

Louis déménage. Ses yeux brillent, sa bouche tremble, il est tout recroquevillé. Il est triste ! Il va perdre des copains, il se sent seul, abandonné. Il pleure ! C'est normal de pleurer car dans les larmes, il y a des hormones qui évacuent les tensions et soulagent. Après avoir pleuré, il est bon de faire un long câlin, de dessiner la cause de son chagrin puis de plier son dessin et le laisser s'envoler. Sans oublier de respirer profondément et de se rappeler un souvenir joyeux. Du petit chagrin au grand désespoir, la tristesse a plusieurs intensités mais elle est utile pour renoncer. Écouter, accueillir et lâcher sa tristesse sont le moyen de s'ouvrir à la nouveauté.

Louis déménage. Ses yeux brillent, sa bouche tremble, il est tout recroquevillé. Il est triste ! Il va perdre des copains, il se sent seul, abandonné. Il pleure ! C'est normal de pleurer car dans les larmes, il y a des hormones qui évacuent les tensions et soulagent. Après avoir pleuré, il est bon de faire un long câlin, de dessiner la cause de son chagrin puis de plier son dessin et le laisser s'envoler. Sans oublier de respirer profondément et de se rappeler un souvenir joyeux. Du petit chagrin au grand désespoir, la tristesse a plusieurs intensités mais elle est utile pour renoncer. Écouter, accueillir et lâcher sa tristesse sont le moyen de s'ouvrir à la nouveauté.