



**Tout le monde se sent
inquiet/inquiète parfois.**

Préscolaire

Mise à jour Juillet 2025

C'est normal de se sentir inquiet parfois.
Les enfants peuvent se sentir inquiets,
et les adultes aussi!



Tu pourrais ressentir de l'inquiétude
dans ton corps.

Tu pourrais sentir une
boule dans ta gorge.

Ton cœur pourrait
battre fort.

Tu pourrais respirer
plus vite.



Tu pourrais avoir
envie de pleurer.

Tu pourrais avoir mal au ventre.

Différentes choses peuvent inquiéter les gens.



Faire de l'art inquiète Zarah.
Elle s'inquiète que se mains se salissent.



Zayd s'inquiète de ne pas pouvoir partager ses idées au rassemblement.



Danica s'inquiète pour la période du gymnase.
Parfois, elle trouve que c'est difficile d'attraper
le ballon.



Sam s'inquiète de la collation.
Et si elle n'aimait pas le goût?



Alona se sent inquiète d'aller dehors parce qu'elle n'aime pas avoir froid.



Quand tu te sens inquiet/inquiète, il y a plusieurs façons de se sentir mieux.

- Parle à un adulte ou à quelqu'un à qui tu fais confiance
- Prends une respiration profonde
- Bois un verre d'eau
- Va dans un endroit calme et confortable...



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/>

Souviens-toi que tout le monde est inquiet/inquiète parfois. Tu ne te sentiras pas inquiet/inquiète pour toujours.

