



Quand je me sens heureux·se

Parfois, je me sens heureux·se.



Parfois, je me sens vraiment heureux·se.

C'est ce qu'on appelle être excité.

Je peux me sentir heureux·se quand...



**Je reçois un nouveau
jouet ou un nouveau livre.**



Je joue avec un·e ami·e.



Ma famille me fait un câlin.

Lorsque je suis heureux·se, je peux me sentir pétillant·e à l'intérieur.



Je souris, et je ris peut-être.

Je pourrais avoir envie de sauter.



**Quand je me sens heureux·se,
je peux partager mon bonheur
avec les autres.**





**Lorsque je me sens heureux·se, je
peux utiliser mes mots et dire aux
gens: «Je suis heureux·se».**

Je peux faire d'autres choses quand je suis heureux·se.

**Je peux donner un
câlin à quelqu'un.**



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



**Je peux annoncer une bonne
nouvelle à quelqu'un.**



Lorsque je suis dehors, je peux même:

Dévaler des collines



Ou sauter dans des flaques d'eau.



**Si je remarque quelqu'un d'un
peu triste, je peux peut-être
l'aider à se remonter le moral.**



Cela fait du bien d'être heureux·se.

