

La tristesse est une émotion associée à la perte de quelque chose ou de quelqu'un (par exemple une séparation, un déménagement, etc.).

La tristesse

ELLE PEUT S'EXPRIMER PAR DES MANIFESTATIONS PHYSIQUES OU COMPORTEMENTALES :

*Sensation d'une boule dans la gorge
Lèvres qui tremblent
Yeux remplis d'eau
Larmes qui coulent
Éclater en sanglots*

ELLE PEUT AUSSI ÊTRE DÉCRITE PAR DES EXPRESSIONS VERBALES OU DES INTENTIONS :

*Je ressens de la tristesse
J'ai de la peine
Je suis déçu
Je suis déprimé
Je me sens blessé
Je m'ennuie de...
J'éprouve du chagrin
Cela me désole
Je n'ai pas le goût de...
Je n'ai plus envie de rire
Je n'arrive pas à sourire
Cela me désespère*

DÉFI

Ton défi relativement à la tristesse est de regarder les gens autour de toi. Si tu observes des signes de tristesse (tu peux te référer à la liste plus haut pour t'aider), n'hésite pas à leur parler, à leur dire que tu es là, au besoin, pour les aider. Cherche à les consoler ou à leur changer les idées.

