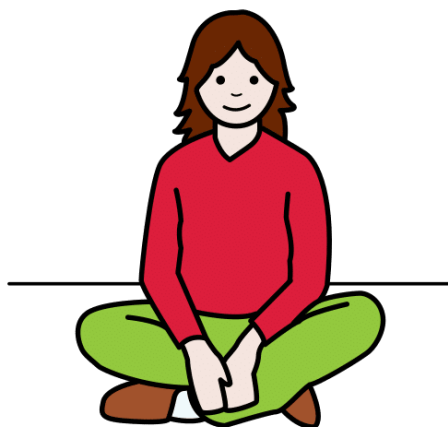


# Les ZONES

## de regulation

### (Filles)

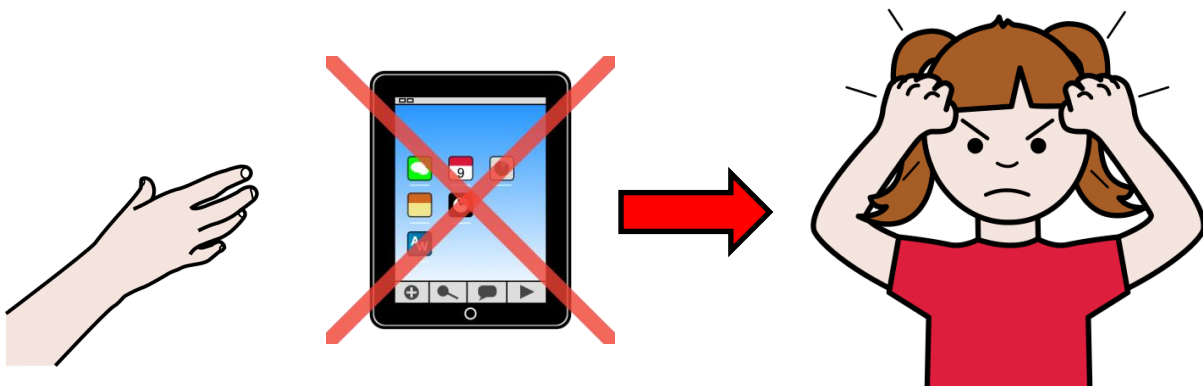


*"La vie c'est à 10% ce qui nous arrive  
et à 90% la façon dont on y réagit ».*

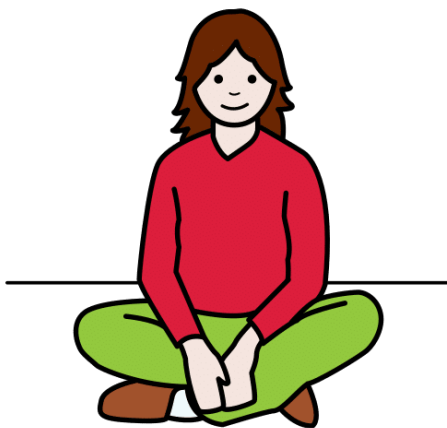
**Charles Swindoll**

MATERIAIS ADAPTADOS FABI  
Traduction : Bibiana IHNAT

Parfois nous sommes confrontés à des situations difficiles et nous ne sommes plus régulés.

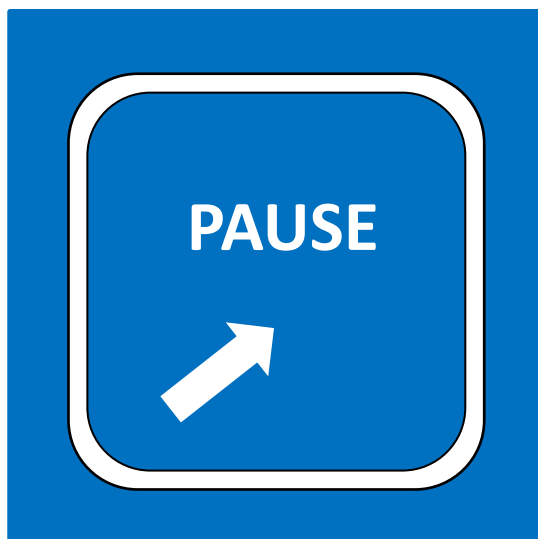


Si nous parvenons à identifier les moments où nous ne sommes pas régulés nous pouvons trouver des stratégies pour retrouver notre calme et nous autoréguler

