       

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  **Mes objectifs**  | **Points** | **Lundi** | **Mardi** | **Mercredi** |  **Jeudi** |  **Vendredi** | **Samedi** | **Dimanche** |
| Je réponds à la demande sans argumentations ou des gestes maniérés |  **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je fais mes demandes de manière respectueuse. **(J’évite la critique, plainte, reproches et insultes=Provocation)**  |  **4**  |  |  |  |  |  |  |  |
| J’utilise des mots pour m’exprimer (**Parle au JE, utilise un ton calme et garde une distance physique)**  |  **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Je fais de mon mieux pour contrôler mon comportement**. (me retire lorsque je suis trop fâché)** |  **4**  |  |  |  |  |  |  |  |
| J’identifie, nomme et utilise des moyens pour gère mes émotions.  |  **4** |  |  |  |  |  |  |  |
| Total de la journée |  **20**  |  |  |  |  |  |  |  |