

Quand je suis :
**ÉNERVÉ(E), GROGNON,
DE MAUVAISE HUMEUR**



Je peux :

DÉCHARGER MON
ÉNERGIE SUR LE
PARCOURS MOTEUR DE
LA CLASSE

DEMANDER
UN VERRE D'EAU

FAIRE UNE ACTIVITÉ
APAISANTE OU QUI
ME PLAÎT

PRENDRE UN MOMENT
SEUL(E)
POUR ME CALMER

Quand je suis :

FATIGUÉ(E)



Je peux :



SERRER MON DOUDOU ET
PRENDRE MA SUCETTE



M'ALLONGER UN INSTANT
SUR LE TAPIS AVEC UN
OREILLER



DEMANDER UN
VERRE D'EAU

Quand je suis :

HEUREUX(SE)



Je peux :



PARTAGER MA JOIE AVEC
LES AUTRES



RACONTER CE QUI ME
REND HEUREUX



AIDER QUELQU'UN À
RETROUVER LE
SOURIRE

Quand j'ai :

PEUR



Je peux :



EN PARLER À UN
ADULTE



DEMANDER UN CÂLIN



PENSER À
QUELQUE CHOSE
D'AMUSANT

Quand je suis :

EN COLÈRE, FÂCHÉ



Je peux :



DEMANDER L'AIDE
D'UN ADULTE



PRENDRE LE TEMPS DE
ME CALMER EN PRENANT
DE GRANDES
RESPIRATIONS



TAPER SUR UN COUSSIN
POUR DÉCHARGER MON
ÉNERGIE



PRENDRE UN MOMENT
SEUL(E)
POUR ME CALMER

Quand je suis :

TRISTE



Je peux :



PARLER À UN ADULTE ET
DEMANDER UN CÂLIN



SERRER MON DOUDOU ET
PRENDRE MA SUCETTE



PENSER A QUELQU'UN
QUE J'AIME OU
QUELQUE CHOSE QUI
ME REND
HEUREUX(SE)



PRENDRE UN MOMENT
SEUL(E)
POUR ME CALMER