**Monitoring de l’adulte sain**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **L’adulte sain a** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Repéré l’enfant vulnérable |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Pratiqué l’auto-apaisement émotionnel |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Identifié une émotion et s’autoriser à la ressentir |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Rejeté une autocritique qui blesse l’enfant vulnérable |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Noté un progrès et s’en est réjoui |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Eté capable de diminuer le catastrophisme |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |