

# MamyKit.com

## Zones de régulation

|                            | Zone bleue   | Zone verte  |
|----------------------------|--|---|
| Comment je regarde ou agis | Je m'effondre et soupire.<br>Je bâille les yeux mi-clos.<br>Je bouge lentement.                                  | Je me redresse. Je vois et j'entends tout clairement. Je souris et réponds poliment.    |
| Action nécessaire          | Faites plus attention.<br>Soyez énergique.   | Continuez. Tu te débrouilles bien.  |
|                            | Zone jaune   | Zone rouge  |
| Comment je regarde ou agis | Je me tortille et remue sur mon siège. Je ne peux pas faire attention. Je fronce les sourcils et parle rarement. | Je la regarde et mes sourcils se froncent.<br>Je crie ou hurle. Je piétine avec colère. |
| Action nécessaire          | Vous devez retourner dans la zone verte.   | Utilisez des stratégies vous calmer.  |

Voici ce que vous pouvez faire lorsque vous vous trouvez dans une zone spécifique. Lisez-les attentivement et coloriez chaque case en fonction de la zone à laquelle elles appartient.

Je peux jouer et profiter du plein air.  
Je peux lire et étudier. Je peux aider un ami. Je peux énumérer pourquoi je me sens bien pour m'aider à me remonter le moral quand je ne vais pas bien.

Je peux boire de l'eau. Je me redresse. Je peux faire une courte promenade. Je peux dire à quelqu'un ce que je ressens.

Je peux arrêter tout ce que je fais. Je peux prendre du recul et réfléchir. Je peux demander une pause. Je peux demander de l'aide.

Je peux fermer les yeux et compter jusqu'à 20. Je peux prendre de grandes respirations. Je peux penser à un endroit où je me sens en sécurité. Je peux écrire, parler ou dessiner sur ce que je ressens.