



## ÉCHELLE DES COULEURS



### VERT - Je vacue à mes activités quotidiennes

Je vais bien.  
Je me sens calme.  
J'ai du plaisir.



Je mange à des heures régulières

Je dors des nuits complètes

Je pratique mes techniques de respiration

Je débute des projets

### JAUNE - J'applique mes trucs

Je vis une émotion désagréable.  
Je ressens un inconfort.  
J'observe des signaux de frustrations.



Le truc des 5 sens

Je sors prendre une marche

Je flatte mon chat

Je chante une chanson

### ORANGE - Je me retire

Je ressens une pulsion agressive.  
Je me sens frustrée. Mon ton monte.  
Je m'agite. Je m'énerve.



Je saute à la corde à danser

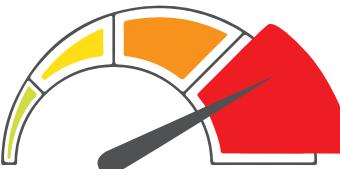
je fais de la cohérence cardiaque

Je vais courir dehors

Je compte les grains de riz dans un sac

### ROUGE - J'appelle à l'aide

Mes émotions sont très intenses.  
Je ne suis plus capable de les contrôler.  
Je suis en perte de contrôle. J'explose.



J'appelle mon ami

J'appelle l'aide en ligne

Je vais me rouler en boule dans mon lit

Je tolère la détresse

Cette page fait référence aux pages 24 et 25 de Trucs d'une folle - Le Guide



Il est strictement interdit de copier, reproduire, publier, télécharger, transmettre ou diffuser de quelque façon que ce soit le contenu de ce site, y compris les textes, les images, les photographies, le contenu vidéo et audio à des fins commerciales ou à des fins autres que pour votre usage personnel uniquement, à moins d'obtenir le consentement écrit de Trucs d'une folle. © 2023 — Trucs d'une folle - Mélanie-Karine Dubé