

AUTO-RÉFLEXION

QU'EST-CE QUI M'A AIDÉ AUJOURD'HUI ?

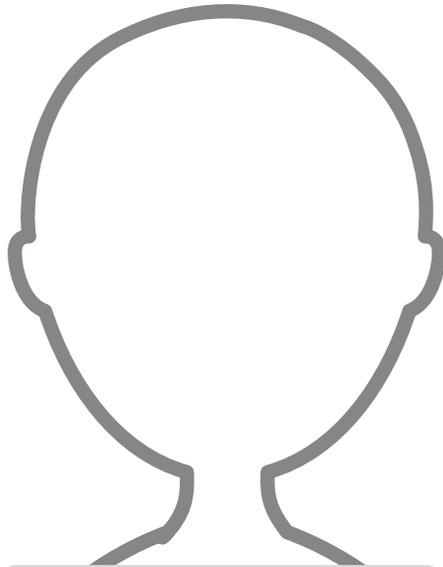
- J'ai pris de grandes respirations.
- J'ai fait une pause.
- J'ai utilisé un objet pour m'aider (comme un jouet).
- J'ai parlé à un ami.
- J'ai fait une promenade.
- J'ai bu de l'eau.
- Je me suis dit des choses gentilles.
- J'ai écouté de la musique.
- Je me suis étiré(e).
- J'ai demandé de l'aide à l'enseignant(e).
- J'ai mangé une collation.
- J'ai essayé quelque chose de nouveau.
- J'ai avancé petit à petit.
-
-
-

Date: _____

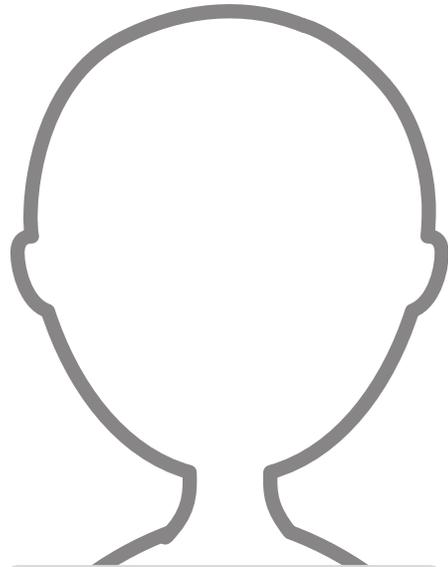
Nom: _____

Comment je me sens ?

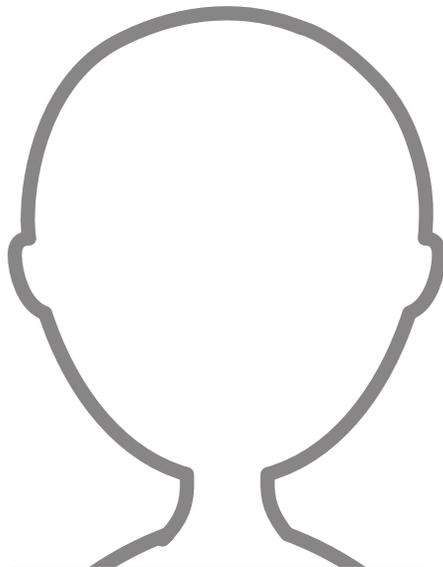
Complète les visages ci-dessous en dessinant comment tu te sentais en faisant tes tâches.



Hier



Aujourd'hui



Demain

Hier, je me sentais :

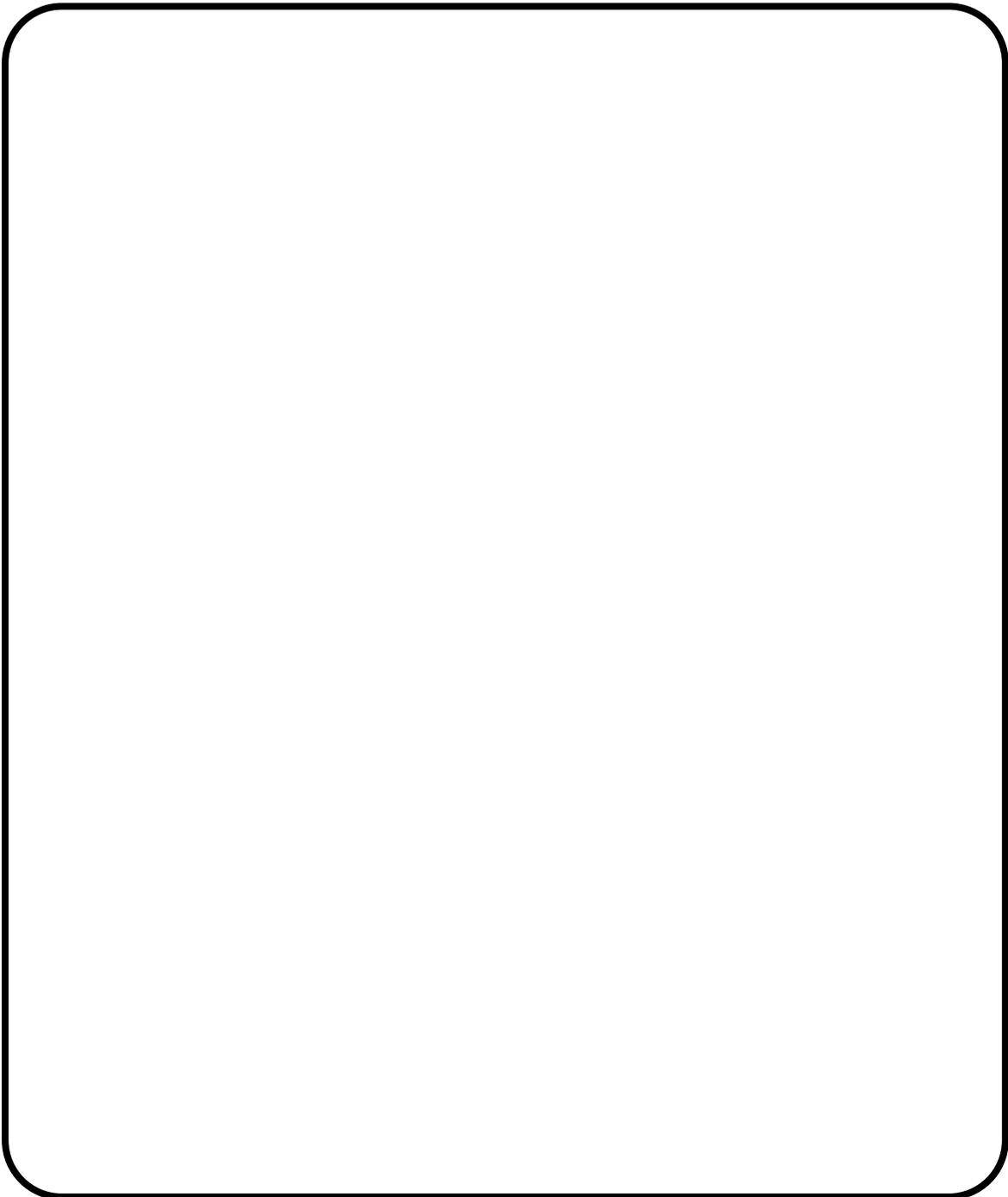
Aujourd'hui, je me sens :

Demain, j'espère me sentir :

CRÉE TON PROPRE MÈME !

Défi : Dessine un simple mème qui montre comment ta tâche s'est passée aujourd'hui.

Nom: _____

A large, empty rounded rectangle with a thick black border, intended for drawing a meme. It occupies the lower two-thirds of the page.