



Quand je suis fâché(e)

Pour les nourrissons et les tout-petits.

Mise à jour Juillet 2025

Parfois, je suis fâché(e).



C'est normal de se sentir fâché(e).
Tout le monde est fâché(e) parfois.

Je pourrais me sentir fâché(e) quand...



Mon ami(e) a quelque chose que je veux.



Je n'arrive pas à faire quelque chose tout seul.

J'aurais peut-être envie de taper ou de mordre quelqu'un.





Quand je suis fâché(e), je peux dire aux gens: « Je suis fâché(e)! »

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 calmer.



On peut prendre de respirations profondes.

Je peux faire un câlin.



Quand je me sens mieux,
je peux retourner jouer!



Je ne serai pas fâché(e) pour toujours.