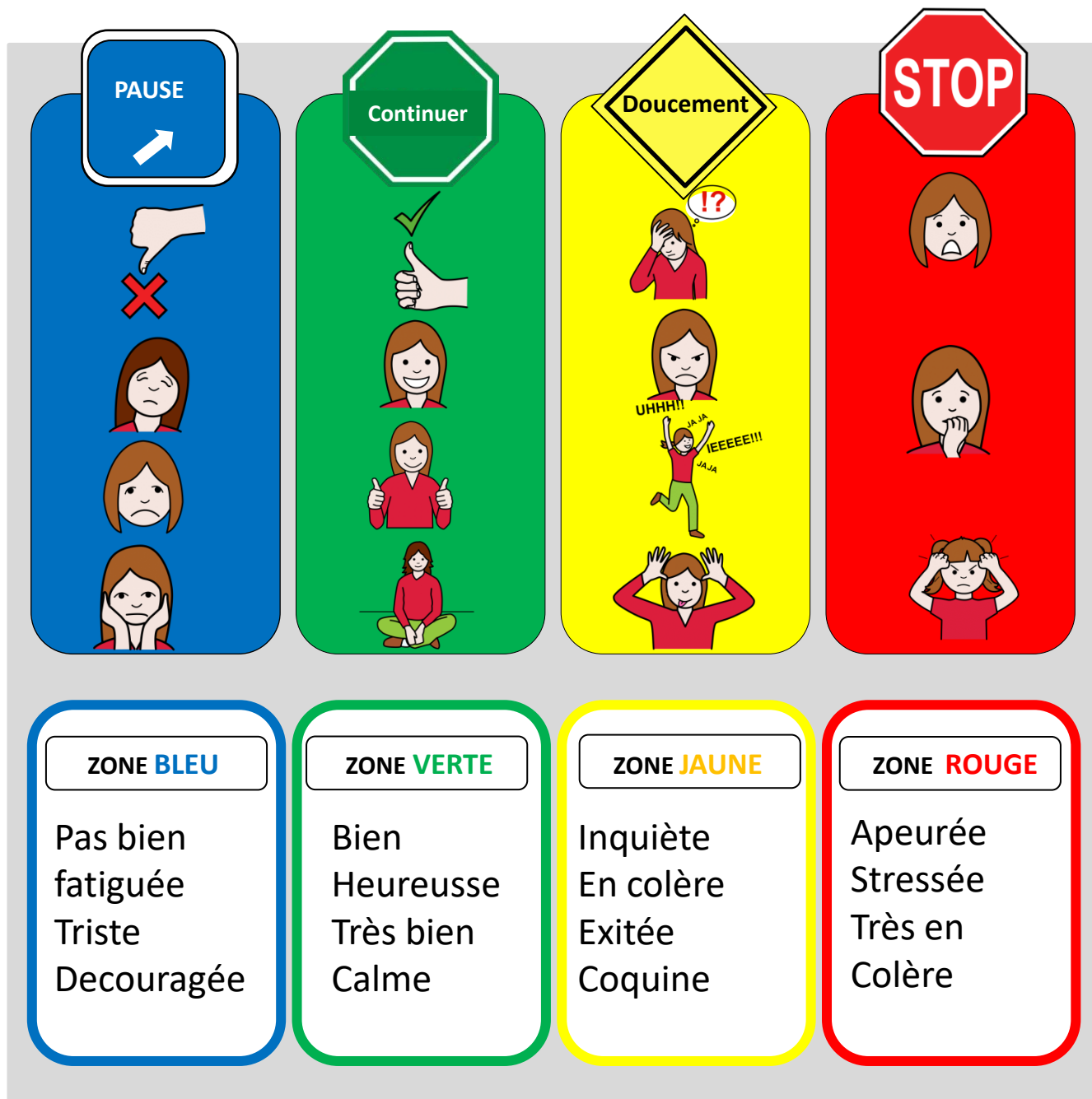


Ceci est l'objectif des ZONES DE REGULATION

Les zones de régulation utilisent quatre couleurs.

