

Stratégie APAR



Tu te sens frustré?

Arrête – Arrête ce que tu fais.

Pense – Pense à quelque chose de positif que tu pourrais faire.

Agis – Agis d'une façon adaptée à la situation ou demande de l'aide.

Réfléchis – Réfléchis à ce que tu as fait et utilise le monologue intérieur pour te féliciter, par exemple : « Bon travail! ».

