

## LE RÉACTOMÈTRE



Tu as le droit de te défendre si on t'embête ou t'agresse, mais il est important de réagir de manière proportionnée.  
Découpe les réactions ci-dessous et place-les sur le réactomètre.

Voici des conseils pour t'aider :

- Une réaction proportionnée, c'est quand tu réagis assez fort pour que l'agression s'arrête, mais sans en faire trop.
- Même une petite réaction peut être utile. Si tu vois quelqu'un être agressé, l'important est d'agir pour aider, mais sans te mettre en danger.



Paul demande tous les jours à Kevin de lui donner son goûter. Un jour, Kevin s'énerve et donne un coup de poing à Paul.

Paul demande tous les jours à Kevin de lui donner son goûter. Un jour, Kevin s'énerve et décide d'en parler à ses parents.

Paul demande tous les jours à Kevin de lui donner son goûter. Un jour, Kevin s'énerve et lui dit "c'est hors de question".

Paul demande tous les jours à Kevin de lui donner son goûter. Un jour, Kevin s'énerve et empoisonne son goûter.

Léa donne un coup de pied à Julie, puis s'en va. Julie ne dit rien et continue son chemin.

Léa donne un coup de pied à Julie, puis s'en va. Julie s'en va et raconte ce qu'il s'est passé à sa meilleure amie.

Léa donne un coup de pied à Julie, puis s'en va. Julie poursuit Léa pour lui rendre son coup de pied.

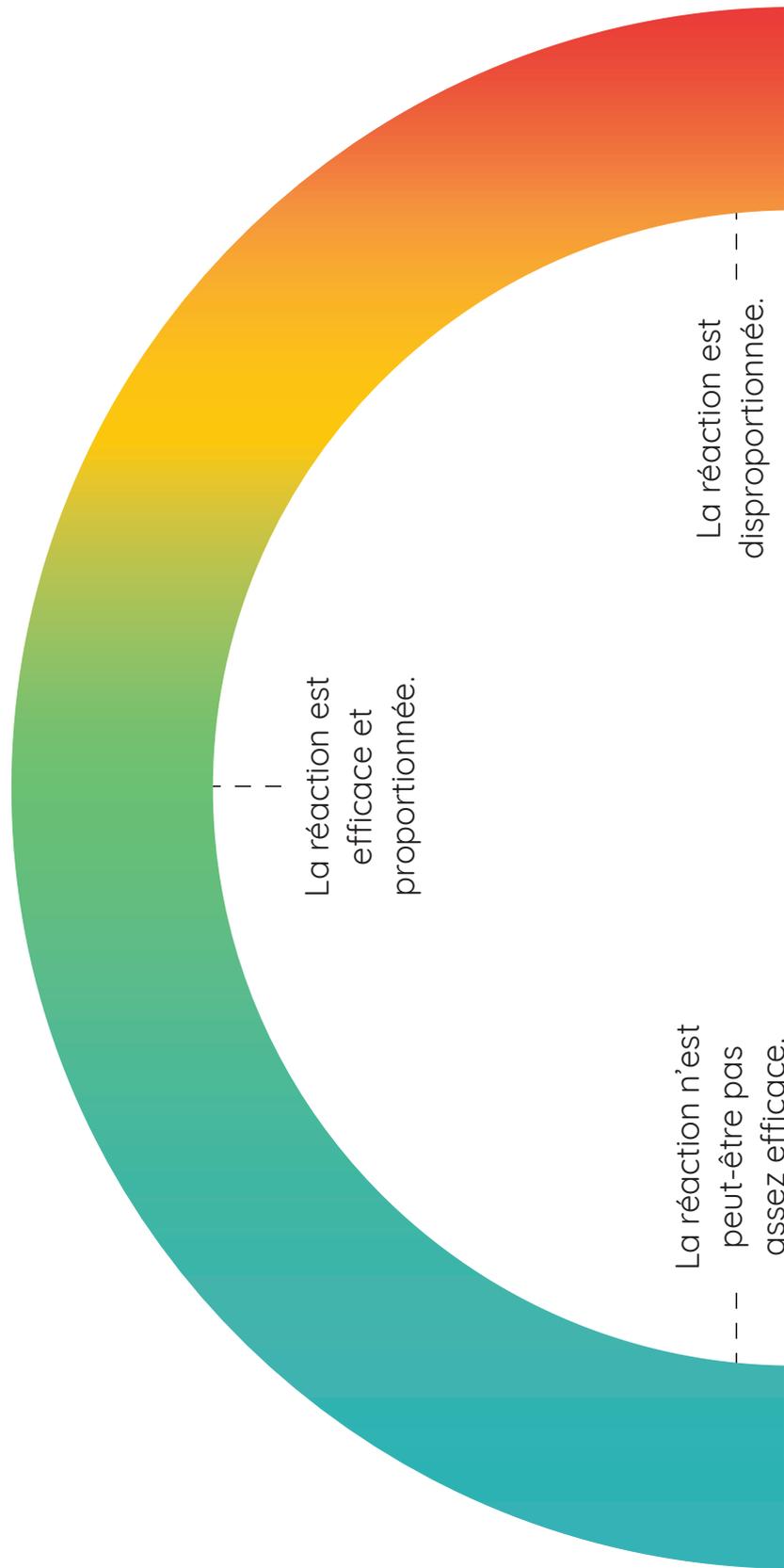
Léa donne un coup de pied à Julie, puis s'en va. Julie s'en va et raconte ce qu'il s'est passé à sa maîtresse.

