Mon baromètre du bien-être

Un moment rien que pour toi... et un adulte de confiance ■

Pour le parent ou l'adulte accompagnant

Ce baromètre est un outil de dialogue — pas un test, pas une évaluation.
Installez-vous confortablement avec votre enfant, dans un moment calme.
Pour chaque thème, invitez-le à colorier ou à pointer le chiffre qui dit
comment il se sent (0 = pas bien du tout, 10 = très très bien).
Accueillez ses réponses avec curiosité et bienveillance, sans jugement.
Les questions « ce que j'aime le plus / le moins » permettent d'aller plus loin.

Pour toi, l'enfant !

Tu vas noter comment tu te sens dans différents moments de ta vie.
Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse — c'est juste TOI.
Colorie ou montre le chiffre qui dit comment tu te sens vraiment.
0 c'est « pas bien du tout » et 10 c'est « super bien ! »
Tu peux aussi écrire ou dessiner ce que tu aimes ou ce qui est difficile.

Légende du baromètre :

- 0 - 2 : Pas bien du tout
- 3 - 4 : Pas très bien
- 5 - 6 : Comme ci comme ça
- 7 - 8 : Plutôt bien
- 9 - 10 : Très bien !

Ce baromètre peut être refait régulièrement pour observer l'évolution.
Il est aussi un bel outil à partager avec un thérapeute.

Mon baromètre — colorie ou entoure ton chiffre ! ■

Ma famille

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

L'école

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

Les copains

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

Amour

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

Ma santé

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

Mes loisirs

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

Confiance en moi

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

Le quotidien

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :

La solidarité

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 0

Ce que j'aime le plus :

Ce que j'aime le moins :