

SECTION IV



Annexe 1

Envoi no 1 :

- **exemple de lettre aux parents**
- **aperçu du programme Contes sur moi**
- **fiche Connaissance et estime de soi**

- Envoi no1 :**
- **exemple de lettre aux parents**
 - **aperçu du programme Contes sur moi**
 - **fiche Connaissance et estime de soi**

Exemple de lettre aux parents

Chers parents,

Cette année, votre enfant participera à un programme intitulé «Contes sur moi». Ce programme a pour but de développer les habiletés sociales de votre enfant afin qu'il puisse avoir en main des moyens pacifiques et satisfaisants pour régler les problèmes relationnels de la vie quotidienne. Il porte ce nom car les apprentissages de votre enfant se feront principalement par le biais d'activités basées sur des histoires, des contes pour enfants.

Ainsi, sous la direction de leur enseignant, les élèves participeront à différentes activités, regroupées en 5 thèmes. Elles permettront à votre enfant de :

1. Mieux se connaître et s'apprécier,
2. Reconnaître et exprimer ses sentiments,
3. Être sensible aux autres,
4. Pratiquer la générosité et l'entraide,
5. Régler pacifiquement ses difficultés avec les autres.

Vous recevrez à la maison, pour chacun des 5 thèmes, une fiche vous résumant la façon dont ces thèmes seront abordés en classe et ce qui nous motive à travailler en ce sens. Nous savons que les apprentissages de votre enfant seront d'autant plus solides et source de fierté pour lui si il y a une unité, une continuité entre l'école et la maison. C'est pourquoi nous incluons, dans chacune des fiches, des suggestions qui vous permettront à la fois de donner suite aux activités faites à l'école et de consolider les apprentissages de votre enfant.

À la fin de l'année, celui-ci devrait avoir en main différents moyens pour établir de bonnes relations avec ses camarades et pour résoudre les mésententes qui peuvent survenir dans sa vie de tous les jours, que ce soit à l'école, à la maison ou avec ses amis.

Sachez que c'est un plaisir pour nous de nous impliquer auprès de votre enfant et que votre collaboration, quelle qu'elle soit, sera appréciée à sa juste valeur. Si vous avez des questions, n'hésitez surtout pas à communiquer avec nous.

Cordialement,

Aperçu du programme «Contes sur moi»

Ce programme veut permettre à votre enfant d'enrichir son code de conduite à partir de valeurs constructives favorisant son épanouissement personnel ainsi que son intégration à l'école et avec les autres élèves de sa classe. Pour ce faire, nous dirigerons notre intervention sur le développement des habiletés sociales. Votre enfant apprendra des moyens positifs pour résoudre ses problèmes relationnels et développera des qualités qui faciliteront sa façon d'entrer en relation avec les autres et de créer des liens amicaux. Nous souhaitons ainsi favoriser l'expression de conduites pacifiques et harmonieuses à l'école et ailleurs.

Cinq thèmes seront abordés avec votre enfant. Chacun d'eux fournit les éléments permettant l'accès au thème suivant. Ainsi, les deux premiers thèmes sont considérés pré-requis aux trois autres. Il s'agit de :

1. La connaissance et l'estime de soi :

Votre enfant apprendra à avoir une meilleure connaissance de lui, à reconnaître sa valeur en tant qu'enfant, qu'être humain et à développer sa confiance en lui.

2. La reconnaissance et l'expression de ses sentiments :

Votre enfant apprendra à comprendre ce qu'il ressent et à le mettre en mots.

Les activités proposées par ces deux thèmes permettront à votre enfant d'acquérir une meilleure perception de ce qu'il est, de ce qu'il ressent et de comment il le ressent. En plus d'augmenter sa confiance en lui, il développera une plus grande sensibilité envers lui et envers les autres. Ce faisant, il sera plus ouvert à travailler les habiletés sociales. Vous l'avez peut-être déjà remarqué, un enfant qui a confiance en lui va plus facilement vers les autres enfants.

Les trois autres thèmes concernent les habiletés sociales proprement dites. Il s'agit de :

3. La sensibilité envers les autres :

Votre enfant apprendra à identifier, à comprendre et à tenir compte des sentiments des autres.

4. La générosité et l'entraide :

Votre enfant constatera qu'il peut retirer du plaisir à poser des gestes généreux et aidants et, en retour, se sentir considéré par les autres.

5. La résolution de problèmes relationnels :

Votre enfant apprendra à développer des moyens pour régler pacifiquement ses mésententes avec les autres. Diverses situations seront abordées à l'intérieur de ce thème comme le vol, le vandalisme, le mépris, l'intimidation, le racisme, le sexisme et la violence verbale.

C'est par le biais d'animation autour d'histoires, de contes pour enfants et d'activités dirigées que les élèves feront leurs apprentissages. Les objectifs poursuivis par toutes ces activités seront les mêmes, peu importe le niveau scolaire de votre enfant. Seul leur contenu changera afin de tenir compte de l'âge et du niveau de compréhension des élèves. C'est pourquoi, graduellement, d'un niveau scolaire à une autre, le contenu des activités deviendra plus pointu, plus spécifique. L'enseignant de votre enfant ou un autre animateur dirigera les activités en classe.

Chaque conte relate une histoire directement reliée au sujet traité. Ces histoires, en plus de stimuler l'imagination des enfants, leur offrent des modèles de conduite positive. Les émotions suscitées par le contenu de ces histoires permettent aux enfants de mieux comprendre le message qui leur est transmis.

L'animation qui est faite par la suite autour du message véhiculé par ces histoires permet à votre enfant de passer de l'imaginaire au réel. Elle l'amène à faire le lien avec des situations qu'il peut vivre au quotidien avec, comme point de référence, les émotions que l'histoire a suscitées en lui. Vous l'avez sûrement déjà constaté, on apprend davantage et on se souvient davantage de ce que l'on a appris lorsqu'on peut relier les apprentissages à des événements ou à des situations déjà vécus, qui nous ont touchés émotionnellement.

L'enseignant de votre enfant recevra une trousse de travail. À chaque fois qu'un nouveau thème sera abordé en classe, celui-ci vous fera parvenir une fiche explicative. Vous recevrez en tout 5 envois (incluant celui-ci). Chaque fiche contiendra :

- Une partie informative, intitulée «À titre d'information», à l'intérieur de laquelle vous retrouverez les éléments théoriques motivant notre démarche.
- Une partie descriptive, intitulée «En classe», qui vous donnera un résumé de ce que votre enfant fera en classe.
- Une partie suggestions, intitulée «Si le cœur vous en dit», où nous vous proposerons des idées, des façons de faire pour prolonger le travail amorcé en classe et établir un lien entre l'école et la maison.

Les recherches ont d'ailleurs démontré que lorsque cette continuité existe entre l'école et la maison, l'impact éducatif est encore plus grand pour les enfants. Ils retiennent davantage ce qu'ils ont appris et en retirent de la fierté. En fait, les enfants se sentent encore plus motivés et encouragés lorsqu'ils constatent que les adultes importants pour eux vont dans le même sens. Leur désir de mettre en pratique ce qu'ils ont appris se trouve alors renforcé et stimulé.

Travaillant dans le même sens que vous, considérant le rôle-clé que vous occupez auprès de votre enfant et sachant l'importance que vous avez pour lui, nous trouvons essentiel de vous tenir informé et de vous offrir la possibilité de vous impliquer, de la manière qui vous conviendra, si le cœur vous en dit...Vous pourrez, de cette façon, apporter votre grain de sel au programme!

