



Quand je me sens en colère

Nourrissons et enfants en bas âge

Parfois, je suis en colère.



**Il est normal de se sentir en colère.
Il arrive à tout le monde d'être en colère.**

Je peux me sentir en colère quand...



Mon·ma ami·e a quelque chose que je veux ou prend quelque chose que j'ai.



Je ne peux pas faire quelque chose tout·e seul·e quand je le veux.

Je peux avoir envie de frapper ou de mordre quelqu'un.





Lorsque je me sens en colère, je peux utiliser des mots ou des signes pour le dire aux autres: «Je suis en colère».



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



**Nous pouvons prendre
de grandes
respirations.**

Je peux avoir un câlin.



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



**Je ne me sentirai pas en
colère pour toujours.**