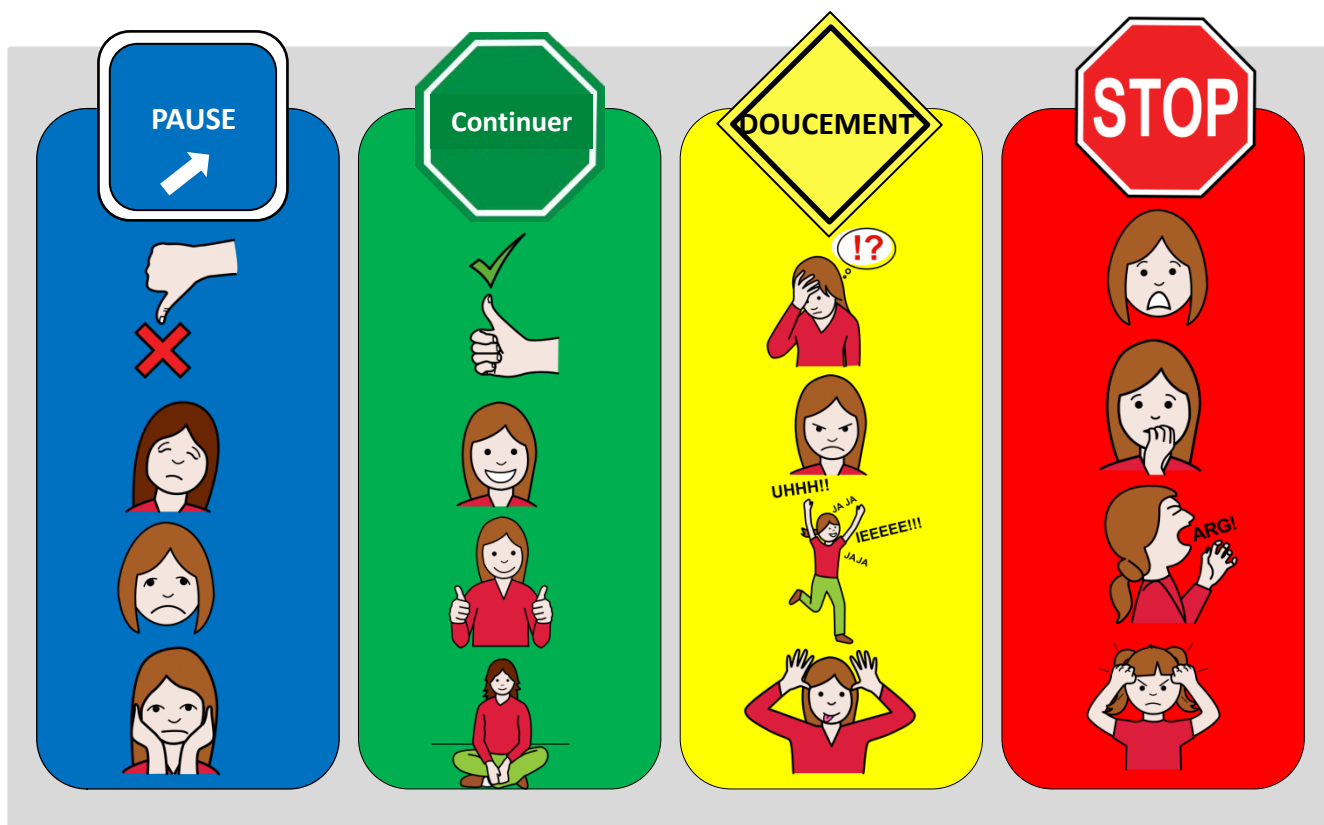


Ces couleurs nous aident à identifier ce que nous ressentons à l'intérieur de nous mêmes.

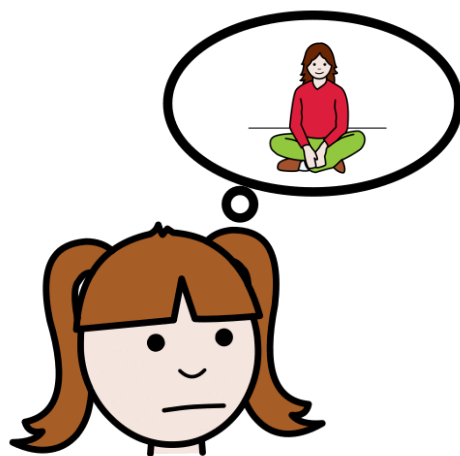


C'est normal de ressentir les émotions de chacune des zones. **Elles sont toutes importantes.** Mais nous nous sentons mieux lorsque nous nous trouvons dans la zone verte .

