



# Quand je suis en colère

Pour le nourrissons et les tout-petits.

Mis à jour **Février 2025**

Parfois, je me sens en colère.



C'est normal de se sentir en colère.  
Tout le monde se sent en colère parfois.

Je peux me sentir en colère quand...



Mon amie a quelque chose que je veux.



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

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





Quand je suis en colère, je peux dire aux gens : « Je suis en colère! »

**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/>

Un adulte peut m'aider à me calmer.



On peut prendre de grandes respirations.

Je peux faire un câlin.



Quand je me sens mieux,  
je peux retourner jouer!



Je ne serai pas en colère pour toujours.

