



Lorsque je suis inquièt·e

Nourrissons et enfants en bas âge

Parfois, je me sens inquiet·e.



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

Je pourrais me sentir inquièt·e quand...



Il y a un orage.



**Je n'arrive pas à trouver
quelqu'un.**

**Lorsque je suis inquièt·e,
Je pourrais avoir envie de m'enfuir.**



Je pourrais vouloir me cacher.

Je pourrais avoir envie de pleurer.





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



Je peux utiliser des mots ou des signes pour leur dire: «Je me sens inquièt·e».



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



Je peux rester près d'un·e adulte.



Je peux prendre de grandes respirations.



**Je peux faire des câlins ou
obtenir une caresse.**



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

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