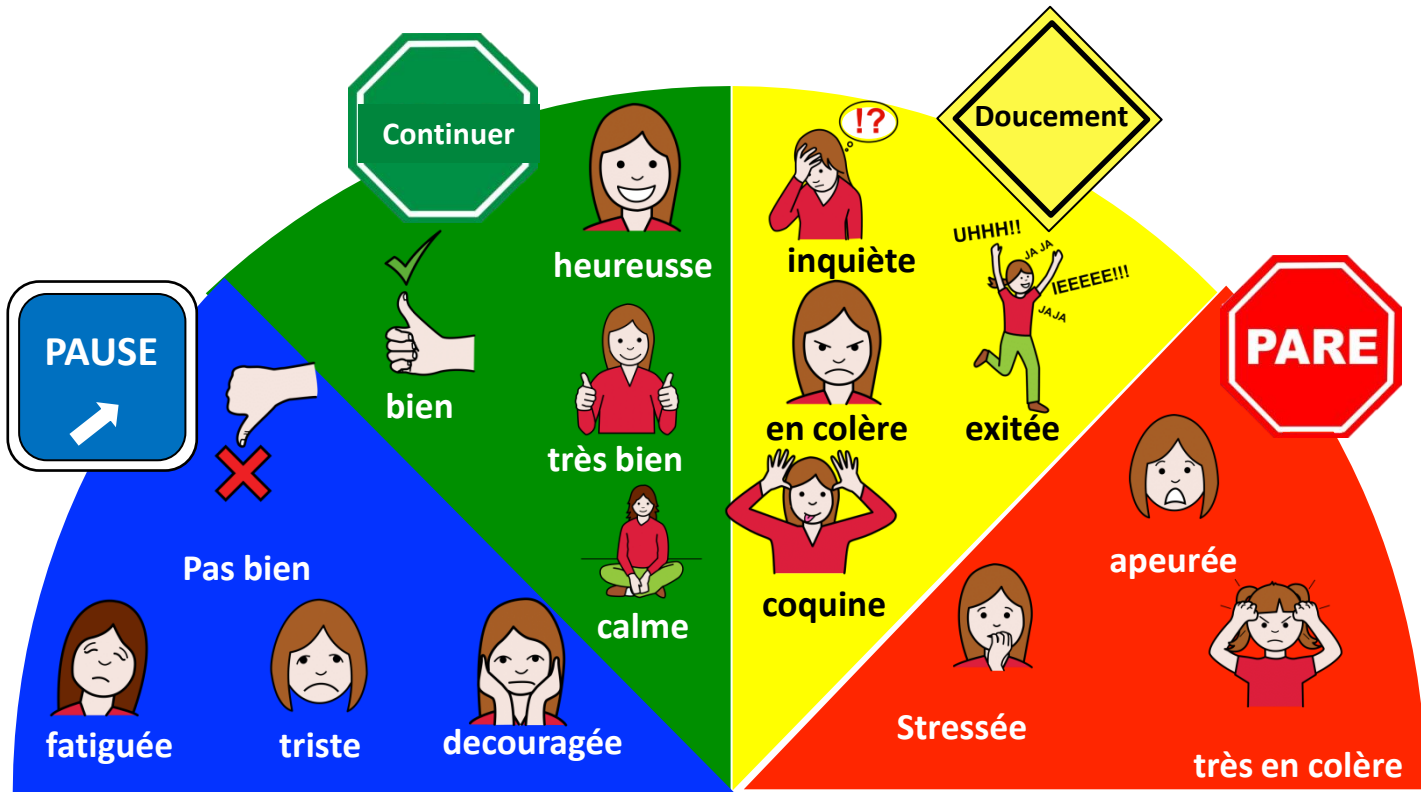
# Comment je peux m'auto-réguler?



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



# ¿Dans quelle zone de régulation tu te trouves ?



Je suis dans la zone

Cosas que me pueden ayudar a regularme.


--

Tu peux m'aider



Me sentir bien

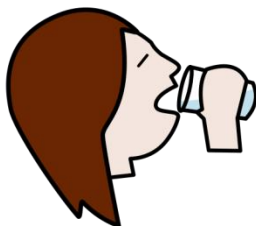


Recortar, plastificar e colocar velcro:

Serrer un objet



Boire de l'eau



Marcher



Me reposer



Faire une pause



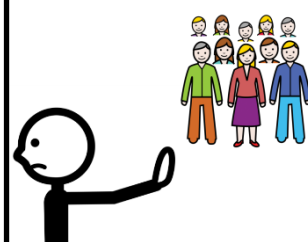
Sortir



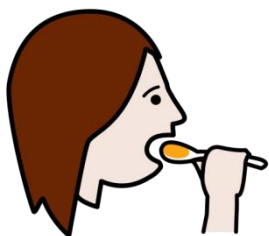
Faire un tour de vélo



Etre seule



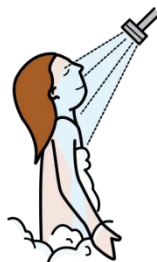
Manger



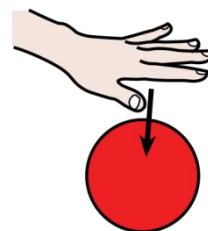
Ecouter de la musique



Prendre une douche



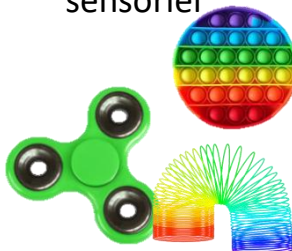
Lancer un ballon



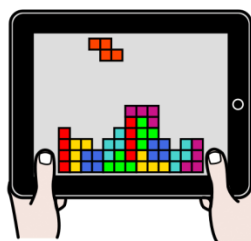
Me balancer sur un gros ballon



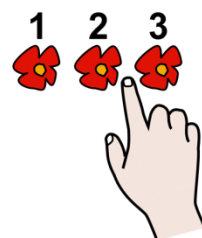
Utiliser un jouet sensoriel



Jouer avec l'iPad



Compter jusqu'à 10





Couper , plastifier et ajouter du velcro:

