MON THERMOMÈTRE DES ÉMOTIONS

Et toi, tu es *de quelle couleur ?*



Je pose mon doigt sur ma couleur. Plus ça monte, plus j'ai besoin d'aide pour redescendre.

5



Je déborde

Je ne contrôle plus rien, tout explose.

CE QUI M'AIDE

Je déchire des morceaux de papier ou de carton, je pousse les murs ou je vais crier dans un coussin. Un adulte m'accompagne pour faire sortir ma colère, puis pour retrouver mon calme.

4



Je bouillonne

J'ai chaud, mes poings se serrent, j'ai envie de crier.

CE QUI M'AIDE

Je vais au coin calme. Je serre fort un coussin, puis je relâche.

3



Ça monte

Mon cœur bat plus vite, je parle plus fort.

CE QUI M'AIDE

Je respire comme un ballon : j'inspire, je gonfle, je souffle doucement.

2



Je suis un peu agité

J'ai des fourmis dans les jambes, j'ai du mal à rester assis.

CE QUI M'AIDE

Je bouge un peu : je m'étire, je saute sur place 10 fois.

1



Je suis calme

Mon corps est détendu, je respire doucement.

CE QUI M'AIDE

Je joue, j'apprends, je profite.

Élova *par Lola*

Éducatrice spécialisée diplômée d'État · Pôle Santé du Château, Villeneuve-lès-Béziers

06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr

Version à imprimer et autres outils
cabinet-elova.fr/outils