

Faire face à ses émotions

1. Décris l'enfant sur la photo. Les mots dans l'encadré peuvent t'aider.



être triste/ abbattu,e
 (*niedergeschlagen*)
 être découragé,e/ déprimé,e

 regarder par la fenêtre/ au loin
 les gouttes de pluie sur la fenêtre

 être seul,e
 perdre qn/ devoir dire au revoir à qn
 qc/ qn lui manque

2. Imagine : Qu'est-ce qui s'est passé dans la vie de l'enfant ?

3. Quand tu es très triste, qu'est-ce que tu aimes faire ? Qu'est-ce qui t'aide ?

	toujours	parfois	jamais
être seul,e dans ma chambre			
être avec ma famille			
parler avec un(e) ami·e			
être avec un animal			
être dans la nature			
écouter la musique			
écrire dans mon journal			
manger du chocolat			