



# Thomas la Tortue

prend le temps de se  
concentrer et de réfléchir

Un scénario social pour  
aider à enseigner la  
*technique de la tortue.*

par Rochelle Lentini, Lindsay N.  
Giroux et Mary Louise Hemmeter

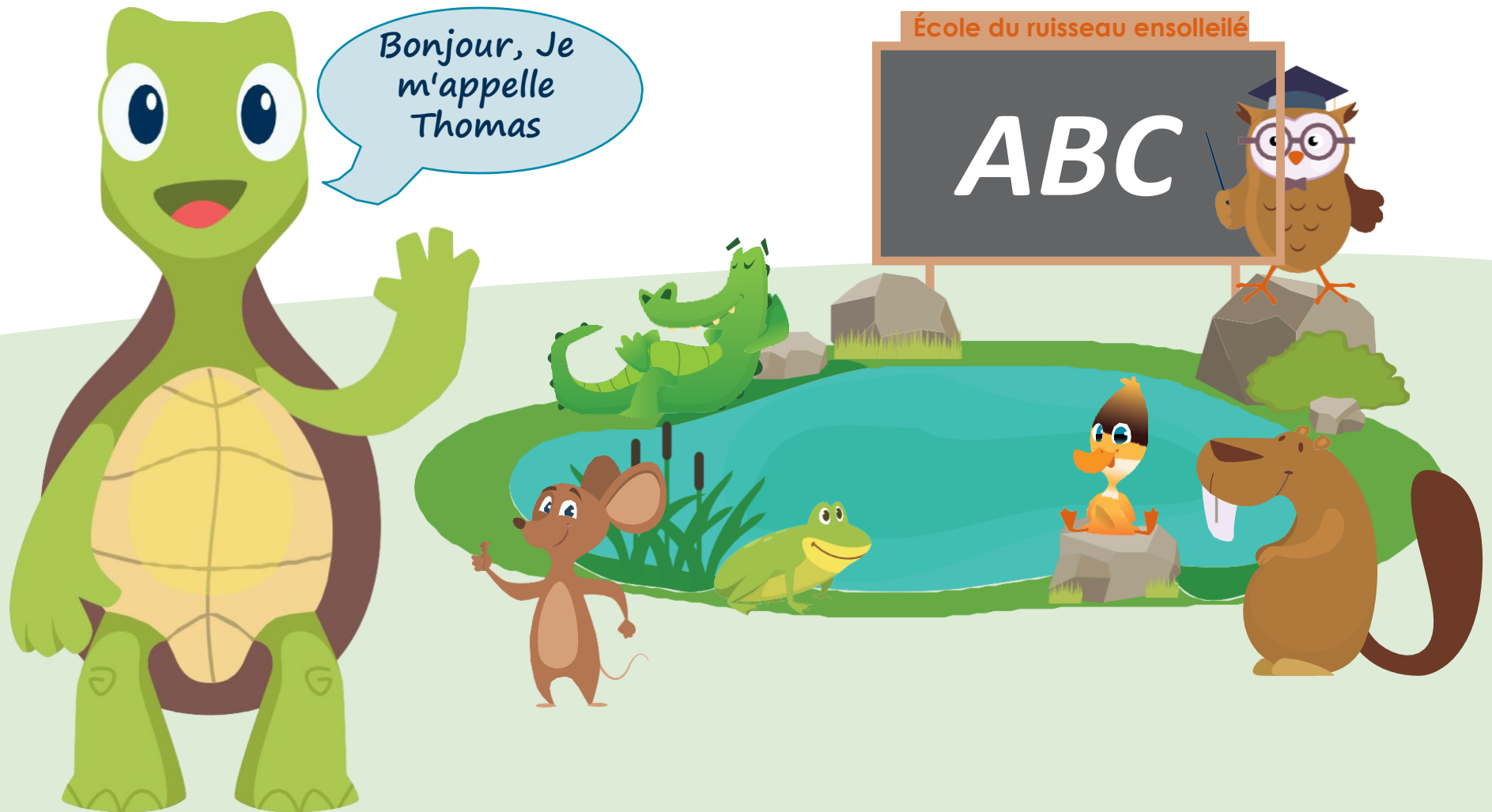
**ChallengingBehavior.org**

La reproduction de ce document est encouragée. L'autorisation de copier n'est pas requise. En cas de modification ou d'utilisation dans un autre format, veuillez citer la source originale. Ce document est un produit du National Center for Pyramid Model Innovations et a été rendu possible grâce à l'accord de coopération n° H326B170003 financé par le ministère américain de l'éducation, Office of Special Education Programs (Office des programmes d'éducation spéciale). Toutefois, son contenu ne représente pas nécessairement la politique du ministère de l'éducation et vous ne devez pas supposer qu'il est approuvé par le gouvernement fédéral.

