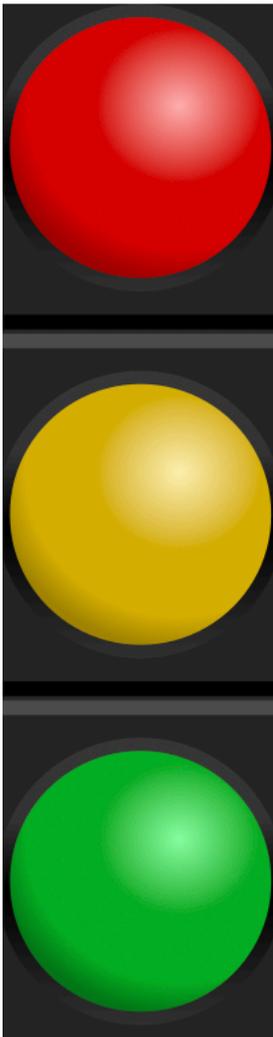


L'affiche du feu tricolore



FEU ROUGE



- **Respire profondément la main sur le ventre :** la main se soulève à l'inspiration et baisse à l'expiration en suivant le mouvement du ventre.
- **Dis ce qui pose problème :** qu'est-ce qui s'est passé ? 
- **Dis comment tu te sens :** les sensations que tu ressens dans ton corps; les émotions que tu éprouves.   
- **Dis ce que tu penses :** qu'est-ce que tu te dis dans ta tête ? qu'est-ce que tu as envie de faire là maintenant ? 

FEU ORANGE

- **Réfléchis à une solution :** qu'est-ce que tu 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 ? 
 - comment réajuster ?