04 — LA TRISTESSE A BESOIN DE DOUCEUR

LES PAROLES VALIDÉES

Dans cette histoire,
Un ami s'en va.
Le personnage baisse la tête…
Quelle émotion est là ?
Écoutons ce qu'il nous dit.
Les mots nous aident à comprendre.
Mon ami repart chez lui,
Notre jeu est terminé.
Je voulais jouer encore,
J'ai du mal à le quitter.
« Je suis triste », dit l'enfant,
« Il va beaucoup me manquer. »
Il vient de nommer ce qu'il ressent,
Nous pouvons l'écouter.
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.
Parfois, des larmes peuvent couler,
Mais ce n'est pas toujours le cas.
On peut aussi être triste
Sans que les autres le voient.
Un visage donne des indices,
Mais il ne nous dit pas tout.
Pour comprendre notre personnage,
Écoutons ses mots jusqu'au bout.
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.
Réconforter, c'est apporter
De la douceur, du soutien.
On peut proposer sa présence,
Sans décider pour quelqu'un.
« Veux-tu parler ou rester au calme ? »
« Veux-tu que je reste avec toi ? »
« Je préfère un moment tranquille. »
« D'accord, je respecte ton choix. »
« Je suis triste aujourd'hui. »
Voilà des mots pour le dire
« Tu peux venir près de moi. »
Voilà comment le demander.
Et si j'ai besoin d'aide,
Je peux aussi en parler
À un adulte en qui j'ai confiance,
Qui pourra m'écouter.
Maintenant, à toi de jouer.
Le personnage dit :
« Je suis triste. »
Quelle émotion vient-il de nommer ?
La tristesse !
Apporter de la douceur et du soutien,
Cela s'appelle…
Réconforter !
Pour proposer de rester avec quelqu'un,
Je peux dire…
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
Un personnage ne pleure pas.
Peut-il quand même être triste ?
Oui !
Son ami lui dit :
« Je ne veux pas parler maintenant. »
Faut-il l'obliger à raconter ?
Non !
On peut respecter son choix.
Pour le réconforter, quelle phrase choisir ?
« Souris tout de suite ! »
Ou…
« Je peux rester près de toi, si tu veux. »
« Je peux rester près de toi, si tu veux. »
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.
Je connais le mot tristesse.
Je peux écouter doucement.
Un mot gentil, une présence…
Et le droit de prendre son temps.
La tristesse a besoin de douceur,
De mots gentils, d'un peu de temps.
« Veux-tu que je reste près de toi ? »
« Tu peux parler, je t'entends. »
On n'est pas obligé de sourire,
Ni de tout raconter maintenant.
Un peu de calme, un peu de présence,
On peut prendre son temps.