



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 ?

.....
.....

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

Selon toi, quelles sont les émotions qu'ont ressenti les adultes 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>



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 :

.....

.....