Fiche Connaissance et estime de soi

La connaissance et l'estime de soi constituent le premier thème d'une série de cinq. Votre enfant débutera ici son apprentissage aux habiletés sociales à travers des activités qui l'amèneront à mieux se connaître et à développer une image positive de lui-même.

Nous avons regroupé ensemble ces deux sujets car une connaissance réaliste de soi permet la construction d'une estime de soi positive tout en fournissant une base solide pour le développement des habiletés sociales.

À TITRE D'INFORMATION

Qu'est-ce que la connaissance et l'estime de soi?

La connaissance de soi est la capacité d'identifier l'ensemble des éléments qui nous caractérisent afin de posséder intérieurement un portrait de soi réaliste. L'estime de soi est la valeur positive ou négative que nous nous accordons en termes de qualités et de défauts, de points forts et de points moins forts que ce soit au niveau physique, intellectuel ou moral. Par exemple : *est-ce que je retire de la fierté pour ma facilité à dessiner ou si, au contraire, je trouve cette habileté sans intérêt.*

Répondre à cette question demande au préalable une certaine connaissance de soi afin de pouvoir identifier que l'on possède cette habileté. Ensuite, la valeur positive ou négative que l'on y accordera dépendra de la façon dont nous nous percevons à travers cette habileté, c'est-à-dire, est-ce que je me sens bon lorsque je dessine, est-ce que je prends plaisir à dessiner, est-ce que j'ai l'impression que les gens autour de moi apprécient mes dessins etc. Si les réponses à ces questions sont positives, probablement que je retirerai de la fierté pour ma facilité à dessiner. À l'inverse, si les réponses sont négatives, il y a de grandes chances pour que je trouve cette habileté sans intérêt.

Comment se développent la connaissance et l'estime de soi?

En premier lieu, l'enfant apprend à se connaître à partir de ce qu'il entend dire de lui, sur lui par ses parents, sa famille, ses camarades, ses enseignants, bref par toutes les personnes importantes pour lui qui composent son entourage. La façon dont il interprète ce que toutes ces personnes auront dit ou disent de lui, sur lui, l'amènent à s'accorder une valeur positive ou négative. Cette interprétation sera jumelée à ses propres expériences et à l'évaluation qu'il fera de ses réussites et de ses échecs.

Bien entendu, au fur et à mesure que l'enfant grandit, l'image qu'il a de lui et de ce qu'il vaut se précise positivement ou négativement. Selon l'évaluation qu'il en fait, il se sentira plus ou moins confiant en lui et en ses capacités.

L'encouragement autant que le soutien de l'entourage jouent un rôle déterminant dans le développement d'une estime de soi positive. Ils ouvrent la porte à la confiance et à la curiosité, au désir d'apprendre, d'essayer. Le manque d'encouragement et d'appui vont, au contraire, éveiller l'insécurité et la peur de ne pas être capable. Lorsque l'enfant reste sur cette peur, il lui est beaucoup plus difficile d'identifier et d'utiliser ses capacités. Il risque alors de développer une estime de soi négative. C'est pourquoi, la famille et l'école, parce qu'elles sont les deux principaux milieux de vie de l'enfant peuvent l'aider à développer une meilleure estime de soi ou encore, prévenir une mauvaise estime de soi.

Dans la partie «Si le cœur vous en dit», nous regarderons de quelle façon vous pouvez encourager et soutenir votre enfant à mieux se connaître et à en retirer de la fierté.

À quoi servent la connaissance et l'estime de soi?

La connaissance et l'estime de soi jouent un rôle important dans le développement personnel, social et académique de votre enfant. En effet, il a été démontré qu'une connaissance de soi réaliste et une bonne estime de soi aident l'enfant à relever des défis, à surmonter les échecs, à faire attention à lui et aux autres et à s'adapter aux nouvelles situations. Par contre, un enfant qui a une faible estime de soi, a tendance à se dévaloriser, craint d'échouer, se sent souvent rejeté et entre plus souvent qu'un autre en conflit avec son entourage.

D'ailleurs, si vous portez attention aux enfants autour de vous, vous remarquerez certainement des différences dans leur manière d'aborder les gens, les jeux, les situations nouvelles. Certains seront plus retirés, d'autres plus avenants, certains seront ravis d'essayer un nouveau jeu, d'autres refuseront, auront peur d'essayer...

EN CLASSE

Les activités auxquelles participera votre enfant, quel que soit son niveau scolaire, auront pour objectifs de l'aider à mieux se connaître et s'apprécier, à développer son sens de l'accomplissement ainsi que sa confiance en lui. Par exemple, en 2^e année, votre enfant développera sa capacité à identifier et à exprimer ce qu'il apprécie de ses compagnons. À l'aide d'une liste de qualités et sous la direction de leur enseignant, les enfants commenceront par bien comprendre ce qu'est une qualité. Puis, deux par deux et devant la classe, ils exprimeront à leur vis-à-vis une ou deux qualités qu'ils apprécient chez lui. Pour ce faire, ils feront parler une marionnette et débiteront leur phrase par «j'aime beaucoup lorsque tu...».

Cette activité permet aux enfants d'apprendre à donner et à recevoir des commentaires positifs. De plus, la reconnaissance de leurs qualités par un autre élève leur fournit une excellente occasion d'accroître leur connaissance d'eux-mêmes et d'en retirer de la fierté. Si vous désirez plus d'information sur le contenu des activités ou sur le cheminement de votre enfant, n'hésitez pas à contacter son enseignant.

SI LE CŒUR VOUS EN DIT

Nous avons mentionné plus haut à quel point l'encouragement et le soutien de son entourage sont importants pour que votre enfant développe une meilleure connaissance de lui, une plus grande confiance en lui et une estime positive de lui. Nous regarderons donc avec vous de quelle façon vous pouvez encourager et soutenir votre enfant en ce sens, dans votre quotidien familial.

Parmi les suggestions que vous retiendrez, n'oubliez surtout pas de rester naturel et spontané, c'est ainsi que votre enfant vous sentira sincère et croira en ce que vous dites. Prenez également le temps d'adapter les suggestions retenues à votre style parental et à la personnalité de votre enfant. De cette façon, elles s'intégreront plus facilement dans la vie de tous les jours. Nous vous proposons donc de :

- Prendre le temps de dire à votre enfant, lorsque la situation s'y prête, ses qualités, ses bons coups, ses talents. Il pourra ainsi développer une connaissance plus juste de lui et de sa valeur personnelle.
- Prendre le temps d'écouter ses chagrins, ses joies, ses rêves. Faites-lui sentir votre intérêt mais ne le forcez pas à parler si vous sentez qu'il ne le désire vraiment pas. A moins, bien sûr, qu'une situation vous inquiète.
- Prendre le temps de jouer, de vous amuser avec lui. Accorder du temps à votre enfant, c'est lui accorder de la valeur. Vous pouvez être assuré qu'il comprendra ce message!
- Prendre le temps de lui faire part de votre appréciation pour ce qu'il fait et de l'aider à reconnaître ses succès. Vos félicitations viendront renforcer son estime de lui.
- Prendre le temps de le soutenir, devant une difficulté ou un échec, en l'aidant à mettre des mots sur ce qu'il vit et en identifiant avec lui d'autres façons de procéder. Ainsi, au lieu de développer une peur de l'échec, il développera le goût d'essayer, de persévérer ce qui aura un impact positif sur sa confiance en lui.

