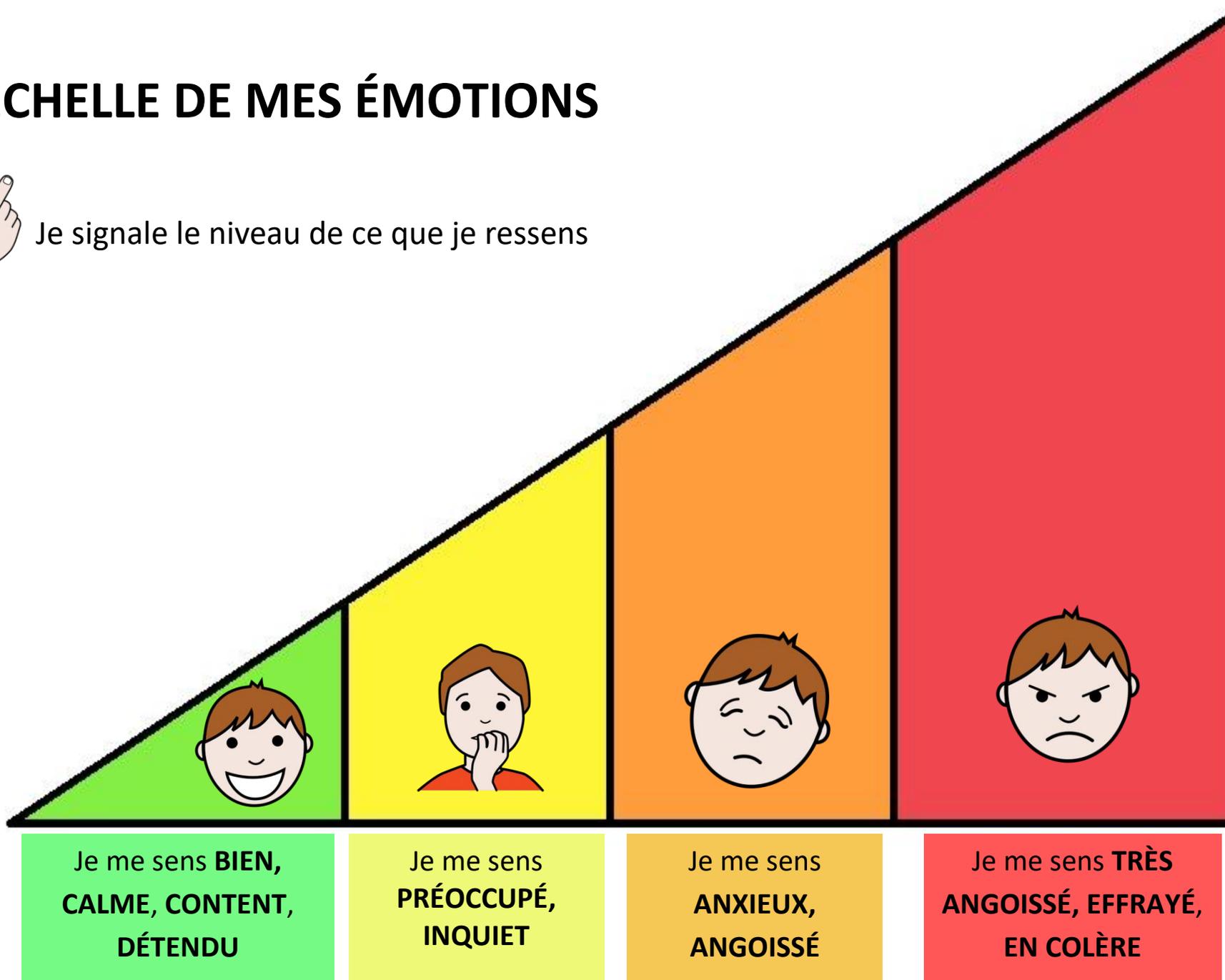


ÉCHELLE DE MES ÉMOTIONS



Je signale le niveau de ce que je ressens



1

Je me sens **BIEN, CALME, CONTENT, DÉTENDU.**

C'est très bien, je continue comme ça. Je poursuis mes tâches.

2

Je me sens **PRÉOCCUPÉ, INQUIET.** Quelque chose me dérange.

Je parle à l'adulte pour lui dire « je me sens préoccupé » et je demande une pause. 

Je peux marcher. Je peux écouter de la musique.

3

Je me sens **ANXIEUX, ANGOISSÉ.** Je demande une pause. 

Je respire profondément en comptant jusqu'à 10 dans ma tête, et je le répète si j'en ai besoin. Je fais quelque chose que j'aime bien, comme jouer aux voitures ou voir de vidéos.

4

Je me sens très **TRÈS ANGOISSÉ, EFFRAYÉ, EN COLÈRE.** Je pleure. Je demande une pause. 

Je respire profondément en comptant jusqu'à 10 dans ma tête.

Après je me sentirai mieux et je pourrai descendre au niveau 1.