

# Les ZONES

## de regulation

### (Garçons)

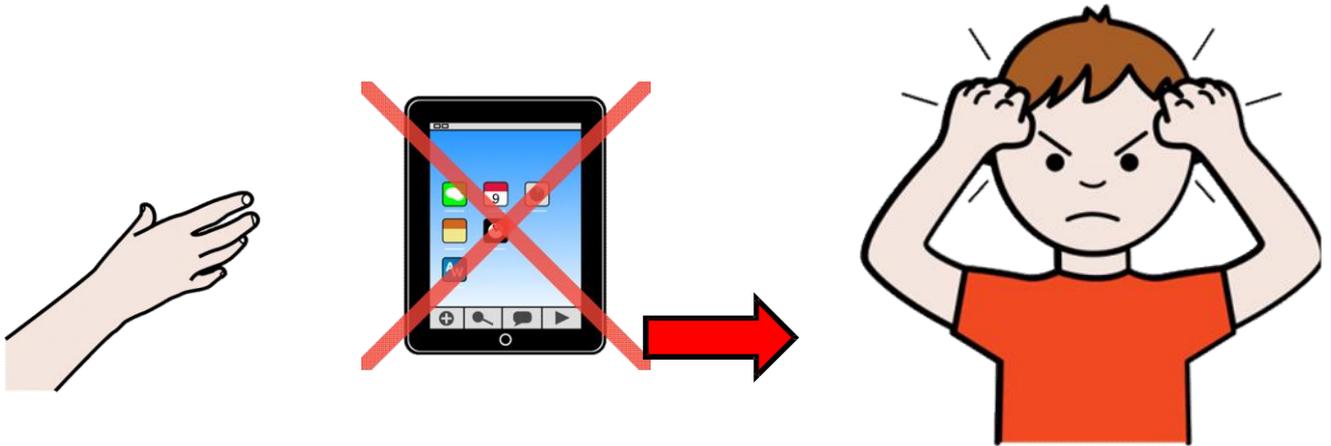


*"La vie c'est à 10% ce qui nous arrive  
et à 90% la façon dont on y réagit »*

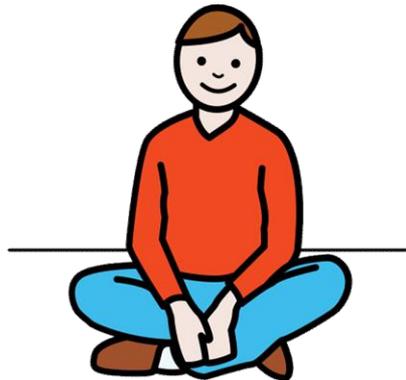
**Charles Swindoll**

MATERIAIS ADAPTADOS FABI  
Traduction : Elsa Balocco

Parfois nous sommes confrontés à des situations difficiles et nous ne sommes plus régulés (= calme, tranquille).

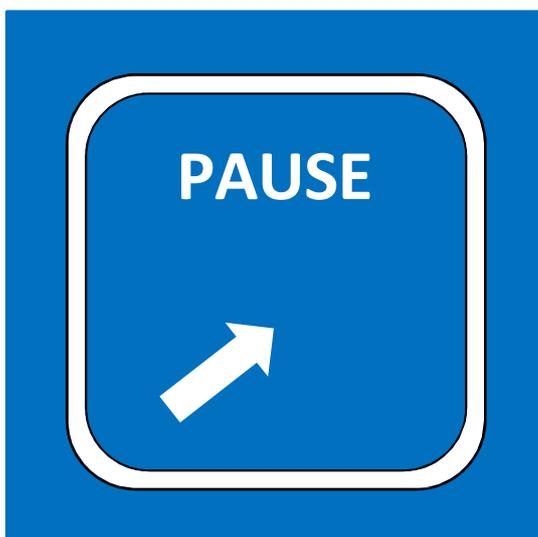


Si nous parvenons à identifier les moments où nous ne sommes pas régulés nous pouvons trouver des stratégies pour retrouver notre calme et nous autoréguler