Maria insulte Joseph. Joseph s'énerve et lui propose de se battre après l'école.

Maria insulte Joseph. Joseph s'énerve et l'insulte en retour.

Maria insulte Joseph. Loris voit cela et va dire à Maria d'arrêter.

Maria insulte Joseph. Joseph va le dire à sa maman.



# CORRIGÉ

Kevin donne un coup de poing à Paul.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction disproportionnée.

Kevin réagit de manière excessive en frappant Paul. Même s'il est énervé, donner un coup de poing n'est pas proportionné. Une réponse physique peut empirer les choses et blesser quelqu'un. Il existe des moyens plus calmes et efficaces pour dire non.

Kevin empoisonne le goûter de Paul.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction disproportionnée.

Empoisonner le goûter est une réaction extrêmement dangereuse et inacceptable. Cela met en danger la vie de quelqu'un et est bien trop fort comme réaction. Il ne faut jamais réagir de cette façon, car cela blesse gravement les autres.

Kevin dit "c'est hors de question" à Paul.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction efficace et proportionnée.

Dire simplement "c'est hors de question" est une bonne réaction. C'est une manière ferme et claire de dire non, sans blesser personne. C'est peut-être suffisant pour que Paul comprenne, sans créer de problème supplémentaire.

Kevin décide de parler à ses parents.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction efficace et proportionnée.

Parler à un adulte est une très bonne réaction. Kevin exprime ses sentiments et demande de l'aide de manière calme et sans danger. C'est une réaction proportionnée, car cela aide à résoudre le problème de façon positive.

Joseph insulte Maria en retour.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction disproportionnée.

Insulter en retour est une réaction trop forte, car cela ne fait qu'aggraver le problème. Répondre aux insultes par d'autres insultes n'aide pas à arrêter la dispute et peut mener à des bagarres.

Joseph va le dire à sa maman.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction efficace et proportionnée.

Aller en parler à un adulte est une bonne solution. Joseph réagit de façon proportionnée en demandant de l'aide sans provoquer de nouvelles disputes.

## CORRIGÉ

Joseph propose de se battre après l'école.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction disproportionnée.

Proposer de se battre est une réaction trop forte, car cela risque de blesser quelqu'un. On peut régler les disputes en parlant ou en demandant de l'aide, sans en venir aux coups.

Loris dit à Maria d'arrêter d'insulter Joseph.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction efficace et proportionnée.

Dire calmement à Maria d'arrêter est une bonne réaction. Loris défend Joseph de manière calme et respectueuse, ce qui peut aider à résoudre le problème sans violence.

Julie poursuit Léa pour lui rendre son coup de pied.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction disproportionnée.

Rendre le coup de pied est une réaction trop forte, car cela peut provoquer encore plus de bagarre et blesser quelqu'un. Réagir en frappant n'est pas la solution, même si on est fâché.

Julie ne dit rien et continue son chemin.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Peut-être pas assez efficace.

Ne rien dire peut être une réaction trop faible, car cela ne résout pas le problème. Julie aurait pu en parler à un adulte pour que cela ne se reproduise plus. C'est parfois bien de continuer son chemin, mais il est aussi important de se faire aider quand on subit une agression.

Julie raconte ce qu'il s'est passé à sa meilleure amie.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Peut-être pas assez efficace.

En parler à une amie fait du bien, mais ce n'est pas toujours suffisant. Cela permet de digérer ses émotions, mais pour que le problème s'arrête, il vaut mieux aussi en parler à un adulte.

Julie raconte ce qu'il s'est passé à sa maîtresse.

- **Emplacement sur le réactomètre :** Réaction efficace et proportionnée.

Parler à la maîtresse est une réaction proportionnée. Julie se protège en demandant de l'aide à un adulte de façon calme et efficace. Cela aide à résoudre le problème sans se mettre en danger.