Souvenez-vous d'éviter les encouragements et les compliments gratuits, c'est-à-dire ceux qui ne reposent sur rien de concret. Votre enfant n'y croira pas et risque d'avoir de la difficulté à croire en ce que vous lui direz par la suite.



Annexe 2

Envoi no 2 :

**Fiche Reconnaissance
et expression des sentiments**

Fiche Reconnaissance et expression des sentiments

LA RECONNAISSANCE ET L'EXPRESSION DES SENTIMENTS

À travers les activités du thème précédant, portant sur la connaissance et l'estime de soi, votre enfant a pu développer une meilleure connaissance de lui-même. Cette connaissance de soi favorise une plus grande ouverture à la reconnaissance et à l'expression des sentiments. C'est dans ce sens que nous allons travailler avec votre enfant. Ces deux habiletés sont importantes pour lui car elles constituent la base d'une communication adéquate. En effet, un enfant capable de bien communiquer est un enfant qui aura plus de facilité à s'intégrer socialement et dont la compagnie sera recherchée par les autres.

À TITRE D'INFORMATION

Qu'est-ce que la reconnaissance et l'expression des sentiments?

Ces deux habiletés, quoique distinctes, sont complémentaires. Autrement dit, l'une vient nourrir l'autre. Nous allons regarder de quelle façon ces deux habiletés sont nécessaires l'une à l'autre. La reconnaissance des sentiments est la capacité d'identifier qu'une situation ou une personne nous fait ressentir un sentiment. L'expression des sentiments est la capacité de mettre des mots correspondant à ce que l'on ressent afin de pouvoir l'exprimer de façon adéquate.

Pour ce faire, il importe de reconnaître de quelle façon nos sentiments se vivent dans notre cœur et dans notre corps puis d'y associer les mots qui les décrivent le mieux. Quand ce processus n'existe pas, il en résulte une sensation de confusion intérieure, un sentiment de malaise indéterminé.

Vous avez peut-être même déjà vécu l'apaisement qui survient lorsqu'on arrive à identifier, à mettre en mots les émotions suscitées par une situation troublante.

Comment se développent ces habiletés?

On ne naît pas avec ces habiletés. Elles s'apprennent et se développent. Au début de sa vie, le bébé utilise sa voix, des gestes ou encore l'expression de son visage pour exprimer sa joie, sa colère, son bien-être, son malaise. Au fur et à mesure qu'il acquiert le langage, il utilise des mots pour transmettre ses messages.

Vous vous rappelez très certainement que ce processus se fait graduellement. Prenons par exemple le plaisir qu'un enfant retire d'une caresse, d'une marque d'affection. Bébé, c'est probablement en gazouillant, en ébauchant un sourire qu'il exprimait sa joie, son bonheur de recevoir une caresse. Vers 15 mois, il devait possiblement joindre le geste à l'expression faciale, par exemple en ouvrant les bras pour que vous le preniez. Il est même possible qu'il commençait à ajouter quelques mots comme «prendre» ou «core» pour encore. Vers 4 ans, il pouvait sûrement utiliser autant son expression non-verbale que ses gestes et ses mots. Peut-être allait-il se blottir dans vos bras en fermant les yeux ou en vous souriant, en vous disant qu'il vous aime, qu'il vous trouve beau. Peut-être même vous demandait-il directement ce qu'il voulait comme recevoir un massage, se faire bercer... Directes ou indirectes, ce sont là toutes sortes de façons pour un enfant d'exprimer qu'il aime recevoir vos marques d'affection.

Au cours de ces années, l'enfant apprend, par observation, à reconnaître les sentiments de ses parents que ce soit par leurs attitudes, leur ton de voix, l'expression de leur visage. À mesure qu'il grandit, qu'il observe, l'enfant peut associer les mots qui correspondent à ce qu'il ressent ou à ce qu'il voit. Plusieurs enfants apprennent, sans trop de difficultés, à reconnaître leurs sentiments, qu'ils soient positifs ou négatifs, et à les exprimer de façon appropriée. D'autres enfants, par contre, éprouvent plus de difficultés à s'exprimer, ou à communiquer de façon adéquate avec les autres. Il est d'ailleurs préférable de commencer à développer et à consolider ces deux habiletés chez le jeune enfant car il est beaucoup plus facile d'apprendre à reconnaître et à exprimer ses sentiments durant l'enfance qu'à l'adolescence ou à l'âge adulte. Dans la partie «si le cœur vous en dit», nous verrons de quelle façon vous pouvez faciliter cet apprentissage chez votre enfant.

À quoi servent ces habiletés?

Permettre à l'enfant de reconnaître et d'exprimer plus facilement ses sentiments, c'est l'aider à développer un élément essentiel à une bonne communication. C'est également l'aider à mieux se comprendre et à être mieux compris des autres. Savoir ce qui se passe en nous et pouvoir y mettre des mots permet, par exemple, d'identifier avec qui on est bien et avec qui on est moins bien. Éléments importants à considérer et à utiliser quand vient le temps de se faire des amis ou de choisir de nouveaux amis!

Comme nous le mentionnions plus haut, il y a des enfants qui reconnaissent et expriment facilement ce qu'ils ressentent alors que d'autres éprouvent de la difficulté à le faire. Ces derniers se retrouvent plus souvent isolés, parfois même rejetés par les autres enfants. Cet isolement social, ce sentiment de rejet sont difficiles pour ces enfants car ils ne comprennent pas toujours pourquoi ils vivent une telle situation. Ne comprenant pas ce qui se passe, il sera alors difficile pour eux d'y remédier, de trouver une solution. Ils risquent, à la longue, d'éprouver des difficultés personnelles et sociales.

EN CLASSE

À travers les activités du thème précédant, portant sur la connaissance et l'estime de soi, votre enfant a pu développer une meilleure connaissance de lui-même. Cette connaissance de soi favorise une plus grande ouverture à la reconnaissance et à l'expression des sentiments. C'est dans ce sens que nous allons travailler avec votre enfant. Ces deux habiletés sont importantes pour lui car elles constituent la base d'une communication adéquate. En effet, un enfant capable de bien communiquer est un enfant qui aura plus de facilité à s'intégrer socialement et dont la compagnie sera recherchée par les autres.

SI LE CŒUR VOUS EN DIT

Comme nous l'avons déjà mentionné, certaines attitudes parentales aident les enfants à reconnaître et à exprimer leurs sentiments. Nous allons vous en proposer quelques unes qui restent d'ailleurs appropriées pour toute la période de l'enfance. N'oubliez pas de rester naturel et de les adapter à votre style parental et à la personnalité de votre enfant. Il est important que vous vous sentiez à l'aise dans votre interaction avec votre enfant. Nous vous proposons de :

- Prendre le temps d'échanger avec votre enfant sur ses activités de la journée sans toutefois l'obliger à parler s'il ne le désire pas. Choisissez pour cela des moments où vous et votre enfant avez le temps de vous parler.
- Aider votre enfant à mettre des mots sur les sentiments qu'il a vécus lors d'une activité ou avec ses amis, peu importe que ce soit des sentiments positifs ou négatifs.
- Exprimer vous-même ce que vous ressentez : «maman est heureuse», «papa est content». Faites attention à ne pas dire le contraire de ce que vous ressentez surtout lorsque votre enfant vous interroge à ce sujet. Sinon il en résultera un sentiment de grande confusion entre ce qu'il ressent et ce que vous lui dites. Votre enfant risquera alors de ne plus savoir s'il doit faire confiance à ce qu'il sent ou à ce qui lui est dit.
- Utiliser avec votre enfant un langage clair et simple. Ainsi vous vous assurerez de son attention et il vous sera plus facile de vérifier qu'il a bien compris ce que vous lui avez dit. En outre, par votre exemple, il apprendra à s'exprimer plus clairement.



