Comment je me sens ?

je montre, je choisis ce qui m’aide

5

Je suis calme

Je peux continuer ce que je fais.

4

Ça va à peu près

Je respire lentement trois fois.

3

Je commence à m’énerver

Je préviens un adulte ou je prends ma carte pause.

2

Je suis très énervé

Je vais dans le coin calme, l’adulte vient me voir.

1

J’ai besoin d’aide maintenant

Je reste à côté de l’adulte, on attend ensemble que ça redescende.

À adapter avec la personne : les mots, les couleurs et ce qui l’aide sont les siens. Ce support ne remplace pas le projet d’accompagnement.

ADéPA · Outil gratuit · Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Créateur LEX le Super éducateur
www.les-extras.fr