

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 :