami·e pourrait dire «oui» et nous pourrions jouer.

Mon ami·e pourrait dire «non» et que je pourrais me trouver un·e autre ami·e pour jouer avec lui·elle.

Je suis un·e Super Ami·e quand
j'utilise mes mains avec douceur.



J'utilise mes mains avec douceur, en étant doux·ce et
délicat·e dans mes contacts.

Mes ami·e·s et moi nous amusons quand je joue
doucelement avec mes jouets.

Je suis un·e Super Ami·e quand
je prends mon tour



Je **prends les jouets à tour de rôle** lorsque
mon ami·e joue un peu, je l'attends.

Je peux alors demander: «Est-ce que je peux
avoir un tour?», et mon ami·e me passe le jeu.

Je suis un·e Super Ami·e quand je prends mon tour



Parfois, lorsque je demande à **prendre mon tour**,
mon ami·e peut répondre «Pas encore» et je dois
attendre mon tour, mais je sais que je pourrai
bientôt jouer.

Je suis un·e Super Ami·e quand
je me calme en respirant profondément



Quand je me sens en colère ou triste, **je me calme en respirant profondément**, en prenant trois grandes inspirations.

Je compte mes respirations profondes, un, deux, trois. Je me sens alors prêt·e à faire un nouveau choix.

Je peux être un-e **Super Ami-e** quand...



Je demande à jouer.



**J'utilise mes mains
avec douceur..**



Je prends mon tour.



**Je me calme en respirant
profondément.**

Mes ami·e·s sont content·e·s quand
je suis un·e Super Ami·e.



Je suis fièr·e de moi-même quand
je suis un·e Super Ami·e!