Pub: 06/06/19



Thomas est une tortue formidable. Il aime jouer avec ses amis de l'École du ruisseau ensoleillé.



Parfois, il arrive des choses qui énervent vraiment Thomas.



Auparavant, lorsque Thomas se mettait en colère, il pouvait frapper ses amis, leur donner des coups de pied ou leur crier après. Cela effrayait ses amis et les rendait tristes.



Thomas connaît maintenant une nouvelle façon de rester calme quand il s'énerve.



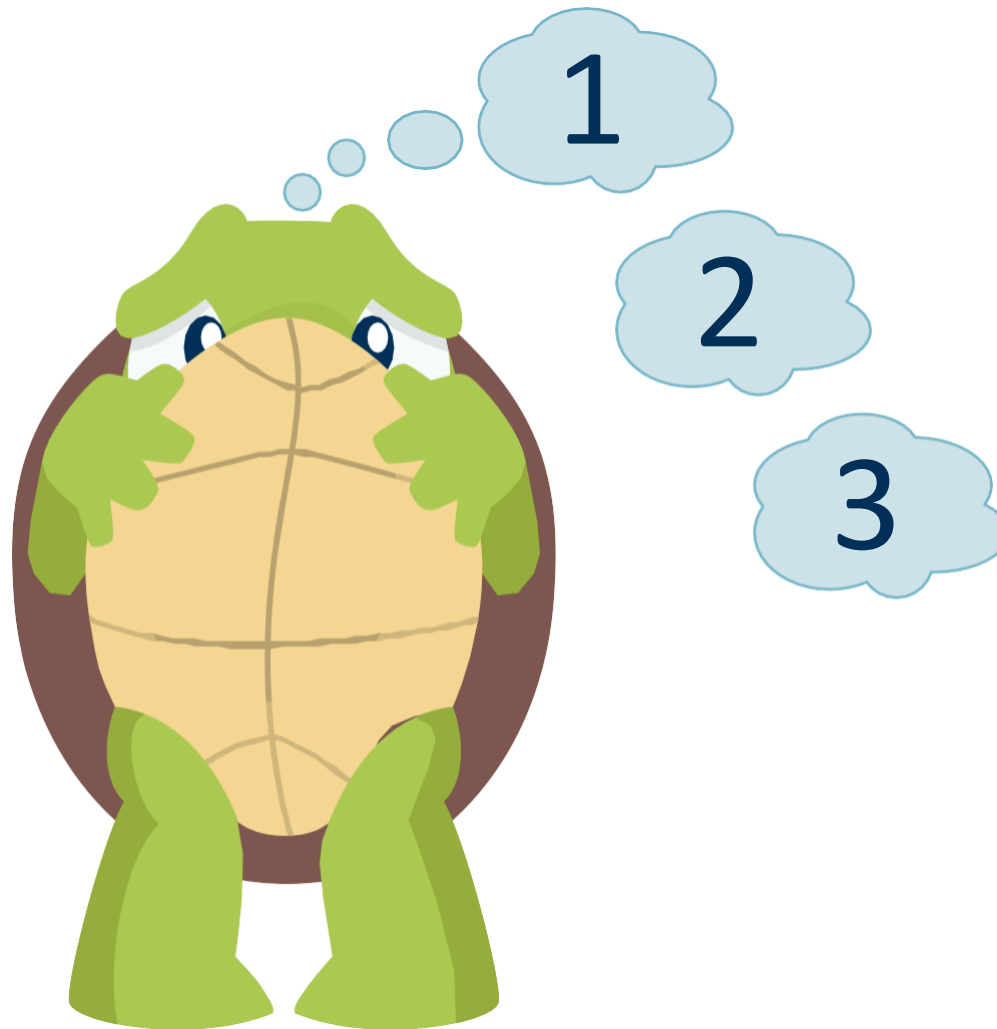
**Étape 1**

Il arrête de crier, il place ses bras le long de son corps, il baisse la tête et ferme les yeux.



**Étape 2**

Il entre dans sa carapace et il prend  
3 grandes respirations pour se calmer.