Annexe 3

Envoi no 3 :

Fiche Sensibilité envers les autres

Fiche Sensibilité envers les autres

LA SENSIBILITÉ ENVERS LES AUTRES

Votre enfant a été sensibilisé à mieux comprendre ses émotions. Cette habileté lui permet d'être plus ouvert, plus sensible aux autres et aux sentiments qu'ils peuvent éprouver. C'est cette sensibilité aux émotions des autres qui sera travaillée dans cette section. Cette nouvelle habileté favorise la création de liens amicaux et bien souvent renforce les amitiés.

N'est-ce pas apaisant et réconfortant de se sentir écouté, compris par les êtres qui nous sont chers? En plus de solidifier les liens amicaux, la sensibilité envers les autres, constitue une base solide au développement de modes de conduites pacifiques et harmonieuses.

À TITRE D'INFORMATION

Qu'est ce que la sensibilité envers les autres?

La sensibilité envers les autres est la capacité d'identifier et de ressentir ce que l'autre peut éprouver. Par exemple, vous venez d'apprendre une nouvelle qui vous chagrine. Vous arrivez chez votre ami(e) qui vous dit : « Oh!, tu ne sembles pas vraiment en forme, qu'est-ce qui ne va pas? As-tu envie de m'en parler?» Vous lui racontez alors la nouvelle que vous avez apprise. Votre ami(e) vous écoute attentivement, puis vous dit qu'elle comprend que vous avez de la peine.

Votre ami(e) a fait preuve de sensibilité à votre égard en ayant pu ressentir et reconnaître votre tristesse dans votre attitude, dans ce que vous dégagez et en démontrant intérêt, compréhension et compassion pour ce que vous viviez. La sensibilité envers les autres peut se retrouver chez les enfants. Elle se présente sous une forme moins élaborée car leur expérience de vie est moins grande. Cependant elle est tout aussi réconfortante pour ceux qui en bénéficient. En effet, il n'est pas exceptionnel de voir, dans la cour d'école, un élève se diriger vers un enfant qui est seul et lui proposer de venir jouer au ballon avec lui. C'est sa sensibilité à l'égard des autres qui a permis à cet élève de reconnaître la solitude de l'autre enfant et de lui proposer une solution alternative pour y remédier.

Comment se développe la sensibilité envers les autres?

Au début de sa vie, le tout jeune enfant a un regard tourné sur lui, vers lui. Ce qui signifie qu'il ne fait pas la distinction entre lui et les autres. Autrement dit, il est persuadé que ce qu'il voit, sent et entend correspond à ce que tout-le-monde voit, sent et entend.

Graduellement, au contact de ses parents et des autres personnes autour de lui, il prend conscience qu'il existe une différence entre lui et les autres ou, si vous préférez, il réalise que les autres ne sont pas lui et qu'il n'est pas les autres.

Vers l'âge de 5-6 ans, l'enfant commence à avoir suffisamment de recul, à être suffisamment conscient de la distinction entre lui et les autres pour pouvoir comprendre que les gens peuvent penser, agir et ressentir différemment de lui. Cette conscience de l'autre est essentielle pour le développement de la sensibilité à l'égard d'autrui. Afin qu'elles puissent se développer harmonieusement, cette conscience de l'autre, cette sensibilité envers les autres demandent à être stimulées et encouragées. Dans la section «Si le cœur vous en dit», nous regarderons de quelle façon vous pouvez contribuer à son développement.

À quoi sert la sensibilité envers les autres?

Développer une plus grande sensibilité envers les autres permettra à votre enfant d'établir des amitiés plus agréables et plus faciles à vivre. Pourquoi nous demanderez-vous? Parce que cette sensibilité à l'autre favorise une meilleure compréhension des personnes qui nous entourent.

Comme vous savez, les chicanes entre enfants sont souvent dues à une mauvaise compréhension ou une mauvaise interprétation d'une situation, de gestes posés, de paroles dites. La sensibilité envers les autres permet donc une ouverture à un autre point de vue que le sien et, du même coup, crée un climat facilitant la résolution de conflits.

EN CLASSE

Les activités auxquelles participera votre enfant, quel que soit son niveau scolaire, auront pour objectifs d'éveiller chez lui sa capacité de s'émouvoir aux joies et aux peines des autres et d'arriver à en tenir compte dans ses relations avec son entourage.

Par exemple, en 3^e année, l'histoire «La forêt d'Arua» raconte comment Arua a trouvé, délivré et aidé un petit ourson qui s'était pris dans un piège servant à attraper les lapins. Suite à la lecture de cette histoire, votre enfant sera invité à résumer l'histoire, à indiquer de quelle façon Arua a pu comprendre que le petit ourson avait de la peine, à identifier les gestes qu'elle a posés pour le sauver, le consoler et atténuer sa souffrance. Ensuite, votre enfant aura à nommer des gestes de sensibilité envers les autres qu'il aurait déjà posés à l'école, dans sa famille, avec ses amis ou encore à sa garderie. Finalement, il donnera ses commentaires sur l'histoire.

L'histoire, ici, servira d'élément déclencheur pour amener votre enfant à développer une plus grande compassion pour la peine des autres et à stimuler son désir de leur venir en aide. Ce sera une occasion pour lui d'expérimenter sa sensibilité aux autres sans être directement concerné par la situation, donc en toute sécurité. Dans ces conditions il lui sera plus facile de s'impliquer et de ressentir. Plus tard, dans l'animation, il apprendra à transférer ce qu'il aura appris dans son monde quotidien. En outre, l'échange avec les autres enfants lui permettra d'entendre d'autres façons de voir, de sentir et d'aider.

Si vous désirez plus d'information sur le contenu des activités ou sur le cheminement de votre enfant, n'hésitez pas à contacter son enseignant.

SI LE CŒUR VOUS EN DIT...

Nous regarderons de plus près comment vous pouvez sensibiliser, encourager et soutenir votre enfant dans son apprentissage à la sensibilité envers les autres.

N'oubliez pas que ce sont des suggestions que nous faisons et qu'il est important que vous les adaptiez à votre style parental et à la personnalité de votre enfant.

