



La méthode Tāmarū

5 questions à me poser avant de surréagir.



1 Pārahi

Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?

Je suis tendu(e). Mon cœur bat vite. Je n'en peux plus.



2 Feruri

Qu'est-ce que ça me fait, là, dans mon cœur ?

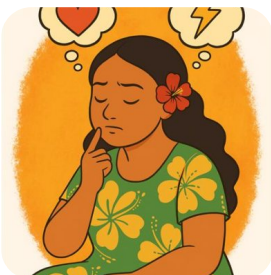
Ça me fatigue. Ça me dépasse. C'est trop pour aujourd'hui. Je me sens impuissant(e). J'ai peur de perdre le contrôle.



3 Tātā'i

Qu'est-ce qui peut m'aider à me calmer un peu, tout de suite ?

Je respire un coup. Je bois un verre d'eau. Je fais trois pas en arrière.



4 Mā'iti

Qu'est-ce que je veux lui transmettre : la peur... ou qu'il apprenne quelque chose ?

Je veux qu'il comprenne, pas qu'il ait peur. Je veux lui montrer comment on se calme. Je veux lui apprendre quelque chose, pas lui faire mal.



5 Parau parau

Comment je peux dire ça simplement et calmement ?

« Stop. On se calme. » « Viens, on respire. » « Je t'explique ce qu'on va faire. »

À retenir : quelques secondes de calme avant de parler changent toute la suite.



Pour les enfants, les ados et les enseignants

	Enfants	Ados	Enseignants
 Pārahi	Mon corps, il fait quoi ? Mes poings serrés, mon cœur qui tape fort, j'ai chaud.	Mâchoire serrée, envie de claquer la porte, je tremble ?	Je repère mes signaux : ma voix monte, je me crispe.
 Feruri	Je ressens quoi ? De la colère, de la tristesse, de la peur ?	Ce que je ressens vraiment : injustice, stress, honte, fatigue.	Ce que ça me fait : fatigue, impression d'être débordé(e) devant la classe.
 Tātā'i	Je souffle comme pour éteindre une bougie. Je bois de l'eau. Je vais dans mon coin calme.	Je fais une pause : je sors cinq minutes, je mets de la musique, je pose le téléphone avant de répondre.	Pause discrète : je respire, je fais quelques pas, j'attends dix secondes avant de répondre.
 Mā'iti	Qu'est-ce que je veux vraiment ? Qu'on m'écoute, qu'on m'aide.	Ce que je veux : être compris(e), régler le problème, pas blesser.	Ce que je veux : que l'élève comprenne la règle et revienne au calme. Un élève avec un TDAH n'agit pas toujours par provocation.
 Parau parau	Je le dis avec des mots calmes : « Je suis en colère parce que... », « J'ai besoin d'aide. »	« J'ai besoin d'une pause, on en reparle après. » « Ça m'a énervé(e) quand... »	Court et calme, si possible en privé : « Stop. Je t'aide à te calmer. On en parle après. »

Astuce : affichez cette fiche sur le frigo ou dans la classe. On peut apprendre la méthode ensemble, à un moment calme, pour qu'elle devienne un réflexe.