**Étape 3**

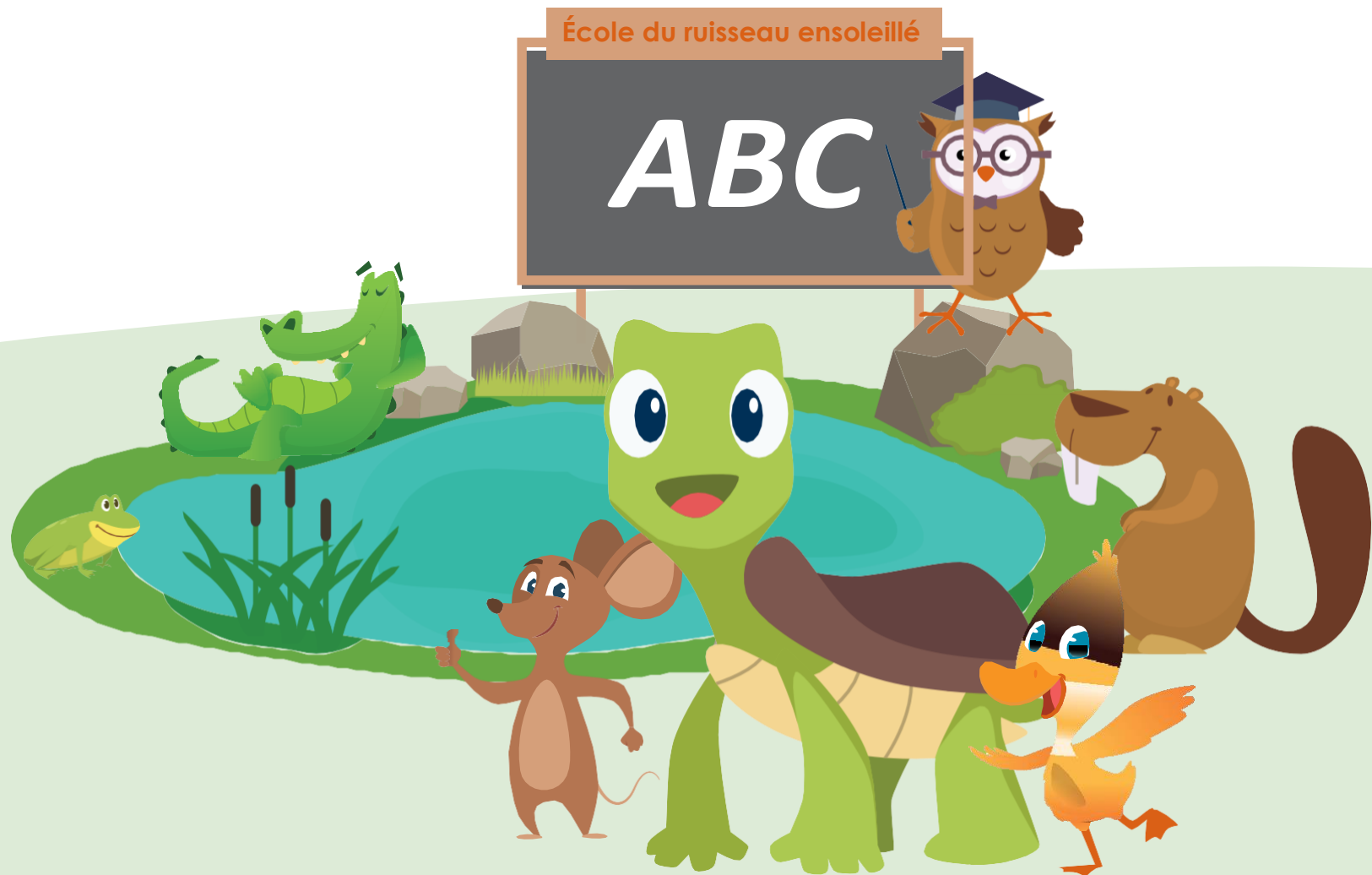
Lorsqu'il est calme, Thomas sort de sa carapace et réfléchit à une solution.



**Étape 4**



Lorsque Thomas s'arrête et réfléchit, son corps se calme et il se sent mieux. Quand il est doux avec ses amis et leur parle gentiment, ils se sentent heureux et en sécurité.



Fin.



## Conseils aux éducateurs et éducatrices sur la technique de la tortue

- Montrez l'exemple de comment rester calme
- Enseignez aux enfants les étapes à suivre pour contrôler leurs émotions et se calmer (*pensez comme une tortue*).
  - Étape 1 : Reconnais tes sentiments.
  - Étape 2 : Arrête-toi et place tes bras le long de ton corps.
  - Étape 3 : Rentre dans ta carapace (baisse la tête, ferme les yeux). Prends 3 grandes respirations.
  - Étape 4 : Sors de ta carapace quand tu es calme et pense à une solution.
- Répétez ces étapes fréquemment (voir les fiches sur les 4 pages suivantes).
- Préparez-vous et aidez les enfants à gérer une éventuelle déception ou un changement en leur rappelant de rentrer dans leur carapace et de penser comme une tortue.
- Lorsque l'enfant reste calme, reconnaissez-le et commentez de façon positive.
- Engagez les familles en leur donnant des idées pour enseigner la *technique de la tortue* à la maison.



