Mon histoire quand je suis en colère

je peux me calmer

 **Parfois, je suis en colère. Tout le monde est en colère un jour.**	 **Quand je suis en colère, mon cœur bat vite et mes mains se serrent.**
 **Je peux m'arrêter et respirer lentement trois fois.**	 **Je peux montrer ma carte pause et aller au coin calme.**
 **Je peux dire à un adulte : « Je suis en colère. »**	 **L'adulte m'écoute et m'aide à trouver une solution.**
 **La colère finit toujours par redescendre.**	 **Après, je peux reprendre ce que je faisais.**

Un scénario se lit à froid, plusieurs jours avant la situation, puis juste avant. On remplace les images par des photos des vrais lieux et des vraies personnes dès qu'on le peut. Les phrases décrivent et rassurent ; elles n'ordonnent pas.

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