



## Les sentiments de M. Toutcœur



Joyeux



Soulagé



Inquiet



Gêné



Triste



Fier



Fâché



Apeuré



Déçu

Pour reconnaître comment je me sens !



Atelier 2 - 1<sup>er</sup> cycle

# Vers le pacifique



# Les sentiments

Bonjour, chers parents !

Parler de nos sentiments lorsque l'on est en conflit n'est pas chose facile. Pourtant, il est tout à fait normal de vivre de la tristesse, de la gêne ou de la colère selon la situation. Apprendre à communiquer nos sentiments de façon pacifique devient donc la clef pour éviter la violence comme mode d'expression.

Ce deuxième atelier du programme *Vers le pacifique* permet donc aux jeunes de mettre des mots sur différents sentiments afin de les exprimer sainement et de respecter les sentiments des autres.

### ET À TOUS LES JOURS...

Aidez votre enfant à reconnaître et à nommer ses sentiments :

- En lui demandant comment il se sent ;
- En lui mentionnant les sentiments que vous percevez (ex. : je te sens triste) ;
- En lui nommant les signes physiques que vous percevez (ex. : tu as les yeux grands ouverts, tu trembles, est-ce que tu as peur?)

### Faites le test !

Lisez les situations suivantes avec votre enfant et répondez aux questions.

1. Un élève pousse un autre.



Comment te sentirais-tu dans cette situation ?



autre...

2. Un élève console celui qui a été poussé.



Comment te sentirais-tu dans cette situation ?



autre...

Avez-vous choisi  
les mêmes  
sentiments ?



Nous sommes  
tous différents !