## Aidez les enfants à réfléchir aux solutions possibles :

- Demander de l'aide à un éducateur ou une éducatrice
- Demander gentiment
- Ignorer
- Jouer ensemble
- Dire: *Arrête, s'il te plaît.*
- Échanger un jouet ou autre
- Attendre son tour et jouer à tour de rôle
- Utiliser un sablier ou une minuterie

## Conseils pour l'écriture d'un scénario

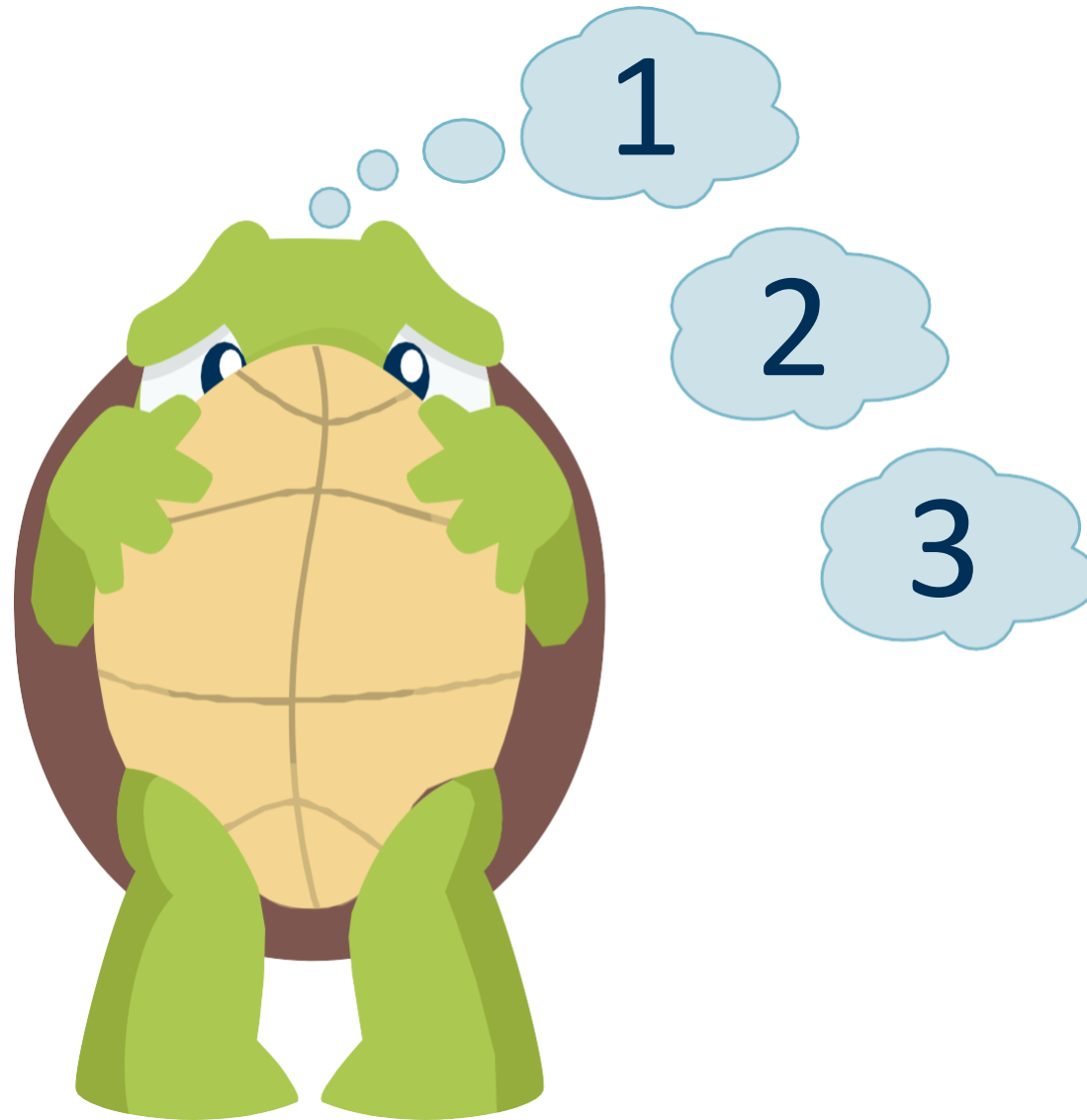
Veillez noter que vous pouvez utiliser de vraies photos pour accompagner les images pour les enfants qui ont besoin de ce degré de soutien. Par exemple, à côté des images, vous pouvez coller ou fixer au velcro une photo de la classe en utilisant la technique de la tortue. Prenez une photo des enfants montrant comment ils s'arrêtent et prennent trois grandes respirations.



**Étape 1.** On reconnaît ses sentiments



**Étape 2.** On s'arrête et on place les bras le long de son corps



**Étape 3.** On rentre dans sa carapace (baisse la tête, ferme les yeux) et on prend trois grandes respirations.



**Étape 4.** Quand on est calme, on sort de sa carapace et on pense à une solution.