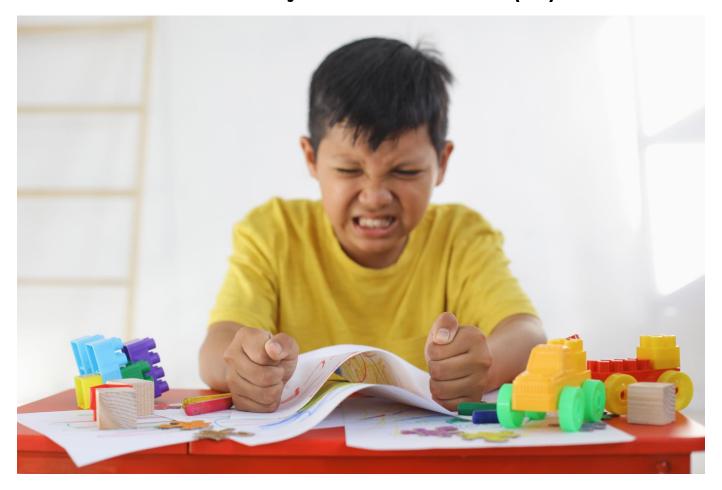


### Quand je suis fâché(e)

Préscolaire

#### 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.

