



Fiche d'incident

Tu as eu **une difficulté** dans tes relations ou **un comportement qui pose problème** dans l'école.

Tu vas remplir cette fiche seul ou avec l'aide d'un adulte.

Cela va t'aider à **comprendre** ce qu'il s'est passé et à **réagir autrement** la prochaine fois.

Heure de l'incident :









Lieu de l'incident :

Personnes présentes :

→ Tu peux écrire ou entourer les images









Quelles sont les émotions que tu as ressenties à ce moment-là ?

.....
.....

Mécontentement 	Indignation 	Colère 	Rage 
Inquiétude 	Anxiété 	Frayeur 	Terreur 

Selon toi, quelles sont les émotions qu'ont ressenti les adultes autour de toi ?

.....
.....

Mécontentement 	Indignation 	Colère 	Rage 
Inquiétude 	Anxiété 	Frayeur 	Terreur 



Selon toi, quelles sont les émotions qu'ont ressenti les enfants autour de toi ?

.....

.....

<p>Mécontentement</p>	<p>Indignation</p>	<p>Colère</p>	<p>Rage</p>
<p>Inquiétude</p>	<p>Anxiété</p>	<p>Frayeur</p>	<p>Terreur</p>

Maintenant comment te sens-tu ?

	Je suis en colère.	
	J'ai peur.	
	Je boude.	
	Je ne suis pas content.	
	Je suis heureux.	
	Je suis bien.	
	Je suis tranquille.	
	J'ai besoin de calme.	
	Je suis fatigué.	
	Je suis malade.	



Choisis **une chose que tu feras la prochaine fois** pour éviter le problème :

.....

.....