

Équipements	Du papier, des marqueurs (rouge, jaune, vert)
Résultat(s) d'apprentissage	Donner un exemple d'un problème et définir les étapes décisionnelles nécessaires pour résoudre le problème d'une manière satisfaisante.

## Description

Commencez par demander à l'enfant s'il se souvient d'un moment particulier où il s'affrontait à un problème et il devait prendre une décision, mais c'était vraiment difficile de faire un choix (par exemple : choisir de jouer avec un ami plutôt qu'un autre, ou bien laisser le seul biscuit qui reste pour son frère ou sa sœur, etc.)? Expliquez que vous allez lui montrer un processus pour aider à résoudre les problèmes et prendre des décisions. Dites à l'enfant qu'on va utiliser l'approche de feu de circulation, et demandez-lui quelles sont les couleurs d'un feu de circulation. Sur une feuille, tracez des cercles rouge, jaune et vert et écrivez les mots *arrêter*, *réfléchir*, et *agir* à côté des couleurs respectives. Donnez l'explication suivante :

Le rouge signifie *Arrêter* – parfois, si on réagit sur-le-champ, on risque de prendre une décision qu'on en vient à regretter.

Le jaune signifie *Réfléchir* – il faut se demander : quels sont tous mes choix? Et laquelle de ces options est la meilleure?

Le vert signifie *Agir* – on peut répondre et donner suite au choix qu'on fait, d'une façon qui n'a pas d'effets négatifs pour soi-même ni pour autrui.

Utilisez l'exemple que l'enfant a donné et appliquez le processus arrêter-réfléchir-agir. Aidez l'enfant à formuler différentes solutions (ou différents choix) au problème. Demandez à l'enfant s'il y a d'autres problèmes qu'il peut identifier où l'approche du feu de circulation pourrait être appliquée, ou bien invitez l'enfant à appeler un camarade au téléphone ou faire une discussion vidéo en ligne pour lui expliquer le processus.

Fixez le papier du feu de circulation sur un mur à la maison et encouragez l'enfant à s'en servir lorsqu'il a besoin d'une structure pour orienter ses stratégies décisionnelles.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- *Est-ce que tu le trouves facile ou difficile de suivre cette démarche d'arrêter-réfléchir-agir? Pourquoi?*
- *Si on te demandait de partager l'approche « feu de circulation » avec quelqu'un d'autre, qui est-ce que tu choisirais? Pourquoi?*