



Lorsque je suis inquièt·e

Parfois, je me sens inquiet·e.



**C'est normal d'être inquiet·e.
Tout le monde se sent parfois inquiet·e.**

I might feel worried when...



Je n'arrive pas à trouver quelqu'un.



Mon parent est en retard pour venir me chercher.



Je fais une erreur.

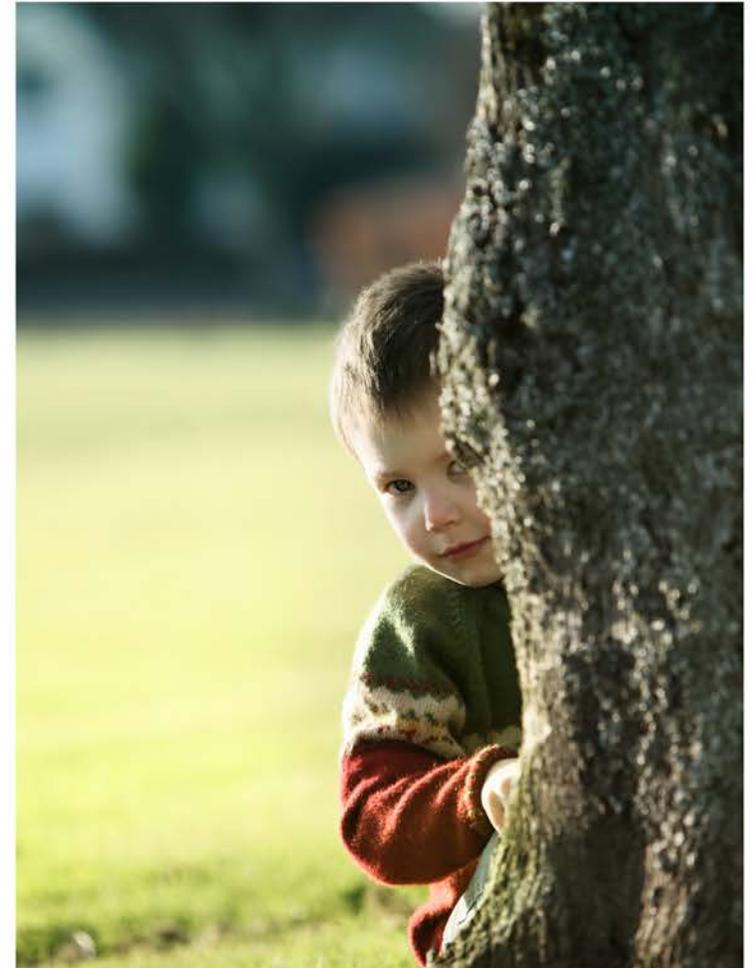


Il y a un orage.



Lorsque je suis inquièt·e, mon cœur se met à battre plus vite, et ma respiration s'accélère.

**Je pourrais avoir envie de m'enfuir.
Je pourrais vouloir me cacher.**



**Je peux avoir l'impression de ne pas
pouvoir bouger du tout.**



**Lorsque je me sens inquièt·e,
Il y a des choses que je peux faire
pour me sentir mieux.**



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

**Lorsque je me sens inquièt·e, je peux
utiliser mes mots pour dire aux gens:
«Je me sens inquièt·e».**



**Je peux faire d'autres choses pour
m'aider à surmonter mon inquiétude.**



**Je peux prendre de
grandes respirations.**



**Je peux me rappeler
que je suis en sécurité.**



**Je peux rester près
d'un·e adulte.**



Je peux lire un livre.



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

**Je ne me sentirai pas inquiète
éternellement.**

