



Les émotions : La tristesse

La tristesse aide **à dire au revoir et à laisser partir.**

Quand je suis triste, je pleure, mes yeux brillent, ma bouche tremble et je me recroqueville.

Elle peut apparaître quand je perds un ami, que je déménage ou que je me sens seul.

Il existe des petits chagrins et de grands désespoirs.

Pour calmer la tristesse, je peux pleurer, demander un câlin, ou penser à un souvenir joyeux.

La tristesse est utile : **elle permet d'accueillir et de lâcher sa peine pour se préparer à de nouvelles rencontres.**



Les émotions : La tristesse

La tristesse aide **à dire au revoir et à laisser partir.**

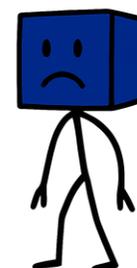
Quand je suis triste, je pleure, mes yeux brillent, ma bouche tremble et je me recroqueville.

Elle peut apparaître quand je perds un ami, que je déménage ou que je me sens seul.

Il existe des petits chagrins et de grands désespoirs.

Pour calmer la tristesse, je peux pleurer, demander un câlin, ou penser à un souvenir joyeux.

La tristesse est utile : **elle permet d'accueillir et de lâcher sa peine pour se préparer à de nouvelles rencontres.**



Les émotions : La tristesse

La tristesse aide **à dire au revoir et à laisser partir.**

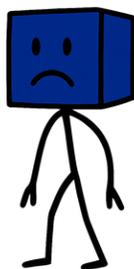
Quand je suis triste, je pleure, mes yeux brillent, ma bouche tremble et je me recroqueville.

Elle peut apparaître quand je perds un ami, que je déménage ou que je me sens seul.

Il existe des petits chagrins et de grands désespoirs.

Pour calmer la tristesse, je peux pleurer, demander un câlin, ou penser à un souvenir joyeux.

La tristesse est utile : **elle permet d'accueillir et de lâcher sa peine pour se préparer à de nouvelles rencontres.**



Les émotions : La tristesse

La tristesse aide **à dire au revoir et à laisser partir.**

Quand je suis triste, je pleure, mes yeux brillent, ma bouche tremble et je me recroqueville.

Elle peut apparaître quand je perds un ami, que je déménage ou que je me sens seul.

Il existe des petits chagrins et de grands désespoirs.

Pour calmer la tristesse, je peux pleurer, demander un câlin, ou penser à un souvenir joyeux.

La tristesse est utile : **elle permet d'accueillir et de lâcher sa peine pour se préparer à de nouvelles rencontres.**

