

### ATELIER

## Faire face à la tristesse

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* nous a parlé des moyens que l'on peut utiliser pour se réconforter lorsqu'on est triste. Il y en a plusieurs et vous me connaissez si bien depuis que je suis tout petit. Vous savez me consoler. Dites-moi que faisiez-vous lorsque je pleurais quand j'étais un bébé? Maintenant que je suis grand, j'hésite parfois à venir vous voir pour me sentir mieux. Pourtant, j'aime toujours vous parler, me placer dans vos bras, me faire câliner. En grandissant, j'apprends qu'on peut prendre son toutou ou sa couverture, se bercer, le dire à la personne qui nous a fait de la peine et que même les grandes personnes peuvent pleurer. Aidez moi à trouver des moyens pour me réconforter, et félicitez-moi quand j'en trouve un, tout seul comme un grand.





## **Brindami**

### Pistes pour les parents

#### Atelier 13 : Faire face à la tristesse

Mon enfant apprend à recourir à un moyen qui le réconforte lorsqu'il est triste.

- Le parent raconte à son enfant ce qui le réconfortait lorsqu'il était petit. Il lui parle de son toutou préféré, de ses coussins confortables dans sa chambre, de son animal de compagnie, des bras de ses parents. Puis il peut dire à son enfant que même rendu adulte, il lui arrive encore de se sentir triste parfois et ce qu'il fait alors pour se sentir mieux.
- Le parent lit une histoire dans laquelle un personnage triste montre ce qu'il fait pour se consoler.
- Le parent félicite l'enfant qui vient le voir pour être consolé où qui utilise un autre moyen pour se sentir mieux (toutou, doudou ou autre douceur).
- Le parent peut inviter son enfant à dire à celui qui l'a blessé, ce qu'il ressent.