

Atelier 1 *Les émotions*

Chers parents,

Votre enfant a reçu dernièrement la visite de l'organisme *Liberté de choisir* dans sa classe. Nous savons que le bien-être ainsi que le bon développement de votre enfant vous tiennent à cœur. Dans le but de vous offrir des outils pour mieux accompagner votre jeune, voici quelques informations sur le premier thème abordé : Les émotions.

En lien avec ce premier atelier, il est important de souligner qu'il existe un langage universel chez les humains, peu importe ses origines, sa langue, etc. Il s'agit du langage des émotions. Tout le monde en vit, elles sont saines et normales. Elles sont porteuses de messages face aux situations et événements de la vie et elles nous parlent de besoins ressentis au fond de nous au moment où nous les vivons.

Voici les objectifs touchés dans le présent atelier qui ont pour but de contribuer à une meilleure compréhension et gestion des émotions.

À travers un jeu de mime, puis une réflexion, votre enfant a pu :

- Mettre en pratique sa capacité à reconnaître et reproduire différentes émotions;
- Découvrir des sensations associées aux émotions qu'il peut vivre et découvrir les causes qui peuvent provoquer celles-ci;
- Identifier des moyens pour exprimer et gérer ses émotions lorsqu'elles surviennent.

Puis, à travers une mise en situation il a été amené à :

- Reconnaître les différents principes de l'écoute active à travers quatre étapes : être disponible, se taire, être attentif et être empathique.

Suggestions :

- Pratiquez une écoute bienveillante et sans jugement à la maison de façon à procurer un espace sécuritaire où votre enfant pourra développer ses habiletés liées à son intelligence émotionnelle. Il aura ensuite plus de facilité à utiliser ces habiletés dans les différentes sphères de sa vie.
- Sachez que l'expression des émotions ne passent pas toujours par les mots. Informez-vous auprès de votre enfant sur les façons qu'il arrive à les exprimer (arts, sports, écriture, musique, etc.). S'il a de la difficulté à le faire, vous pouvez l'accompagner pour découvrir des moyens sains qu'il pourrait utiliser.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à communiquer avec nous.
Merci de votre attention et de votre collaboration.

