



Qui est à la porte?



Parfois, la sonnette de la maison sonne.



Les gens sonnent la cloche de ma maison quand :



- Ils doivent livrer un colis ou le courrier



- Ils doivent demander des informations à maman ou papa



- Des amis viennent nous voir



La sonnette de la maison sert à avertir



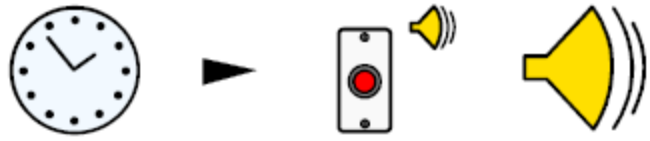
ceux qui vivent dans cette maison



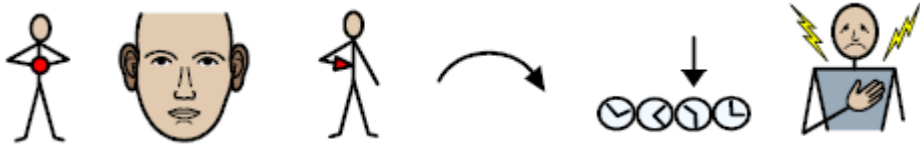
qu'une personne les cherche et qu'ils en ont besoin



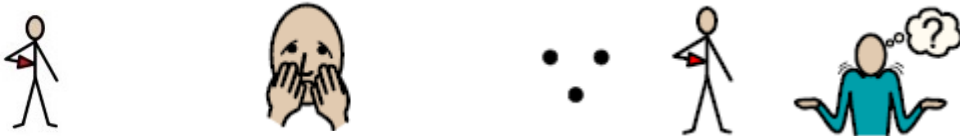
ou pour apporter une belle surprise!



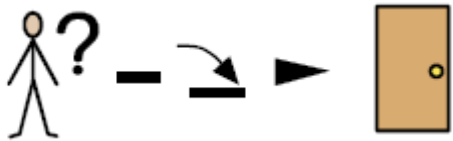
Quand la cloche sonne



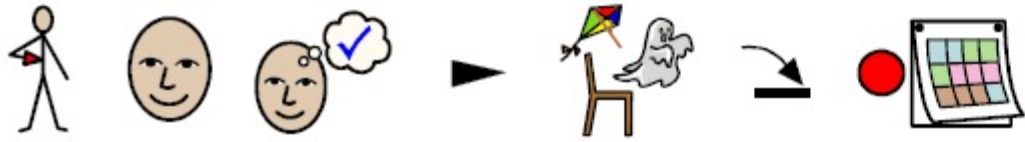
mes oreilles me font parfois mal,



je m'inquiète parce que je ne sais pas



qui est à la porte.



J'aime savoir les choses à l'avance,



parce que c'est rassurant et me fait me sentir tranquille,



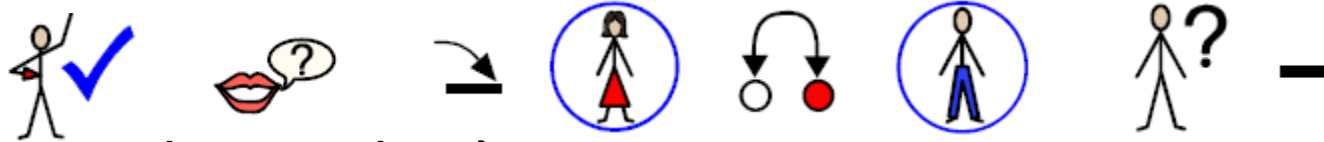
mais parfois il y a des situations que je ne peux pas prédire



Et ils me font ressentir un peu la peur.



Que puis-je faire quand la cloche sonne ?



- Je peux demander à maman ou papa « qui est-ce ? »



et continuer à jouer à mes jeux.



- Quand un adulte ouvre, je peux aller saluer la personne à la porte.



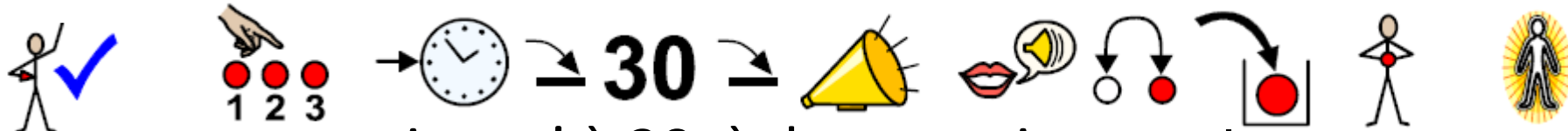
- Je peux faire quelque chose que j'aime et



ça me détend comme lire un livre, dessiner ou écouter de la musique.



Que puis-je faire quand la cloche sonne ?



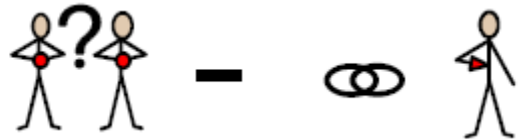
- Je peux compter jusqu' à 30 à haute voix ou dans mon esprit



- Je peux prendre de profondes respirations.



- Je peux voir qui c'est, après avoir demandé la permission



de la personne avec moi.



Il y a des choses que je ne peux pas contrôler,



mais il est important de se rappeler que le son passe après



quelques secondes et que je peux continuer à jouer et être serein.



Si j'ai très peur, je peux faire avec maman ou papa un beau signe



Et la laisser pendant une heure, puis l'enlever.



Si je fais ces choses, tout ira bien et maman et papa seront fiers de moi !