Mon niveau d’énergie

je montre ma batterie

5	Batterie pleine Je peux faire une activité nouvelle ou difficile.
4	Ça va Je fais ce qui est prévu.
3	Je fatigue J’ai besoin d’une activité plus simple ou d’une pause courte.
2	Presque vide J’ai besoin de calme et de moins de demandes.
1	À plat J’ai besoin de me reposer maintenant.

À adapter avec la personne : ses mots, ses couleurs, ce qui l’aide à chaque niveau.

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

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