GRIT

Tout le monde se sent inquiet parfois

Mis à jour **Février 2025**

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

Tu peux ressentir de l'inquiétude dans ton corps.

Tu peux sentir une boule dans ta gorge.

Ton cœur peut battre fort.

Tu peux respirer plus vite.

Tu peux avoir envie de pleurer.

Tu peux 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 moment du groupe.

Danica s’inquiète pour la gymnastique. 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, il y a plusieurs façons de se sentir mieux.

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

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/

Souviens-toi que tout le monde se sent inquiet parfois.
Tu ne te sentiras pas inquiet pour toujours.