

FICHE OUTIL - ATELIER 8B

Aider mon ami(e) qui est triste...



Comment te sens-tu face à ton ami(e) qui est triste ou découragé ?

Penses-tu que tu peux l'aider à dépasser son découragement et se remettre en action ?

Tu n'es pas obligé d'y aller. Si tu ne sais pas comment faire, tu peux demander à quelqu'un d'autre ou en parler à un adulte et observer ce qu'il fait. Cela te donnera des idées pour l'avenir.

Si tu penses que tu peux l'aider, respire calmement et demande-toi :

- Que puis-je faire ?
- Que puis-je dire ?

Ensuite, va vers ton ami(e)

Voici une **Bouée de sauvetage** pour te donner des idées !



Quel est le premier petit pas possible ?

Dans chaque situation, il y a des petites étapes qui permettent d'apaiser la tristesse et de se donner du courage pour se remettre en route.

Tu peux aussi découper une petite bouée à offrir ci-dessous.

tristesse

Que se
passe-t-il ?

tristesse

Je reste
avec toi.

tristesse

Veux-tu
marcher
avec moi

tristesse

Je reste
avec toi.

tristesse

Si tu respirais
lentement 3
fois avec moi

tristesse

Veux-tu un
câlin ?

tristesse

Je peux
t'aider ?

tristesse

C'est normal
d'être
découragé.

tristesse



tristesse

De quoi as-
tu besoin ?

tristesse

Ça arrive
de se sentir
triste

tristesse

Veux-tu en
parler ?