

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