Rappelez-vous que vous êtes un guide et un modèle pour votre enfant, il apprend beaucoup de vous que ce soit en vous écoutant ou en vous observant et en vous imitant. C'est pourquoi nous vous proposons de :

- Stimuler votre enfant à reconnaître et à identifier les émotions chez les autres. Pour ce faire, vous pouvez utiliser les situations de la vie quotidienne, souvent riches en émotions de toutes sortes. Par exemple, votre enfant vous raconte comment Émilie a réussi à faire le point gagnant au ballon. Vous pouvez en profiter pour lui demander ce qu'il pense qu'Émilie a ressenti et qu'est-ce qui lui fait dire qu'elle a ressenti cette émotion. Ou encore, tout bonnement, au cours d'une émission de télévision ou de la lecture d'une histoire, vous pouvez attirer son attention sur un des personnages et lui demander ce que le personnage ressent, selon lui, et pourquoi. Peu importe que ce soit dans le cadre d'une situation réelle ou imaginaire, profitez-en pour discuter avec lui, l'aider à mettre des mots s'il éprouve de la difficulté à le faire, lui faire part de votre point de vue sans toutefois lui imposer vos impressions. Ainsi, avec vous, il continuera à développer sa sensibilité envers les autres dans un cadre chaleureux et sécuritaire. C'est une belle façon de renforcer votre complicité avec lui!
- Nommer les bienfaits que vous avez retirés lorsque quelqu'un a été sensible à vous. Reprenons ici l'exemple de l'ami qui a compris, par votre expression non-verbale, que vous étiez triste. En mentionnant à votre enfant à quel point vous vous êtes senti écouté et compris, en spécifiant le bien-être que vous avez éprouvé, vous lui offrez la possibilité de voir concrètement les conséquences positives de la sensibilité envers les autres. Il sera alors davantage porté à l'intégrer à sa façon d'être.
- Nommer et souligner la justesse de son interprétation dans des situations où votre enfant reconnaît vos sentiments ou ceux des autres. Il se sentira fier de lui et aura envie de recommencer. En plus, vos paroles auront des conséquences positives sur son estime de soi! Dans tous ces cas, parlez avec simplicité de la sensibilité envers les autres. Vous pouvez intégrer le sujet au cours d'une conversation, d'un moment privilégié, en famille ou seul avec votre enfant. De cette façon, cet échange ne prendra pas pour lui l'allure d'un test à réussir ou de bonnes réponses à donner. Il en gardera plutôt le souvenir d'un moment agréable, passé avec vous ou en famille.



Annexe 4

Envoi no 4 :

Fiche Générosité et entraide

Fiche Générosité et entraide

LA GÉNÉROSITÉ ET L'ENTRAIDE

Jusqu'à maintenant, votre enfant a été sensibilisé à développer et à utiliser des habiletés lui permettant d'établir et de conserver des rapports sains et agréables avec les autres.

Nous intégrons ici deux nouvelles habiletés, la générosité et l'entraide, qui viendront enrichir ses rapports positifs avec les autres. En effet, par les bienfaits qu'elles procurent, ces deux habiletés contribuent largement à la création et au maintien de liens amicaux entre les enfants.

À TITRE D'INFORMATION

Que signifient générosité et entraide?

- La générosité fait appel à la capacité de partager, de donner de façon désintéressée, gratuitement. Ce peut être ce geste que pose un enfant lorsqu'il propose à un autre enfant de partager le contenu de sa boîte à lunch, ayant senti que ce dernier avait faim.

La générosité part donc d'une disposition intérieure à s'intéresser aux autres, à se préoccuper des autres et à retirer du plaisir des gestes, des paroles et des actions posés.

- L'entraide est constitué d'un ensemble de gestes positifs et encourageants que deux ou plusieurs personnes posent en vue de réaliser un objectif commun. À l'école, par exemple, les travaux de groupe, les sports d'équipe demandent la coopération de tous les membres. Chacun d'eux s'entraident mutuellement afin d'atteindre l'objectif qu'ils se sont fixés que ce soit de faire un bon travail ou de bien jouer une partie.

Votre enfant et ses amis font également preuve d'entraide lorsque, par exemple, votre enfant aide un ami à faire son devoir de français et, qu'à un autre moment, un de ses amis l'aide à trouver de l'information pour sa recherche. Leur objectif devient alors leur réussite scolaire.

Comment se développent la générosité et l'entraide?

Tout d'abord, il faut savoir que ces deux habiletés se développent chez des enfants capables d'identifier et de comprendre les besoins des autres. Ce qui explique pourquoi, avant d'aborder ce thème, nous avons passé du temps à sensibiliser votre enfant à utiliser ses habiletés de reconnaissance, d'expression des sentiments et de sensibilité envers les autres. En effet, c'est l'ensemble de ces habiletés qui l'aide, dans bien des cas, à poser des gestes généreux et d'entraide.

Cependant, les modèles qu'il verra autour de lui et l'encouragement qu'il recevra de son entourage vont lui permettre de passer d'une conscience des autres à la pensée de faire quelque chose pour eux pour finalement, poser des gestes concrets. Autrement dit, plus l'enfant est exposé à des exemples de générosité et d'entraide, que ce soit envers lui ou envers les autres, plus il en verra les avantages et plus il sera porté à les reproduire. De même, s'il sent que ses gestes de générosité et d'entraide sont encouragés et valorisés, il en retirera de la fierté, du plaisir et sera stimulé à continuer dans cette voie.

Dans la partie «Si le cœur vous en dit», nous regarderons avec vous de quelle façon vous pouvez aider et soutenir votre enfant dans ce nouvel apprentissage.

À quoi servent la générosité et l'entraide?

Généralement, les enfants adoptent de façon naturelle des comportements d'entraide et de générosité. Nous encourageons ici l'intégration de ces comportements, de façon régulière, dans la vie quotidienne de votre enfant. La joie et le bien-être que procurent les gestes de générosité et d'entraide favorisent et maintiennent de bonnes relations avec les autres. Les enfants capables de générosité et d'entraide sont habituellement perçus par leur entourage comme des personnes dignes de confiance, sur qui on peut compter. Ils sont appréciés et recherchés par les autres. Leur réseau d'amis augmente. Ces enfants démontrent une plus grande confiance en eux et une meilleure estime de soi.

EN CLASSE

Les activités auxquelles participera votre enfant viseront à accroître ses capacités à reconnaître les besoins des autres et à utiliser ses forces en situation d'entraide.

Par exemple, en 1^{re} année, l'histoire «La promesse de Jobic» sert de point de départ pour développer la générosité et le désir d'aider les autres. Cette histoire raconte comment un petit garçon de 6 ans part, très tôt le matin de Noël, quérir une guérisseuse pour sa petite sœur qui est très malade. La dame refuse tout d'abord de venir soigner la malade. Elle est, dit-elle, trop occupée et a abîmé ses outils médicaux. Jobic lui offre alors les «trésors» qu'il a ramassés en cours de route pour ses parents. Ceux-ci correspondent aux matériaux dont elle avait besoin. Elle accepte alors le don de Jobic et part avec lui soigner sa sœur. Finalement, ils parleront des gestes de générosité qu'ils auraient déjà posés. Si vous désirez des informations supplémentaires sur le contenu des activités ou sur le cheminement de votre enfant, n'hésitez pas à contacter son enseignant.

SI LE CŒUR VOUS EN DIT

La générosité et l'entraide se développeront davantage si, en plus d'être pratiquées régulièrement, elles sont encouragées et soutenues par l'entourage. Nous verrons ici comment vous pouvez stimuler et soutenir votre enfant à poser des gestes de générosité et d'entraide et à en retirer plaisir et fierté. Rappelez-vous que ce sont des suggestions que nous vous faisons et qu'il est important que vous les adaptiez à votre style parental et à la personnalité de votre enfant. Nous vous proposons de :

- Encourager votre enfant dans son désir de s'impliquer dans la vie familiale. Souvent à cet âge, l'enfant demande et désire aider. Cette période de sa vie correspond au développement de son sens de l'initiative et de sa confiance en lui dans ce qu'il accomplit. **L'encourager** et le guider dans son implication, c'est lui montrer que vous approuvez et valorisez ses propositions et ses gestes d'aide. Quel plaisir et quelle fierté il en retirera!

