



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 :

Ce qu'il s'est passé **SELON TOI** (indique surtout ce qui a provoqué le problème, selon toi) :

.....
.....

Ce qu'il s'est passé expliqué par l'adulte : cette partie est remplie par l'adulte.

.....
.....

As-tu essayé de faire cela ?

- Appeler un adulte.
- Discuter avec la personne avec qui tu as un problème.
- Te calmer en respirant, en allant dans un coin de repli, en utilisant ton matériel de régulation (carnet à dessin, spinner...).
- Faire appel à ton parrain*.
- Penser aux risques que tu prends avant d'agir.
- Quels sont les risques que tu as pris ?
 - Te mettre en danger
 - Mettre en danger les autres
 - Recevoir une punition
 - Faire de la peine à une personne
 - Provoquer la colère d'une personne
 - Faire peur à une personne

Est-ce qu'il y a **une chose que tu regrettes** d'avoir dit ou fait à ce moment-là ?

.....



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

.....
.....

* parrain : c'est un élève **qu'un adulte a désigné pour t'aider à gérer** les moments où tu as des difficultés de comportement. C'est **un enfant avec lequel tu t'entends bien, qui sait discuter calmement** quand il y a des problèmes et **qui accepte d'être ton parrain**.