

MON PETIT PORTRAIT PARENTHÉLIA

COMPRENDRE MON ENFANT DERRIÈRE LE COMPORTEMENT

Je suis unique
et j'ai des besoins
qui m'appartiennent !

Chaque comportement a une raison. Apprenons à mieux comprendre
ce qui se vit à l'intérieur de mon enfant pour mieux l'accompagner.

À PROPOS DE MOI

Mon prénom : _____

Mon surnom : _____

Mon âge : _____ Mon anniversaire : _____

Ma couleur préférée : _____

Mon animal préféré : _____

C'EST MOI !

CE QUE J'AIME

Mes activités préférées : _____

Mes jeux préférés : _____

Mes livres ou histoires préférées : _____

Les choses qui me font rire : _____

QUAND JE ME COMPORTE AINSI...

(Ex. : je crie, je tape, je boude, je pleure, je m'isole, etc.)

1. Ce comportement arrive surtout quand :

2. À quel moment de la journée ?



Matin



Avant-midi



Après-midi



Soir



Autre
moment

3. Où est-ce que cela arrive le plus souvent ?



Maison



Garderie/
École



Dans la voiture



Chez des amis/
Famille

Autre : _____

DERRIÈRE CE COMPORTEMENT, JE PEUX...

(Coche tout ce qui semble vrai)



Être fatigué(e)



Avoir faim ou soif



Être en surcharge (trop de bruit, trop de gens...)



Être stressé(e) ou inquiet(ète)



Avoir besoin d'attention



Avoir besoin d'aide



Être frustré(e) (trop difficile, pas compris...)



Vivre une émotion forte (colère, tristesse, peur...)



Manquer de routine ou de repères



Autre : _____

CE DONT J'AI LE PLUS BESOIN...

(Coche ce qui m'aide le plus)



Qu'on m'écoute



Qu'on me fasse un câlin



Qu'on me parle doucement



Qu'on me laisse un temps calme



Qu'on m'aide à trouver des mots



Qu'on joue avec moi



Qu'on me donne des choix



Qu'on m'aide à trouver une solution



Autre : _____

MES ÉMOTIONS EN CE MOMENT

Comment je me sens le plus souvent ?
(Colorie ou entoure)



Heureux(se)



Excité(e)



Calme



Fatigué(e)



Triste



En colère



Inquiet(ète)



Autre

QUAND JE ME SENS BIEN, ON LE VOIT PARCE QUE...

(Ex. : je souris, je suis calme, je joue bien, je parle gentiment...)

MES PETITES FORCES

(Ce que je fais bien et dont je suis fier(ère))

1. _____

2. _____

3. _____



NOTES DES PARENTS

Ce que nous voulons nous rappeler
à propos de notre enfant :



CE QUI M'AIDE À RETROUVER MON CALME

(Ma boîte à outils personnelle)



Respirer
profondément

☐


Prendre un
temps calme

☐


Boire de
l'eau

☐


Câlin

☐


Dessiner ou
colorier

☐


Bouger

☐


Écouter de la
musique

☐


Lire une
histoire

☐


Autre :

☐

NOTRE PROMESSE

Nous allons t'accompagner avec amour,
patience et bienveillance. Tu es important(e)
et tu comptes beaucoup pour nous !

