



Quand je suis triste

Pour les nourrissons et les tout-petits

Mis à jour Mars 2025

Parfois, je suis triste.



C'est normal d'être triste.
Tout le monde est triste parfois.

Je peux me sentir triste quand...



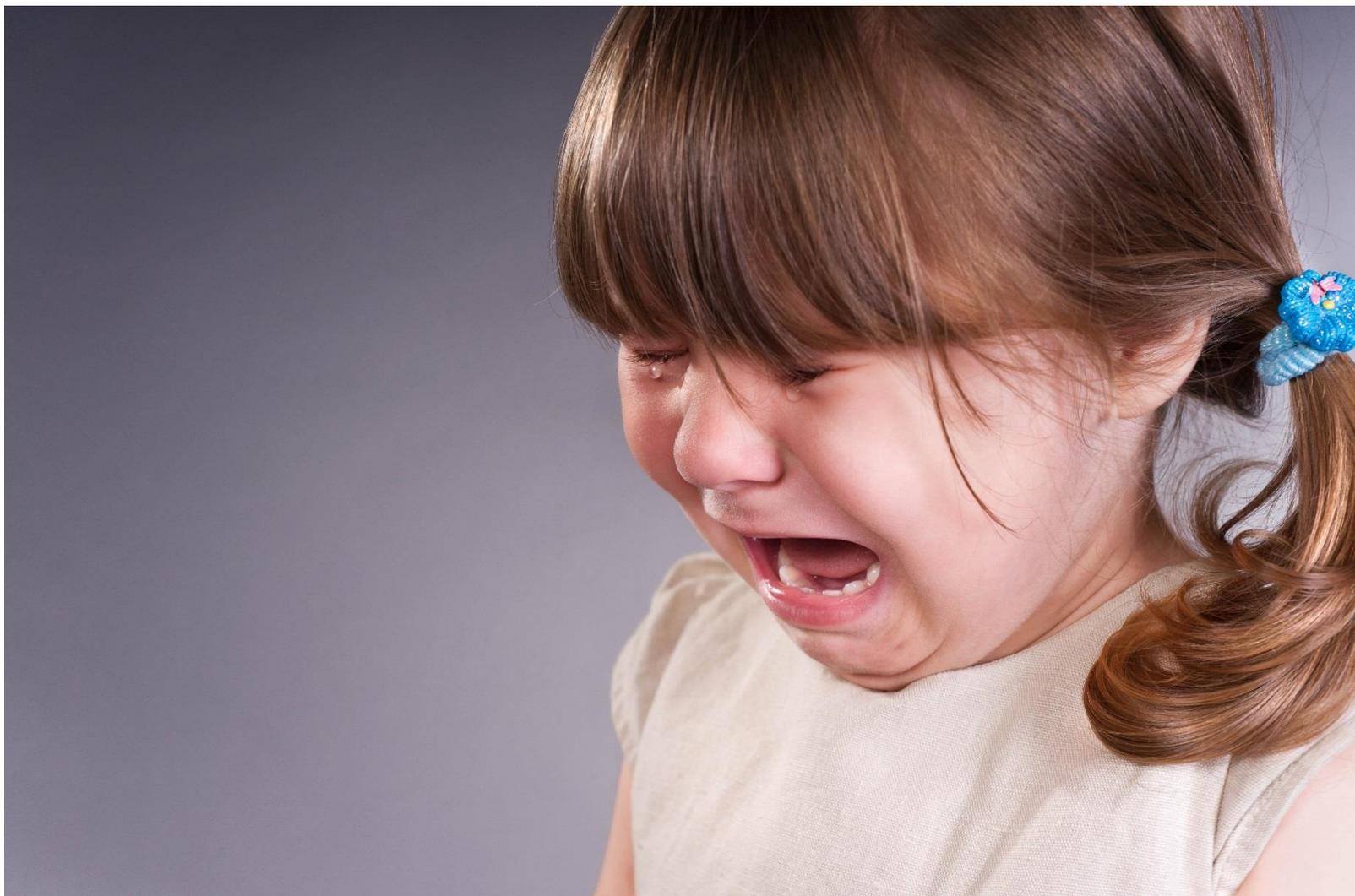
Maman ou papa
va au travail.



C'est l'heure de la sieste.



Je me fais mal.



Quand je suis triste, j'ai parfois envie de pleurer.



Je peux dire au gens : « Je suis triste! »

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 sentir mieux.



Il peut me faire un câlin.



Elle peut me cajoler.



Elle peut me chanter une
chanson douce.



Elle peut me bercer.



Quand je me sens mieux,
je peux retourner jouer!

Je ne serai pas triste pour toujours.

