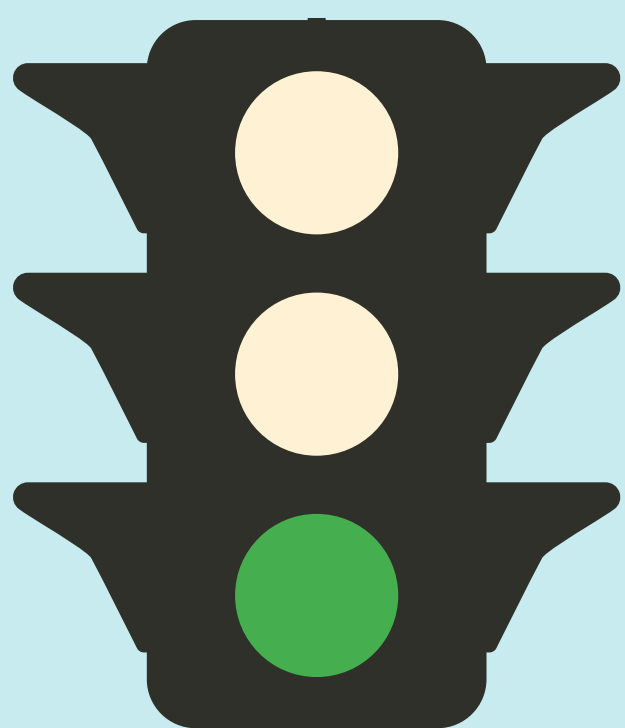


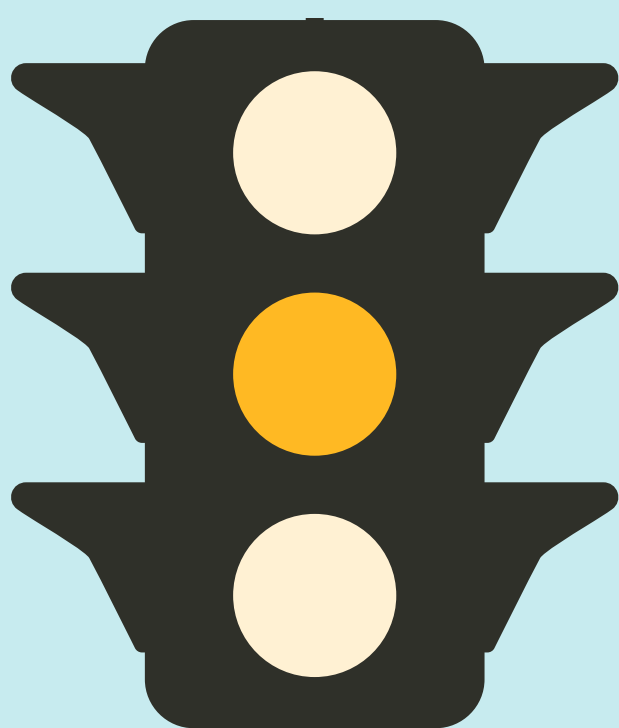
SIGNAUX POUR LA DISCUSSION

Parler de sujets importants en classe ou à la maison peut être délicat. Nous pouvons nous sentir mal à l'aise ou ne pas être prêts à partager nos pensées ou nos ressentis. Il n'y a aucun problème ! Utilisez les signaux ci-dessous pour vous aider pendant les discussions.



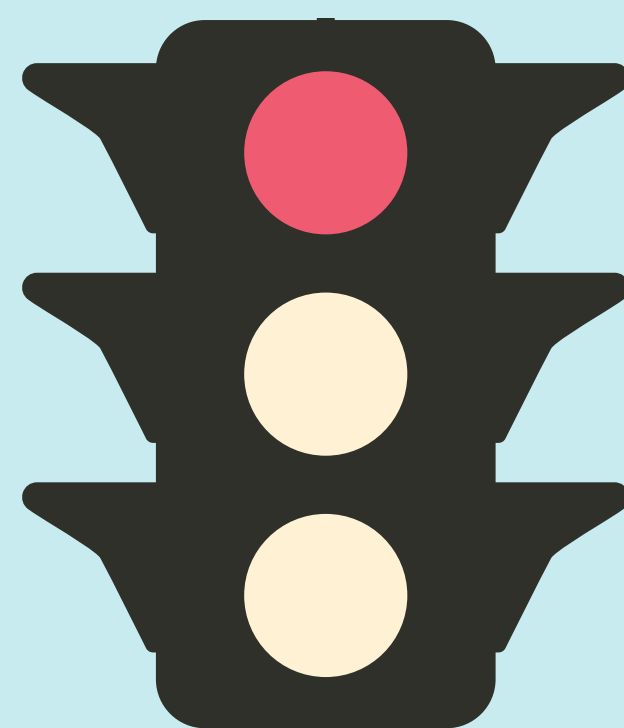
FEU VERT

**Je suis prêt à
écouter/parler.**



PRUDENCE

Je ne suis pas
vraiment attentif,
prêt.e à
écouter/parler



FEU ROUGE

Je voudrais faire une pause (reporter la discussion).

JE M'EXPRIME QUAND JE ME SENS CALME

JE DÉCRIS LES FAITS (SANS JUGER)

J'UTILISE LE "JE" ("JE RESSENS")

JE FAIS UNE DEMANDE CLAIRE (POSITIVE)

JE M'ASSURE QUE MON MESSAGE EST COMPRIS

JE REMERCIE POUR CET ÉCHANGE