Par exemple, votre enfant, voyant que vous êtes pressé, vous propose de vous aider dans ce que vous êtes en train de faire. Si la situation le permet, encouragez ce geste de générosité en lui permettant de vous être utile, même si vous lui demandez peu. Si la situation ne le permet pas, dites-lui que vous appréciez son offre. Ainsi, dans les deux cas, il saura que vous reconnaissez sa générosité. Bien sûr, quelques fois, dans notre hâte, nous avons tendance à être plus expéditifs. Si tel est le cas, vous pourrez toujours, plus tard dans la journée, en parler avec lui et lui dire que vous avez apprécié sa proposition.

- Mettre des mots sur le plaisir, le bien-être que vous avez retiré d'un geste généreux ou d'entraide posé par votre enfant ou par quelqu'un d'autre. Ainsi verbalisé, vous offrez à votre enfant la possibilité de voir concrètement l'effet que procurent ses gestes. Procéder de cette façon est doublement efficace pour lui car en plus de ressentir votre plaisir, des mots y sont associés. Par la même occasion, vous lui faites sentir que ce sont là des valeurs que vous privilégiez et vous l'encouragez à continuer dans cette direction.
- Montrer que vous valorisez la solidarité, la collaboration, l'entraide. Pour ce faire, vous pouvez lui servir de modèle en décrivant, au fur et à mesure qu'ils se présentent, vos gestes de collaboration, d'entraide. Par exemple : «J'aime beaucoup travailler avec Fabienne. Elle est vraiment habile pour travailler le bois. Elle m'a aidé à faire ta base de lit. La semaine prochaine, elle m'a demandé d'aller avec elle pour choisir la décoration de son salon. Elle trouve que j'ai l'œil pour cela.»

Vous pouvez également inciter votre enfant à participer à des jeux de société à la maison, l'inscrire à un sport d'équipe qui correspond à ses intérêts et surtout encourager les gestes de collaboration et d'entraide de la vie quotidienne. Par exemple : «C'est plus difficile pour toi de reproduire ces formes, n'est-ce-pas? Ton ami Martin pourrait peut-être te donner des trucs.»

Ces suggestions auront encore plus d'impact sur votre enfant si elles sont appliquées simplement, spontanément et surtout, avec le cœur!



Annexe 5

Envoi no 5 :

**Fiche Résolution des
problèmes relationnels**

Fiche Résolution des problèmes relationnels

LA RÉOLUTION DE PROBLÈMES RELATIONNELS

Au cours de cette dernière étape du programme votre enfant apprendra à mettre à contribution toutes les habiletés sociales pratiquées auparavant en vue de trouver des solutions pacifiques et satisfaisantes pour régler les conflits, les mésententes de la vie quotidienne.

Notre objectif est que votre enfant intègre ce processus pacifique de résolution de problèmes de façon à ce qu'il devienne pour lui une façon naturelle de penser, d'agir, de réagir.

À TITRE D'INFORMATION

Qu'est-ce-que la résolution de problèmes relationnels?

La résolution de problèmes relationnels, tel que nous l'entendons, se veut un processus pacifique visant à habiliter votre enfant à trouver la meilleure solution à une situation conflictuelle entre lui et les autres. Une solution où tous y trouvent leur compte et où personne ne se sent perdant. Cette démarche se divise en quatre étapes. Elle a l'avantage de pouvoir s'adapter à différentes situations sociales ou interpersonnelles de la vie quotidienne : conflit, mésentente, demande d'aide, de collaboration...

Nous cherchons ainsi à ce que à votre enfant puisse trouver des alternatives saines à la confrontation, l'opposition, l'hostilité ou l'agressivité. Ces moyens, trop souvent utilisés lors de situations conflictuelles, s'avèrent très peu satisfaisants en bout de ligne.

Par exemple, vous êtes fâché contre un ami qui arrive toujours en retard aux rendez-vous que vous vous êtes fixés. Vous pouvez ne rien dire mais choisir de lui faire sentir que vous êtes fâché (hostilité). Vous pouvez aussi lui faire une grosse colère et lui dire tout ce que vous avez sur le cœur, même si vos paroles dépassent vos pensées (confrontation, agressivité) ou encore, lui servir le même traitement. Dans tous ces cas, il y a de fortes possibilités que ces façons de faire ne changent pas, de manière durable, le problème de ponctualité de votre ami. En plus, elles risquent de nuire à l'harmonie de votre relation. C'est bien souvent parce qu'on ne connaît pas d'autres façons de faire, parce qu'on se sent mal à l'aise pour exprimer nos émotions que nous avons recours à ces moyens.

Les quatre étapes de résolution de problèmes relationnels permettront à votre enfant, lors de situations conflictuelles, d'avoir accès à des solutions satisfaisantes pour tous, tout en préservant la relation. Il apprendra à :

1. Identifier clairement le problème ou le besoin posé par la situation : bien souvent, derrière un problème, se cache un sentiment comme le rejet, la frustration...ou encore un besoin à combler comme celui d'être reconnu, aimé... Identifier ce qui se cache derrière un problème permet de clarifier la situation, fournit un éclairage nouveau. Ne pas s'arrêter à cette dimension de la situation, peut avoir comme effet, d'entretenir le conflit.
2. Identifier les solutions possibles et évaluer les conséquences de chacune d'entre elles : Cette étape demande de faire appel à la créativité : plus il y a d'options possibles, plus il y a de chances que chacun y trouve son compte.
3. Mettre en application la solution qui apparaît la plus adaptée : Il s'agit ici de choisir parmi les solutions envisagées celle qui tient compte des besoins de toutes les personnes impliquées, et ce, en toute équité. Choisir n'est pas toujours chose facile, que l'on soit enfant ou adulte!
4. Évaluer la solution pour s'assurer qu'elle réponde de façon satisfaisante au besoin et, si nécessaire, l'ajuster : Cette étape en est une de bonification, comme lorsqu'on fait une recette et que l'on décide, par la suite, d'y ajouter un ingrédient pour la rendre encore plus délicieuse. Reprenons notre exemple de l'ami retardataire. Probablement que ces retards répétés vous frustrent (sentiment), peut-être même que vous les interprétez comme un manque de respect de sa part (besoin non répondu). Vous pouvez tout d'abord vérifier s'il s'agit effectivement d'un manque de respect envers vous et regarder avec lui les causes de son manque de ponctualité. Si ces retards sont causés par une difficulté d'organisation, vous pouvez discuter avec lui des solutions qui vous satisferaient tous les deux, par exemple, vous téléphoner avant de partir. Vous mettez ensuite en application la solution choisie, soit celle qui répond le mieux à vos besoins respectifs. Après un temps d'essai, vous en discutez de nouveau afin d'évaluer si cette solution vous convient, comment vous vous sentez tous les deux et s'il y aurait lieu de l'améliorer. C'est en vous parlant, en vous impliquant mutuellement, que chacun de vous se sentira respecté et compris. Votre relation s'en trouvera enrichie.

Précisons cependant que ces quatre étapes se solderont dans la satisfaction générale dans la mesure où, préalablement :

- les personnes impliquées sont motivées et désireuses de trouver une solution, de régler le conflit,
- les personnes impliquées ne sont plus sous le coup de la colère. Car, vous l'avez peut-être déjà expérimenté, la colère est une bien mauvaise conseillère. D'où l'importance de se calmer, de prendre un temps de recul afin de voir plus clair, pour ensuite pouvoir passer aux quatre étapes.

