



Quand je me sens triste

Parfois, je me sens triste.



C'est normal d'être triste.

Il arrive à tout le monde d'être triste.

Je pourrais me sentir triste quand...



Mes ami·e·s ne veulent pas jouer avec moi.



Mes parents vont travailler.



Je perds mon jouet préféré.



Je suis blessé·e.



**Lorsque je suis triste, il m'arrive
de pleurer.**

Je pourrais avoir envie de me cacher.



**Lorsque je suis triste,
je peux m'aider à me sentir mieux.**



**Mes éducateur·trice·s et mes parents
peuvent m'aider à me sentir mieux.**



**Lorsque je suis triste, je peux
utiliser mes mots et dire à
quelqu'un: «Je me sens triste».**

Je peux faire d'autres choses pour m'aider à surmonter ma tristesse.



Je peux aller dans un endroit calme.



Je peux écouter de la musique.



Je peux demander un câlin.



**Je peux respirer
profondément.**



Je peux lire un livre.



**Quand je me sentirai mieux,
je pourrai retourner jouer!**

Je ne serai pas triste pour toujours.