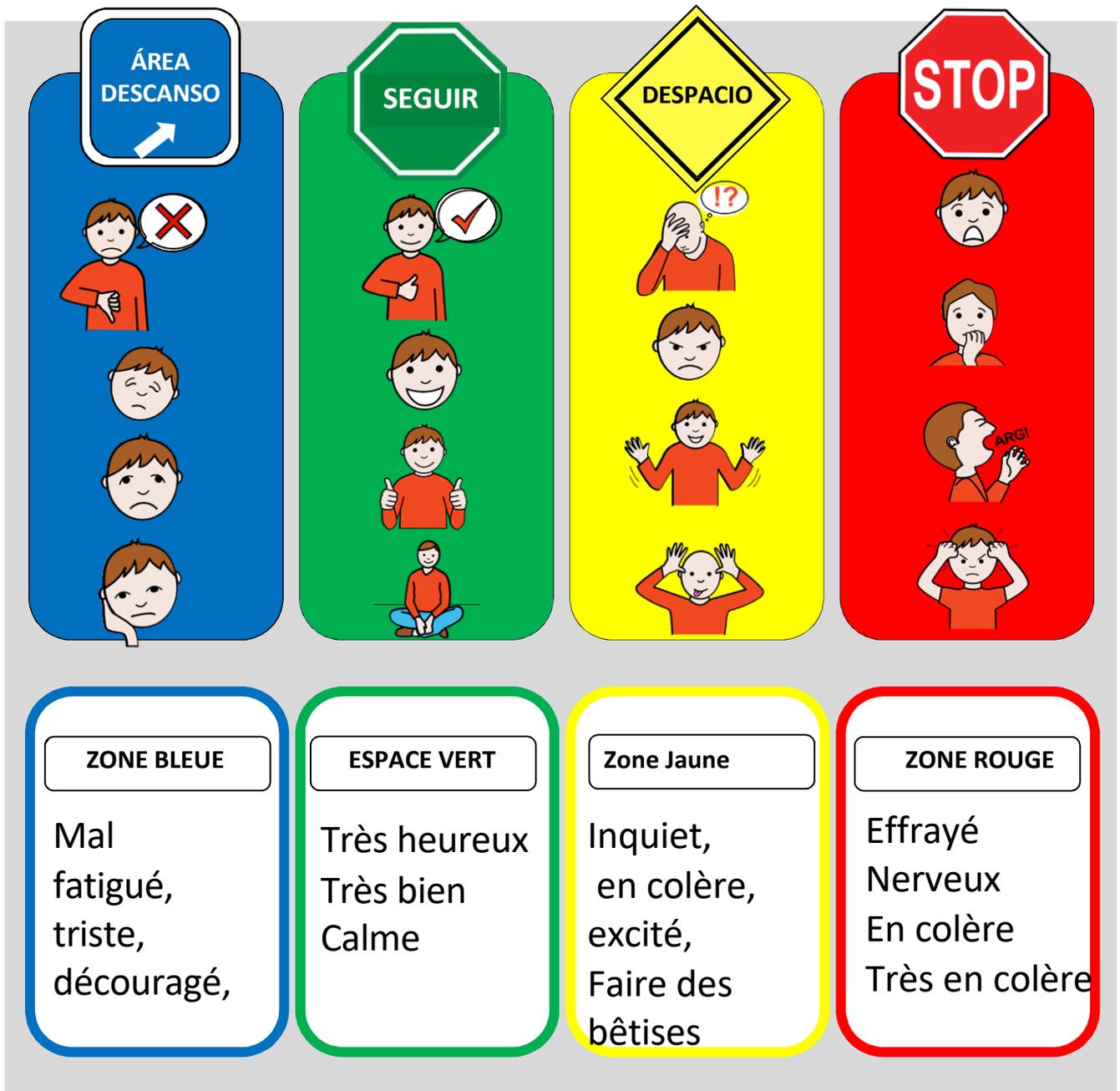


C'est l'objectif des ZONES DE RÉGULATION.

Les zones de régulation utilisent quatre couleurs.



