



# Quand je me sens excité·e

**Parfois, je me sens excité·e.**



**L'excitation, c'est quand on est  
VRAIMENT heureux·se!**

# Je peux me sentir excité·e quand...



**C'est mon anniversaire!**



**Je vois quelqu'un que je n'ai pas vu depuis longtemps!**



**Je m'amuse beaucoup avec mes ami·e·s!**



**J'ai droit à une excursion spéciale!**

**Quand je suis excité·e, je peux me sentir pétillant·e à l'intérieur.**



**Il se peut que je rigole.**

# Comment puis-je savoir si je suis excité·e?





**Je peux utiliser mes mots et dire,  
«Je suis tellement excité·e».**

# **Je peux faire d'autres choses quand je suis excité·e!**



**Je peux taper des mains.**



**Je peux serrer quelqu'un  
dans mes bras.**



**Je peux chanter et  
danser sur de la musique.**

# Je peux même...



**Donner un high five.**



**Sauter de haut en bas.**



**Jouer du tambour.**

**Si je vois quelqu'un qui est excité·e, je  
peux lui poser des questions!**



**Cela fait du bien d'être excité·e parfois.**

