

LA BOÎTE À OUTILS DE _____

JE ME SENS _____

Je ressens cette émotion dans ces situations :

Ces sensations sont un indice que je ressens cette émotion :

Je peux utiliser ce moyen pour m'aider à calmer cette émotion :

JE ME SENS _____

Je ressens cette émotion dans ces situations :

Ces sensations sont un indice que je ressens cette émotion :

Je peux utiliser ce moyen pour m'aider à calmer cette émotion :

J'EXPLORE!

Pendant un moment calme cette semaine, je prends le temps d'essayer un moyen pour m'apaiser. Je l'ajoute à ma liste s'il me fait du bien.



**AUTOUR
DES
PARENTS!**

J'ai trouvé des moyens pour me calmer que je peux utiliser à la maison avec mes parents :

1. _____ 2. _____

Pour aider mon enfant, je peux...

- Être attentif aux signes que mon enfant manifeste lorsqu'il exprime une émotion afin de pouvoir les lui mentionner par la suite.
- Aider mon enfant à trouver par lui-même des moyens pour s'apaiser.
- Féliciter mon enfant lorsqu'il utilise des moyens adéquats pour apaiser sa colère et lorsqu'il en parle calmement avec la personne concernée.