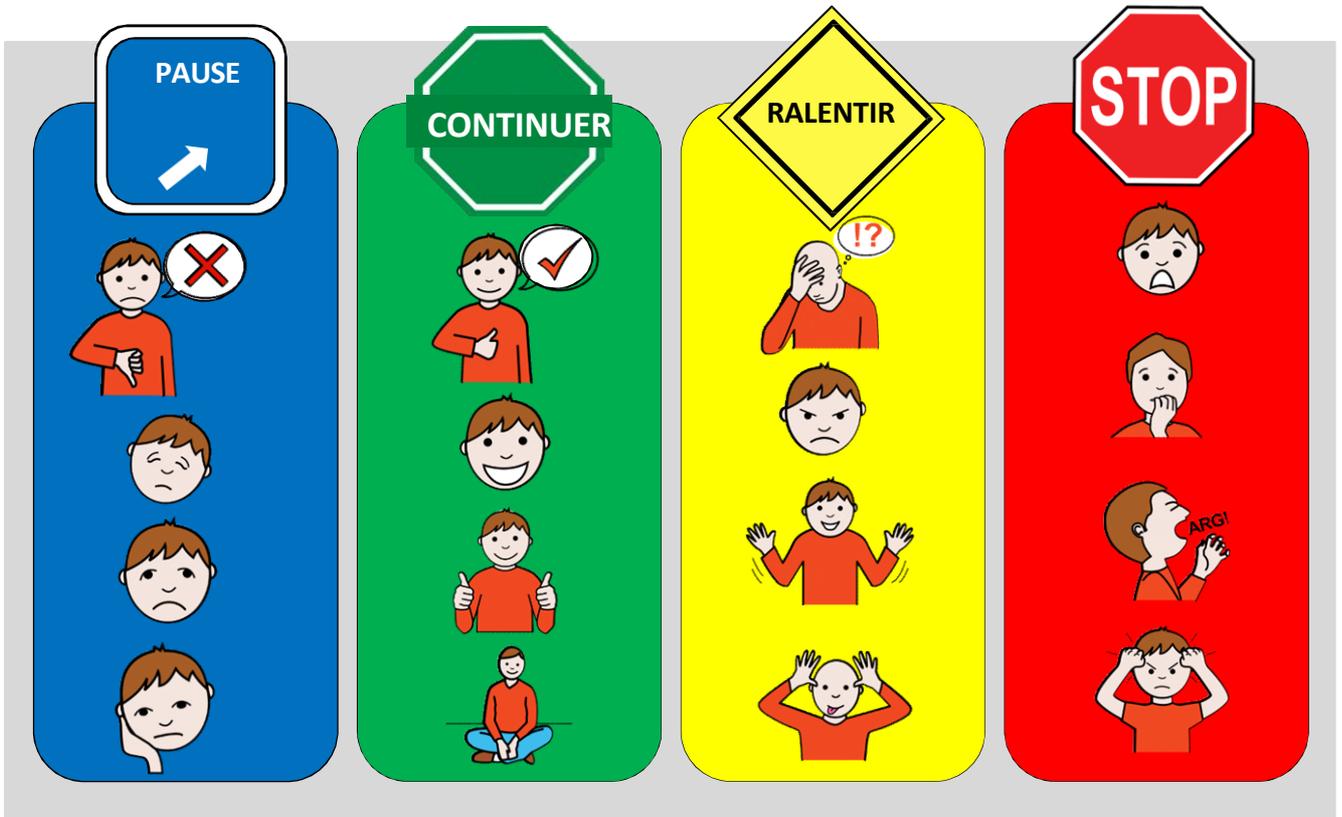
Ces couleurs nous aident à identifier ce que nous ressentons à l'intérieur de nous mêmes.



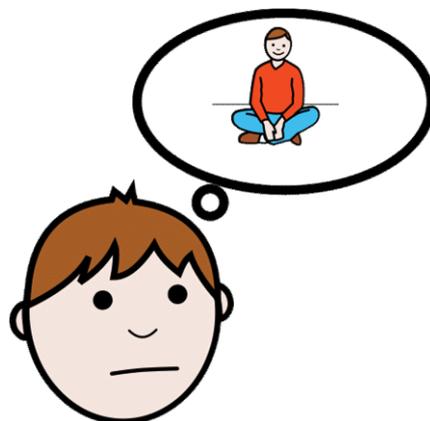
C'est normal de ressentir les émotions de chacune des zones.

