



À utiliser avec le programme d'études Les Zones of Régulation™  
Reproductibles E

# Les ZONES de Régulation™

<p><b>ZONE BLEUE</b></p> <p>Triste Malade Fatigué S'ennuie Bouge lentement</p>	<p><b>ZONE VERTE</b></p> <p>Heureux Calme Se sent bien Concentré Détendu</p>	<p><b>ZONE JAUNE</b></p> <p>Frustré Inquiet Fébrile/agité Excité Une certaine perte de contrôle</p>	<p><b>ZONE ROUGE</b></p> <p>Fâché/en colère Terrifié Euphorique/ecstatique Dévasté Hors de contrôle</p>