

Mon trousseau de solutions

Pour aider votre enfant à trouver
des moyens pour faire face à la colère
et autres sentiments.

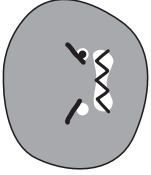
125

Vous aurez besoin de



- Faites un petit trousseau avec les stratégies personnelles de votre enfant pour faire face.
- Complétez et coupez les rectangles et collez-les sur une carte.
- Assemblez les cartes ensemble.

Quand je me sens... ☐



Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐

Je peux me sentir mieux grâce à ...

Quand je me sens... ☐



Je peux me sentir mieux grâce à ...

Les Règles d'Or pour une Bonne Solution



Ça me fait me sentir mieux



Ça ne me fait pas de mal ni à
personne d'autre