LA TRISTESSE

Avec les Petits-Curieux-de-Tout, on n'arrête pas les découvertes !

La tristesse est une émotion. Tu es triste quand quelque chose ne t'a pas plu, quand quelqu'un t'a bousculé ou grondé...

Les émotions se ressentent dans la tête, mais aussi dans le corps. Quand tu es triste, sens-tu comme une lourde pierre dans le ventre ?

La tristesse s'accompagne souvent de larmes. Tu ne peux pas les contrôler, alors laisse-les couler, c'est mieux...

© ronstik/Adobe Stock.

Pour te consoler, tu peux serrer ton doudou contre toi, respirer calmement ou faire un gros câlin à Papa ou Maman.

Texte d'Isabelle Pouyllau.
Illustrations de Did Chocolatine.

Parfois, on se sent triste sans savoir pourquoi. Est-ce qu'on dit qu'on a le cafard ou la mouche ?

Tristesse, colère ou joie, les émotions se voient sur le visage. Sais-tu les reconnaître ?