



Quand je suis fâché(e)

Précolaire

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 être fâché(e) quand...



Mes amis ne veulent pas jouer avec moi.



Je ne gagne pas à un jeu.



Je dois attendre mon tour.

Quand je suis fâché(e), je pourrais avoir chaud.



Je respire fort et j'ai envie de crier.

J'aurais peut-être envie de frapper quelqu'un.



Quand je suis fâché(e), je peux m'aider
à me sentir mieux.



Un adulte peut m'aider à mieux me sentir.



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

Je peux faire d'autres choses pour m'aider à me calmer.



Je peux boire un verre d'eau.

Je peux prendre de respirations profondes.



Je peux écouter de
la musique.



Je peux lire un livre.



Je peux aller dans un
coin calme.

Quand je me sens calme, je peux résoudre le problème et retourner jouer!



Je ne serai pas fâché(e) pour toujours.

