

ATELIER

15

Apprendre à tolérer une frustration

Chers parents,

Aujourd'hui, *Brindami* nous a raconté l'histoire du petit prince Veutout qui voulait tout avoir, tout de suite. Je ressemble un peu à ce petit prince et c'est pourquoi je porte aujourd'hui cette belle couronne. J'ai besoin d'apprendre que je ne peux pas toujours tout avoir, tout de suite. Et je trouve cela très difficile. *Brindami* m'a appris que, lorsque je suis très fâché parce qu'on m'a dit NON, je peux :

- Me dire stop! M'arrêter
- Prendre une grande respiration (il m'a même suggéré de dire « Ahhhhh – Ehhhhh » pendant ma respiration).
- Dire que je trouve ça difficile, que je suis fâché ou que je n'aime pas ça me faire dire NON.

Demander
l'aide
d'une grande
personne.



M'occuper en
attendant
d'obtenir ce
que je veux.

M'éloigner
en marchant

Ça m'aide à réagir moins fortement.

Je fais aussi des efforts pour réagir moins fort quand vous me dites NON. Encouragez-moi afin que cela devienne de plus en plus facile pour moi. J'ai aussi besoin que vous **CONTINUEZ À ME DIRE NON** quand c'est nécessaire, même si je n'aime pas ça. Ça m'aide à apprendre que je n'aurai pas toujours ce que je veux.