

1



Je me prépare pour aller à la médiathèque.

2



Je monte dans la voiture avec papa.

3



Nous arrivons devant la médiathèque.

4



Je regarde la porte.

5



La médiathèque est fermée.

6



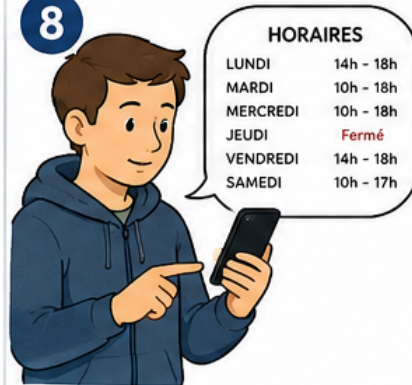
Je suis frustré.

7



Je respire doucement.

8



Papa vérifie les horaires.

HORAIRES

LUNDI	14h - 18h
MARDI	10h - 18h
MERCREDI	10h - 18h
JEUDI	Fermé
VENDREDI	14h - 18h
SAMEDI	10h - 17h

9



Je choisis d'aller à la librairie Cultura.

10



Je vais regarder des livres calmement.



Phrase parentale à dire :

“La médiathèque est fermée. Je comprends que tu sois frustré. On respire. Maintenant, on va à Cultura pour regarder des livres.”



Mention de prudence :

Si la frustration entraîne souvent une crise intense, une mise en danger, de l'agressivité ou une grande détresse, il vaut mieux valider ce séquentiel avec un professionnel qui connaît l'enfant : SESSAD, éducateur, psychologue, orthophoniste ou équipe scolaire.