

Je suis vraiment triste et en colère lorsque les choses ne se passent pas comme je le souhaite. Que puis-je faire ?

—Découragé, du Québec

Cher Découragé,

Nous sommes tous tristes ou en colère lorsque les choses ne se passent pas comme nous le souhaitons. Souviens-toi que notre Père céleste et Jésus-Christ t'aiment et désirent ce qu'il y a de meilleur pour toi. Ils peuvent t'aider quand tu as des sentiments négatifs. C'est parfois dans les moments très durs que l'on grandit le plus ! Si tu te sens découragé tout le temps, parles-en à un adulte de confiance. Ensuite, essaie l'une de ces idées. Ajoute aussi quelques-unes de tes propres idées.

Tout ira bien !

L'Ami



Ce que je peux faire

- Respirer profondément et prier pour demander de l'aide.
- Faire une pause en allant jouer dehors ou en faisant une autre activité.
- Écrire ou dessiner ce que je ressens.

- _____
- _____

Ce que je peux me dire

- « Notre Père céleste et Jésus-Christ me connaissent et m'aiment. »
- « Je suis en train d'apprendre et je peux réessayer. »
- « Je fais de mon mieux et tout ira bien ! »

- _____
- _____