Mon thermomètre des émotions

On le lit de bas en haut. L'enfant montre où il en est, puis choisit une carte stratégie. À remplir ensemble, au calme, avant d'en avoir besoin.

5

Je vais exploser, je demande de l'aide

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

4

Je suis très en colère

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

3

Je suis frustré

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

2

Je suis un peu tendu

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :

1

Je suis calme

Ce que je ressens dans mon corps, ce qui me met dans cet état :