

L'affiche du feu de signalisation

FEU ROUGE

- **Respire profondément la main sur le ventre** : elle se soulève à l'inspiration et baisse à l'expiration.
- **Dis ce qui pose problème** : qu'est-ce qui s'est passé ?
- **Dis comment tu te sens** : quelles sensations je ressens dans mon corps ? quelles émotions j'éprouve ?
- **Dis ce que tu penses** : qu'est-ce que j'ai envie de faire là maintenant ? à quoi je pense ?

FEU ORANGE

- **Réfléchis à une solution** : qu'est-ce que je peux faire ?
- **Explore les conséquences** : est-ce que cela marcherait ? qu'est-ce qui poserait problème ?

FEU VERT

- **Mets ta meilleure idée à exécution**
- **Tire des conclusions** : est-ce que cela a marché ? qu'est-ce qui a posé problème ?