



Quand je suis triste

Mis à jour Mars 2025

Parfois, je suis triste.



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

Je peux être triste quand...



D'autres enfants ne veulent pas jouer avec moi.



Mon papa va au travail.



Je perds mon jouet préféré.



Je me fais mal.

Je ressens de la tristesse dans mon corps.

Je peux être fatigué.

Mon corps peut se sentir mou.

Je peux avoir envie d'être tout seul.



Je peux avoir envie de pleurer.

Je peux avoir mal au ventre.

Quand je suis triste,
je peux m'aider à aller mieux.



Mes éducatrices et ma famille
peuvent m'aider à aller mieux.



Quand je suis triste, je peux utiliser mes mots
et dire aux gens : « Je suis triste ».

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

Je peux faire d'autres choses pour m'aider à ne pas être triste.



Je peux aller dans un endroit calme.



Je peux écouter de la musique.



Je peux demander un câlin.



Je peux prendre de grandes respirations.



Je peux lire un livre. 8



Quand je me sens mieux,
je peux retourner jouer!

Je ne serai pas triste pour toujours.

