



Quand je suis triste

Pour les nourrissons et les tout-petits

Mise à jour Août 2025

Parfois, je suis triste.



C'est normal d'être triste.
Tout le monde est triste parfois.

Je pourrais me sentir triste quand...



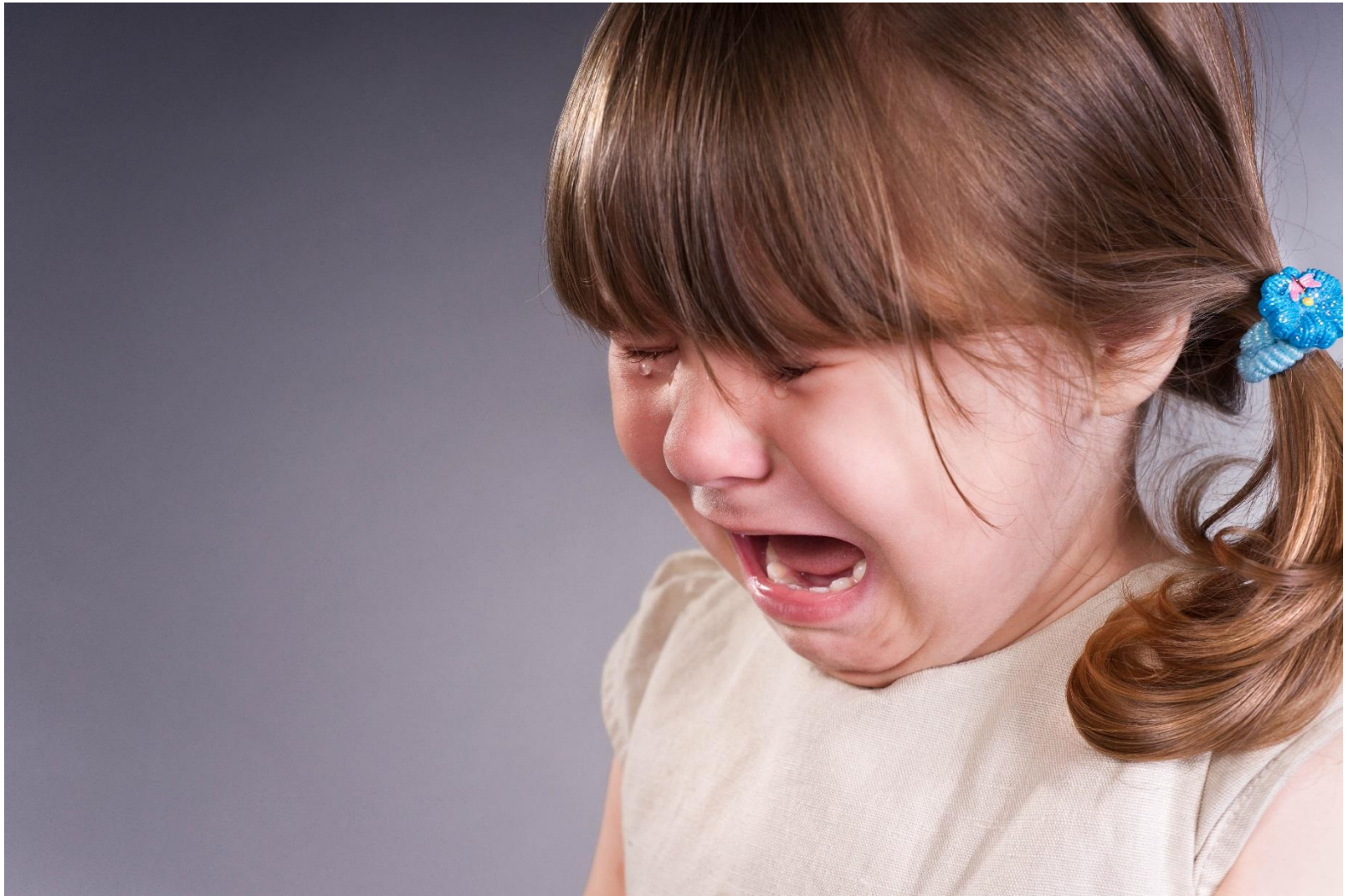
Maman ou Papa
va au travail.



C'est l'heure de la sieste.



Je me fais mal.



Quand je suis triste, je pourrais pleurer.



Je peux dire au gens : « Je suis triste. »

Note pour les éducateurs/éducatrices: Certains enfants pourraient bénéficier de mots-clés en langage des signes et/ou dans leur langue maternelle. <https://babysignlanguage.com/>

Un adulte peut m'aider à me sentir mieux.



Il/Elle pourrait me
faire un câlin.



Il/Elle pourrait
me cajoler.



Il/Elle pourrait me
chanter une chanson
douce.



Il/Elle pourrait me bercer.



Quand je me sens mieux,
je peux retourner jouer!

Je ne serai pas triste pour toujours.