**Elles sont toutes importantes.** Mais nous nous sentons mieux lorsque nous nous trouvons dans la zone verte.

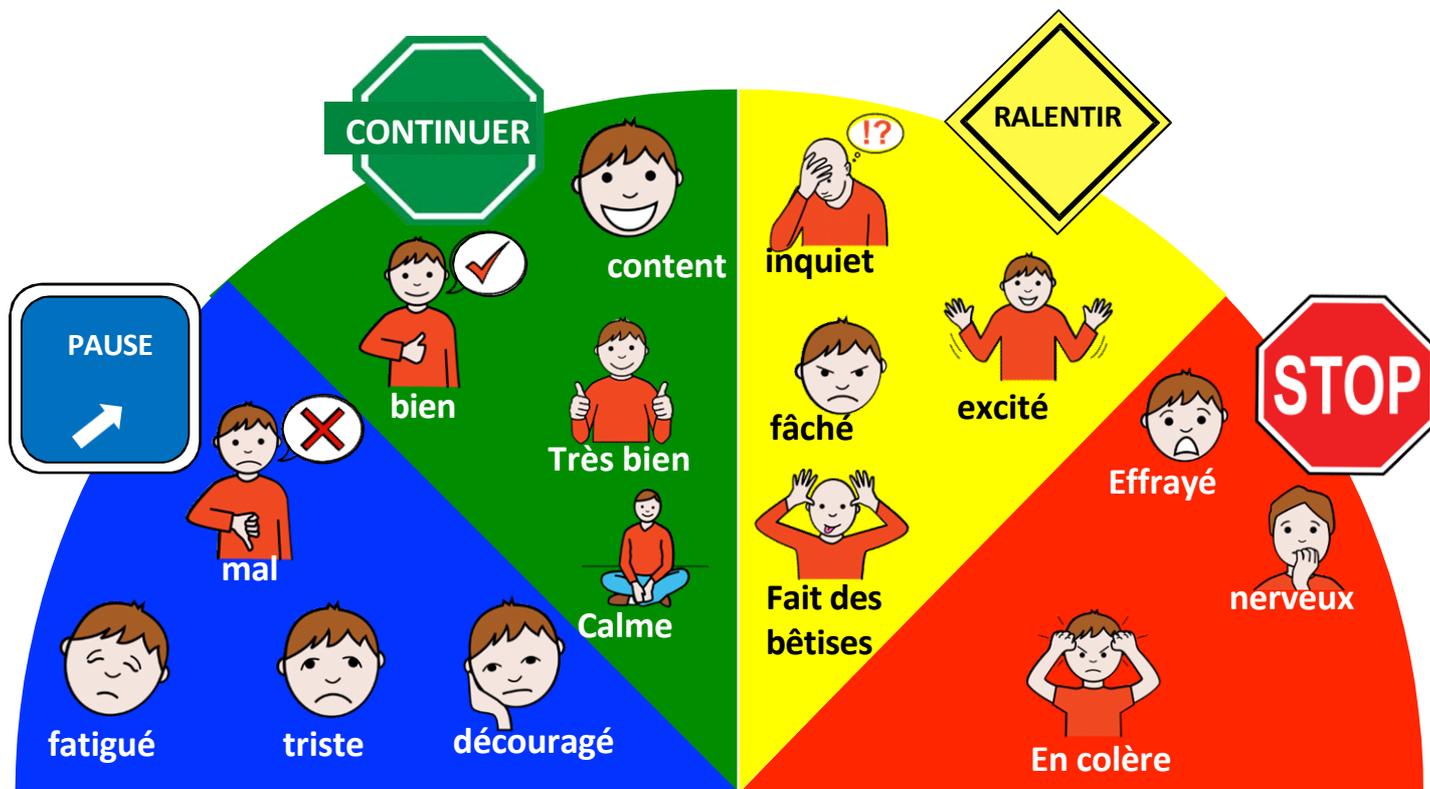
# Comment je peux m'auto-réguler?



Lorsque j'arrive à identifier ce que je ressens , je peux trouver des stratégies pour m'aider à m'auto-réguler et ainsi me sentir mieux.



# Dans quelle zone de régulation es-tu?



--	--	--	--



JE SUIS DANS LA ZONE

--

Ce qui peut m'aider à me réguler :


--

M'aide à



me sentir bien



# Découper, Plastifier et mettre du velcro



Découper, Plastifier et mettre du velcro

