

## ACTIVITÉS POUR LES ENFANTS

1 Citez 5 fois où vous vous êtes senti triste et expliquez pourquoi.

--	--	--	--	--

2 Essayez de penser à ce qui vous a remonté le moral ces jours-là.

---

---

3 Dressez une liste de 5 activités que vous savez maintenant que vous pouvez faire pour vous remonter le moral la prochaine fois que vous serez triste.

---

---

---

---

---

4 Dessinez-les dans les cases :

--	--	--	--	--

## NOTES POUR LES PARENTS (APRÈS L'ACTIVITÉ)

1. Recueillir des informations sur ce qui les rend tristes..
2. Essayez de créer des conversations sur ces moments d'une manière utile et chaleureuse.



# La tristesse n'est pas une mauvaise chose



Developed by Storytelme

tamusproject.eu



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License



Co-funded by the European Union

The European Commission's support of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission can not be held responsible for any use which may be made of the information therein.

Project Number: 2021-1-IE01-KA220-ADU-000035273



1

Oh Liam ! Tout va bien ?

Non... Je me sens triste. Et je ne veux pas en parler !



2

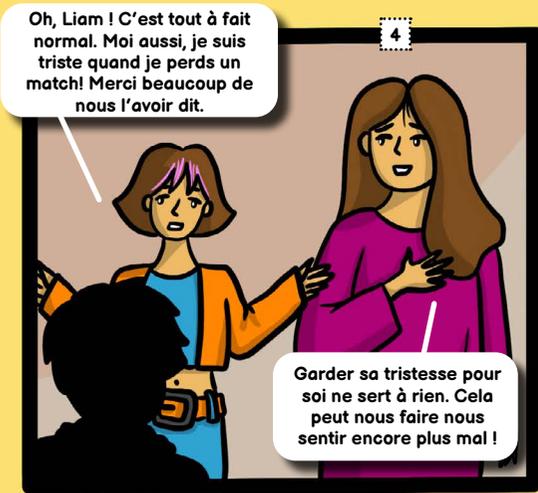
C'est normal d'être triste... Tu peux nous en parler.

Oui Liam... Parler de tes sentiments te permettra de te sentir mieux.



3

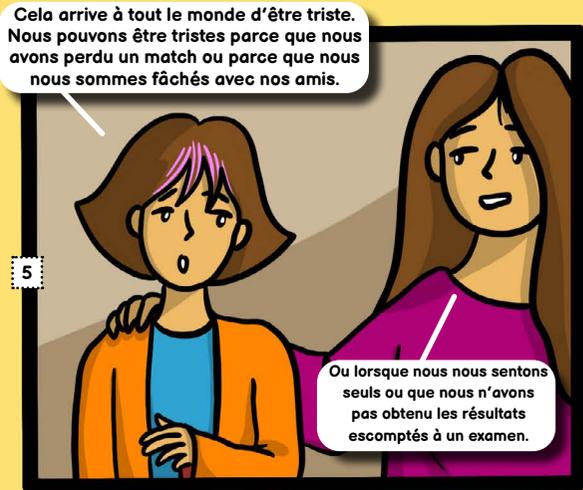
Eh bien... Je me sens... triste. J'ai perdu le match d'aujourd'hui... et ça m'a mis en colère. Je suis nul!



4

Oh, Liam ! C'est tout à fait normal. Moi aussi, je suis triste quand je perds un match! Merci beaucoup de nous l'avoir dit.

Garder sa tristesse pour soi ne sert à rien. Cela peut nous faire nous sentir encore plus mal !



5

Cela arrive à tout le monde d'être triste. Nous pouvons être tristes parce que nous avons perdu un match ou parce que nous nous sommes fâchés avec nos amis.

Ou lorsque nous nous sentons seuls ou que nous n'avons pas obtenu les résultats escomptés à un examen.



6

Lorsque nous sommes tristes, nous ne nous sentons pas toujours bien dans notre peau. Nous pouvons essayer de garder le secret et de le cacher à tout le monde.



7

Certaines personnes deviennent très silencieuses et se tiennent à l'écart des autres.

D'autres peuvent même être très contrariés et méchants avec leurs amis ou leur famille.



8

Se sentir triste n'est pas agréable, mais en parler avec d'autres peut nous aider à nous sentir mieux.

Essaie de ne pas garder tes sentiments pour toi, car cela pourrait aggraver la situation. Parle-en à quelqu'un d'autre, qui aura peut-être des idées sur ce que tu peux faire pour te sentir mieux.



9

Cela peut aider de faire quelque chose qui te remonte le moral, comme dessiner ou regarder ton film préféré.

Fais quelque chose qui te fasse sourire ou rire ! Cela t'aidera à te sentir mieux.



10

Et surtout, essaie de ne pas t'en vouloir de te sentir triste. C'est tout à fait normal, même si ce n'est pas agréable !

Oui, tu te sentiras encore plus mal. Il n'y a pas de mal à perdre un match. Tout le monde échoue à un moment ou à un autre. Il suffit d'essayer à nouveau, encore et encore!



11

Être triste n'est pas une mauvaise chose !

Oui... rappelez-vous toujours qu'il est normal et sain d'être triste.



12

Mmm... Je crois que vous avez tous les deux raison... Le simple fait d'en parler avec vous deux m'a déjà permis de me sentir mieux. Merci.

Nous sommes toujours là si tu veux parler. Même si nous sommes tes grandes sœurs agaçantes !