

la TRISTESSE des ENFANTS, pas SIMPLE pour les PARENTS !



Parfois je suis triste, et c'est normal !

QUAND JE SUIS TRISTE :



Pourquoi ?

- Je suis **déçu**
- Je suis **désespéré**
- Je me sens **en insécurité**
- Je me sens **impuissant**
- J'ai besoin **d'attention**



Comment FAIRE ?

-
- **Accepter** l'expression de la tristesse
 - **Nommer** l'émotion
 - **Câliner** l'enfant
 - **Expliquer** ce qu'on a vu
 - **Mettre des mots** sur ce qu'il vit
 - **Partager** un moment ensemble

Laisser l'enfant décider de la fin du câlin

