



Quand je me sens triste

Nourrissons et enfants en bas âge

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 parents vont travailler.



Je suis blessé·e.



C'est l'heure de la sieste



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



Je peux utiliser des mots ou des signes pour dire aux gens: «Je me sens triste».



Un·e adulte peut m'aider à me sentir mieux.



**Il·elle pourrait me serrer
dans leurs bras.**



**Il·elle pourrait me faire
des câlins.**



**Il·elle pourrait me chanter
une chanson douce.**



Il·elle pourrait me bercer.



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

Je ne serai pas triste pour toujours.

