

ATELIER

13

## Faire face à la tristesse

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* nous a parlé des moyens que l'on peut utiliser pour se reconforter 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 reconforter, et félicitez-moi quand j'en trouve un, tout seul comme un grand.

