

Mon tableau de renforcement positif

Gestion des émotions

Nom : _____



Semaine du : _____



	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 Je respire calmement	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 J'utilise mes mots	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Je demande de l'aide	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Je garde mes mains calmes	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
 Je trouve une solution calme	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



Mon objectif : _____



Ma récompense : _____

★ **Bravo!** ★
Chaque effort compte!



Mon tableau de renforcement positif

Gestion des émotions

Nom : _____

Semaine du : _____

Mes objectifs	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
 1. Je respire calmement							
 2. J'utilise mes mots							
 3. Je demande de l'aide							
 4. Je garde mes mains calmes							
 5. Je trouve une solution calme							

★ Mon objectif : _____

♥ Ma récompense : _____

★ **Bravo ! Chaque effort compte !** ★