

Faire preuve de maîtrise de soi

Faire preuve de maîtrise de soi est une habileté qui est souvent très difficile à acquérir. Une bonne maîtrise de soi implique beaucoup d'efforts et de contrôle face aux situations qu'on peut avoir à vivre. Faire preuve de maîtrise de soi, c'est écouter les commentaires des autres, qu'ils soient positifs ou négatifs, et répondre à ces remarques d'une manière détendue sans se laisser emporter inutilement par des sentiments agressifs qui ne feraient que nuire aux bonnes relations.

La maîtrise de soi est une qualité, une habileté, une fonction de contrôle qu'une personne pratique par rapport à elle-même dans le but de garder son calme et d'arriver à mieux se comporter en société.

Voici quatre étapes pouvant t'aider à garder ton sang-froid et à te maîtriser :

1. Être à l'écoute de ce qui se passe dans son corps. C'est ce qui aide à comprendre qu'on est sur le point de perdre la maîtrise de soi.
2. Déterminer l'événement déclencheur.
3. Penser à des façons de mieux se maîtriser.
4. Choisir la meilleure façon de se maîtriser et l'appliquer.

Faire preuve de maîtrise de soi

INFORMATIONS COMPLÉMENTAIRES POUR L'ENSEIGNANT-RESSOURCE

Suggestions de situations :

Ton enseignant te critique devant tes amis.

Tes parents t'interdisent de participer à une activité qui te tenait vraiment à cœur.

Ton coéquipier remet votre travail d'équipe sans te l'avoir fait lire auparavant.

Ton enseignant te demande de sortir de classe parce que tu as oublié le matériel nécessaire au cours chez toi.