

FICHE À IMPRIMER

RESSOURCE ELOVI

Mon carnet d'observation

Une semaine pour décrire, pas pour juger. À montrer au médecin ou à l'éducateur.



Jour	Moment difficile (heure, situation)	Ce qui a aidé	Intensité 1 à 5
Lundi			
Mardi			
Mercredi			
Jeudi			
Vendredi			
Samedi			
Dimanche			

Une belle réussite cette semaine



FICHE À IMPRIMER

MODE D'EMPLOI

Comment bien observer

Quelques repères pour un carnet vraiment utile.

Décrire, pas interpréter

Écrivez ce que vous voyez et entendez : « Il a jeté son cartable en criant », plutôt que « Il a fait un caprice ».

Noter l'heure et le contexte

Fatigue, faim, transition, bruit, changement de programme : les déclencheurs se répètent souvent.

Ce qui a aidé

Un câlin, le coin calme, une respiration, une pause : notez aussi ce qui marche.

L'intensité

De 1 (petit nuage) à 5 (tempête). Utilisez le thermomètre des émotions avec votre enfant.

Les bons moments

Notez aussi les réussites : elles montrent les progrès et donnent du courage.

Apporter le carnet

Au médecin, à l'éducateur, à la réunion d'école : il vaut mieux qu'un long discours.