



# Rockio Pépito

## SES FORCES:

- Il est moteur, aime bouger.
- Il découvre sa motricité.

## SES DÉFIS:

- Ralentir.
- Être réceptif.
- Se calmer.

## CE QU'IL RECHERCHE:

- Être en sécurité dans son corps.
- Comprendre comment se calmer.
- Être disponible à l'apprentissage.

## «SUPERPOUVOIRS» À DÉVELOPPER

- Gérer «son moteur» et canaliser l'énergie.
- Capacité à ralentir et à se calmer.
- Retrouver la sécurité.
- Avoir le contrôle sur ses mouvements.



## SES FORCES/SES DÉFIS:

- Développer la persévérance.
- Trouver des solutions à chaque défi.
- Se relever et apprendre de ses erreurs.
- Apprendre à faire confiance à ses capacités.



## CE QU'IL RECHERCHE:

- Puiser en lui les ressources nécessaires pour traverser les obstacles.
- Sortir de sa zone de confort et construire de nouveaux repères.
- Être plus fort et plus résilient face au stress.
- Se dépasser, être satisfait.

## HABILETÉS À DÉVELOPPER

- S'arrêter, retrouver la sécurité pour avancer.
- S'adapter au changement et garder l'équilibre.
- Accueillir des situations où il n'a pas le contrôle.
- Faire face au stress et gérer l'insécurité.

### STRESS PHYSIQUE

L'inhibition  
Figer / s'isoler  
\*RPP



### RÉACTIONS INSTINCTIVES

La lutte  
S'opposer  
\*Moro



### RÉPONSE RÉFLEXE

La fuite  
Éviter  
\*Moro



Retour au calme

Être en sécurité  
Calmer «son moteur»  
Retour au calme  
Participer  
Garder l'équilibre  
Être plus résilient au stress  
Agrandir sa zone de sécurité  
S'adapter au changement  
Gérer l'insécurité