Mais comment se parler, comment en parler? La résolution de problèmes relationnels peut s'exprimer à travers le compromis, la négociation ou encore par la médiation.

- Le compromis est l'art de trouver une solution à mi chemin entre les deux positions. Dans notre exemple des retards, le compromis pourrait être, de votre part, d'accepter dix minutes de retard, et de la part de votre ami, de s'organiser pour ne pas dépasser ces dix minutes supplémentaires.
- La négociation est la capacité de s'écouter et de s'expliquer mutuellement afin de trouver une solution où chacun des deux se sentira gagnant. Par exemple, vous vous entendez avec votre ami pour qu'il vous téléphone lorsqu'il est prêt. De cette façon, vous évitez les attentes et votre ami, le stress de l'heure qui passe trop vite.
- La médiation est la possibilité d'aller chercher une aide extérieure neutre. Pour les enfants, ce sont souvent les parents, le professeur ou un autre adulte qui jouent ce rôle. Dans notre exemple de la ponctualité, le médiateur pourrait être une personne choisie d'un commun accord, capable de ne pas prendre parti et en qui vous auriez tous les deux confiance.

Comment se développe le processus de résolution de problèmes relationnels?

Par la pratique! Plus votre enfant, dans son quotidien, sera exposé à cette démarche et à la philosophie qui s'y rattache, plus il sera porté à l'utiliser et à l'intégrer à son code de conduite. La créativité joue également un rôle important dans la résolution de problèmes relationnels. Elle ouvre la porte à une plus grande variété de solutions pour régler un problème.

Finalement, la pratique des habiletés sociales vues précédemment et son intégration dans son répertoire de conduites aideront grandement votre enfant à trouver les réponses aux quatre étapes de la résolution de problèmes relationnels.

Nous verrons dans la partie «Si le cœur vous en dit» de quelles façons vous pouvez soutenir et encourager votre enfant dans cet apprentissage.

À quoi sert la résolution de problèmes relationnels?

Tout d'abord, cette démarche permet une résolution harmonieuse et pacifique des situations conflictuelles. De ce fait, la qualité du climat familial et scolaire se trouve améliorée.

De plus, les enfants qui arrivent à régler harmonieusement leurs conflits augmentent leur estime de soi car ils sont fiers d'eux. Ils se sentent habiles à régler leurs problèmes, ce qui leur donne une plus grande confiance en eux et en leurs moyens. Ils apprennent à réfléchir avant d'agir, sont souvent moins agressifs car ils ont intégré des façons pacifiques et respectueuses d'être en relation avec les autres.

EN CLASSE

Votre enfant participera à une quinzaine d'activités lui permettant de se familiariser avec les étapes du processus de résolution de problèmes à travers différentes situations auxquelles il pourrait être exposé dans sa vie quotidienne. Le vol, le vandalisme, l'intimidation, le sexisme, le racisme, le mépris et la violence verbale seront les principaux sujets traités. Ces activités, à partir d'histoires pour enfants ou de mises en situations, favoriseront l'établissement de relations pacifiques et respectueuses entre les élèves.

Par exemple, en 3^e année, l'intimidation sera le sujet abordé à travers l'histoire de Geneviève. Geneviève, une élève de 2^e année, se fait souvent taquiner par Alexis, un élève de 4^e année. Aujourd'hui, elle vient de gagner un magnifique livre d'histoire que son professeur a fait tirer au sort. Cette journée-là, Alexis, au lieu de la taquiner, la menace pour avoir son livre. Geneviève se sauve. Alexis la rattrape, la pousse et s'enfuit avec son livre. En tombant, Geneviève s'est blessée. C'est en pleurant qu'elle retourne chez elle.

L'enseignant demandera tout d'abord aux élèves de nommer le problème et de dire ce qu'ils pensent de la solution utilisée par Alexis pour s'approprier le livre. Ensuite, les enfants s'exprimeront sur ce qu'ils pensent que Geneviève a ressenti. Ils essaieront de comprendre les raisons qui ont poussé Alexis à agir de la sorte et identifieront les conséquences de son geste. En terminant, ils regarderont quelles solutions pacifiques Alexis aurait pu utiliser pour avoir ce qu'il désirait. Au cours de cette activité, les habiletés sociales de reconnaissance et d'expression des sentiments, de sensibilité envers les autres seront mises à contribution pour travailler la résolution de problèmes. Cette activité et son animation illustrent bien de quelle façon l'ensemble des habiletés sociales pratiquées auparavant sont inter-reliées et nécessaires dans cette démarche. La créativité de votre enfant sera également sollicitée pour la recherche de solutions pacifiques. Elle lui permettra d'envisager un plus grand éventail de solutions possibles.

Si vous désirez plus d'information concernant le contenu des activités ou sur l'évolution de votre enfant, n'hésitez pas à contacter son enseignant.

SI LE CŒUR VOUS EN DIT...

Nous regarderons avec vous comment vous pouvez soutenir et encourager votre enfant dans son apprentissage à la résolution pacifique de problèmes relationnels. Rappelez-vous que ce sont des suggestions que nous vous faisons. Parmi celles que vous retiendrez, n'oubliez pas de les adapter à votre style parental et à la personnalité de votre enfant.

Nous vous proposons de :

- Appliquer ce processus de résolution de problèmes aux situations de la vie familiale. Prenez cependant le temps de vous sentir à l'aise avec les quatre étapes et rappelez-vous que cette démarche vous demandera au début un peu plus de temps et d'énergie. Cette continuité entre l'école et la maison facilitera l'apprentissage de votre enfant tout en lui donnant le message que vous partagez cette manière de voir les choses. Il se sentira encouragé, stimulé et soutenu dans ses efforts.
- Utiliser, selon la situation, le compromis, la négociation ou la médiation. Évitez cependant de vous imposer comme médiateur lorsque vous sentez que votre enfant essaie de solutionner lui-même un problème. Laissez-le expérimenter, tout en étant disponible s'il a besoin de vous, à la manière d'un superviseur bienveillant! Toutefois, certaines situations exigent que vous interveniez. Ce sera le cas lorsque les enfants ne décollent pas, qu'ils n'arrivent pas à trouver une solution ou qu'ils ne désirent pas trouver de solution, chacun restant sur ses positions. Vous devrez alors vous impliquer et voir à ce que la situation ne dégénère pas. L'appel au calme vous sera d'un grand secours.
- Montrer à votre enfant des moyens pour se calmer. Amenez-le à les utiliser et à comprendre que la colère ne fait qu'envenimer la situation. Généralement, lorsqu'un enfant est en colère, il est préférable de l'arrêter, de lui fournir un endroit où il pourra se calmer, comme sa chambre, et ensuite en parler posément avec lui. Ainsi, il pourra expérimenter les avantages de prendre un temps de recul. Vous, qui le connaissez bien, occupez une place de choix pour l'accompagner et le guider dans la découverte de moyens accessibles et adéquats pour lui.
- Stimuler sa créativité dans la vie de tous les jours. Cela peut se faire par des jeux, en l'impliquant dans la décoration de sa chambre ou d'une autre pièce, dans son habillement, le choix des couleurs etc. Vous pouvez même profiter d'une histoire ou d'une émission de télévision et lui demander son avis sur la façon dont les personnages ont réglé leur conflit. Discuter avec lui, solliciter ses idées lui permettra plus aisément de faire appel à sa créativité lorsque viendra le temps de chercher des solutions pacifiques à des problèmes relationnels.

