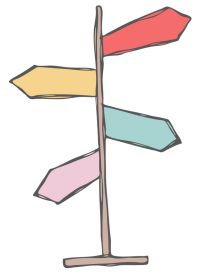


Les Zones



Blanche

Émotions: ennui, tristesse
Signes: corps lourd, visage triste
Impact: les autres deviennent tristes aussi
Trucs: câlins, moment seul

Verte

Émotions: joie, calme
Signes: visage souriant, attitude positive
Impact: les autres deviennent heureux aussi
Trucs: parler à un adulte, se dire qu'on est bon

Jaune

Émotions: tension, excitation, frustration
Signes: corps tendu, agitation, voix forte
Impact: les autres deviennent tristes ou frustrés
Trucs: porter un objet lourd, utiliser un fidget ou une balle de relaxation

Rouge

Émotions: colère, hors de contrôle
Signes: cris, grande agitation, agressivité
Impact: les autres deviennent inconfortables ou ont peur
Trucs: respiration "lazy 8" ou "6 sides of breathing", évaluer la taille du problème

Inspiré du programme Social Thinking