Surtout, ne forcez pas la note! Cette démarche n'est pas un devoir scolaire mais plutôt une façon d'être en relation qui permet de conserver des liens harmonieux avec tous ceux qui nous sont chers et de prendre plaisir à leur contact.

C'est avec ce dernier fascicule que se termine le programme scolaire «contes sur moi». Cependant les apprentissages de votre enfant ne s'arrêtent pas là. C'est pourquoi nous vous suggérons de continuer d'appliquer le contenu des fascicules dans votre vie familiale. Votre enfant aura ainsi la possibilité de solidifier tout ce qu'il a appris en classe et avec vous au cours de l'année scolaire. N'hésitez donc pas à vous y référer aussi souvent que vous le désirerez.

Il se peut que votre enfant participe de nouveau au programme l'année prochaine. Les objectifs et les thèmes seront les mêmes. Seul le contenu des activités changera pour devenir plus spécifique, plus pointu, de façon à correspondre au niveau de compréhension et de maturité des élèves. Par contre, les fascicules resteront inchangés.

Nous tenons à vous dire que nous avons grandement apprécié votre implication et votre intérêt pour le programme. Nous savons que certaines suggestions ont dû susciter des questionnements, impliquer quelques modifications dans votre vie familiale. Nous savons également qu'apporter des changements n'est pas toujours chose facile. Nous désirons vous complimenter pour votre persévérance. Votre enfant en tirera assurément de grands bénéfices.



Annexe 6
Les qualités

Liste des qualités

A

accueillant
actif
adroit
affable
affectueux
affirmatif
agréable
aidant
aimable
amusant
animé
apaisant
abordable
accessible
ardent
assidu
appliqué
astucieux
adroit
attachant
attentif
authentique
audacieux
admirable

B

bon
bienfaisant
bienveillant
brave
brillant
bienséant

C

calme
confiant
constant
chanceux
charmeur
conciliant

C

courageux
courtois
créatif
civil
captivant
complaisant
clément
convenable
charmant
compréhensif
compatissant
content
courageux

D

débonnaire
discret
décidé
dévoué
diplomate
délicat
divertissant
distrayant
déterminé
droit

E

éblouissant
éclatant
étincelant
exaltant
édifiant
exemplaire
efficace
égayant
émouvant
enjoué
éveillé
énergique
étonnant
équitable

F

formidable
facile
flamboyant
fascinant
fantaisiste
fin
fort
franc
fidèle
ferme

G

gentil
gai
galant
généreux
gracieux

H

Habile
hardi
héroïque
heureux
honnête
humain
humble

I

inventif
indulgent
intrépide
imaginatif
indomptable

J

joueur
jovial
judicieux
juste

L

loyal
logique
lucide

M

modeste
merveilleux
minutieux
modèle

N

naturel
noble
nuancé

O

obligeant
objectif
optimiste
ordonné
organisé
ouvert

P

ponctuel
pacifique
paisible
posé
patient
pondéré
probe
persévérant
poli

R

raffiné
réfléchi
raisonnable
résolu
rassurant

S

sincère
serein
savant
sensible
social
solide
stable

T

tranquille
tenace
tempéré
tolérant

V

vrai
vaillant
valeuréux
vigilant



Annexe 7
Les sentiments

Expression du visage

- 1- Joie
- 2- Grande joie
- 3- Peine
- 4- Colère
- 5- Surprise
- 6- Peur
- 7- Curiosité
- 8- Inquiétude
- 9- Gêne
- 10- Neutre
- 11- Fatigue

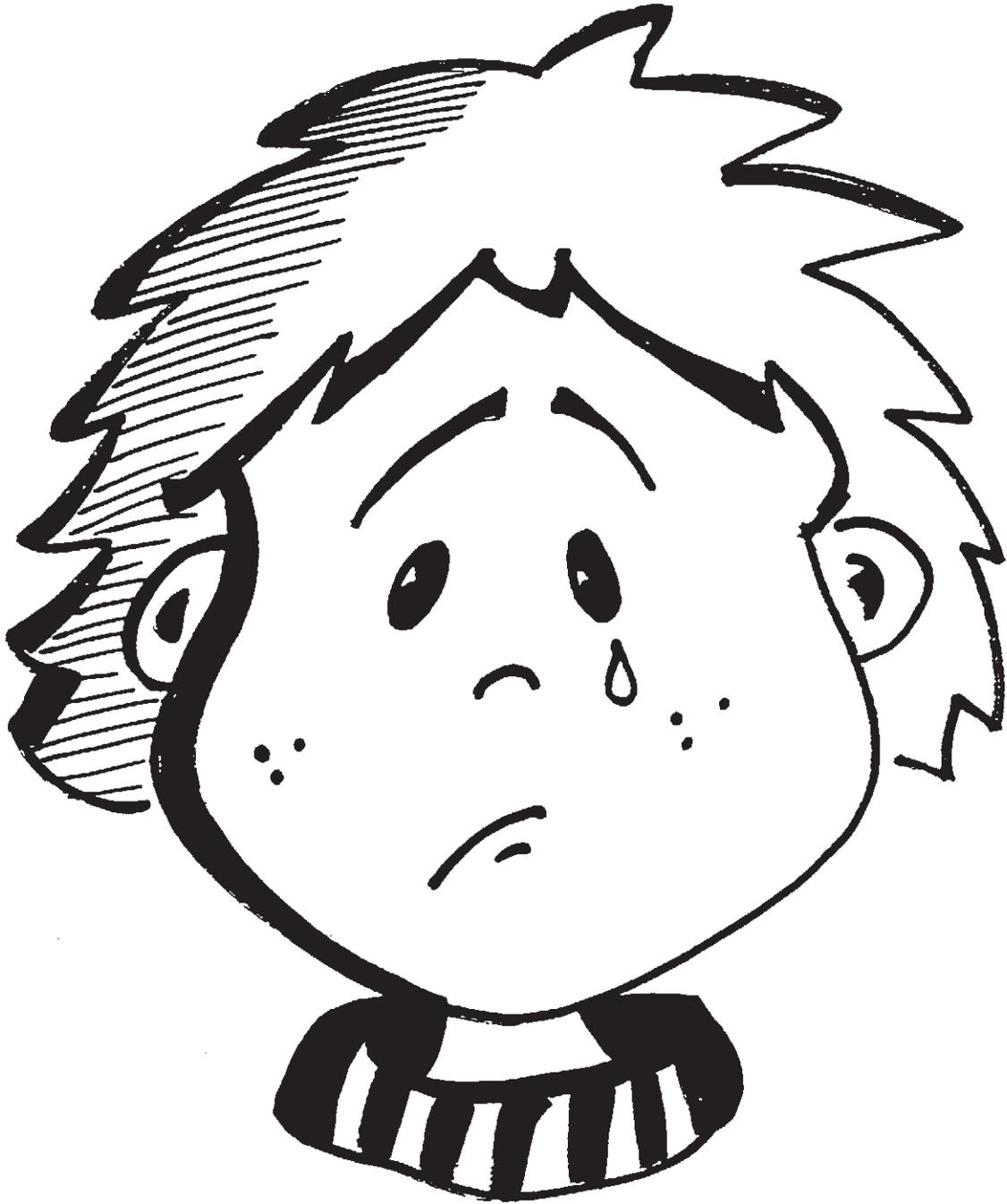
1



2



3



4



5



6



7





