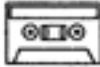


# POINT 1

**J'ai plusieurs sentiments différents. Je suis attentif à mes propres sentiments ainsi qu'à ceux des autres.**

**Message pacifique:** Parler des sentiments permet aux enfants d'accepter leurs émotions, de les exprimer et de les gérer d'une manière constructive. Ils apprennent à respecter les sentiments d'autrui.



## ■ Introduction : La visite de Sympa-le-Chat

*Bonjour! Je me sens si bien aujourd'hui. Je suis content d'être ici avec toi. Je me sens si heureux pour plusieurs raisons. En venant ici, j'ai vu une famille de chats avec des petits chatons qui s'amusaient dans l'herbe. Je les ai observés silencieusement et j'ai trouvé agréable de les voir s'amuser. Je suis content parmi les arbres et les fleurs. Je suis content lorsque je vois des enfants partager leurs jouets. Je suis content ici, près de toi.*

**Si tu es vraiment content, tape des mains.  
Si tu es vraiment content, tape des mains.  
Si tu es vraiment content,  
Ton visage sera souriant.  
Si tu es vraiment content, tape des mains.**



*Je sais faire plein d'autres choses lorsque je suis content et je gage que toi aussi. Chante encore, mais au lieu de dire: «Tape des mains», chante: «Serre un ami». (Répétez la chanson.)*

*Je me sentais triste ce matin. Mon amie est déménagée. As-tu déjà eu un ami qui est déménagé? Je vais lui rendre visite dans sa nouvelle maison. Je suis excité à l'idée de revoir mon amie.*

*N'est-ce pas étonnant le nombre de sentiments différents que possèdent les humains? Parfois, ils se sentent tristes. Parfois, ils se sentent heureux. Parfois, ils ressentent de la colère, de la peur et ils sont excités ou inquiets. Les personnes ont besoin d'exprimer leurs sentiments. Elles possèdent plusieurs sentiments différents parce qu'elles sont humaines et que les humains se soucient mutuellement de leurs sentiments. Répète les Règles-Sympa:*

**On s'écoute les uns les autres.  
Les mains servent à aider, non à blesser.  
On emploie un Langage-Sympa.**

*Aujourd'hui, je vais te parler de la prochaine règle:*

**On respecte les sentiments des uns et des autres.**

*Répète-la avec moi: «On respecte les sentiments des uns et des autres». Toi et moi, nous faisons et nous disons plusieurs choses pour montrer que nous nous soucions des sentiments des uns et des autres.*

*Merci pour cette visite agréable. Je m'en vais chez mon amie qui est déménagée. Je suis tellement excité à l'idée de la revoir. Au revoir et à bientôt! Aujourd'hui, sois attentif à tes sentiments ainsi qu'à ceux des autres.*

# POINT 2

**Je prends la responsabilité de dire ce que je veux et d'exprimer ce que je ressens.**

**Message pacifique:** Les énoncés bienveillants aident les enfants à prendre la responsabilité de faire respecter leurs droits tout en respectant les sentiments, la dignité et les droits des autres. Ils attaquent les problèmes, non les personnes.

## ACTIVITÉS

### 1 Le Langage-Sympa

◆ **Introduction:** *Lorsque tu étais un petit bébé, tu ne pouvais pas dire aux personnes comment tu te sentais et ce que tu voulais. Comment les bébés font-ils savoir aux gens ce qu'ils veulent et ce qu'ils ressentent? (les bébés crient, gigotent, sourient, pleurent, gazouillent, lancent des objets) En effet, les bébés sont incapables de dire ce qu'ils veulent ou ce qu'ils ressentent. Les bébés grandissent et changent. Avec quoi apprennent-ils alors à s'exprimer? (les mots) Oui, tu apprends à parler aux autres grâce à ton merveilleux cerveau.*

*Écoute bien l'histoire de Jean et de Suzie:*

*Jean joue avec des blocs. Il les a empilés exactement de la bonne façon. Il appelle Suzie pour lui montrer sa magnifique tour. Suzie lui dit que ce n'est pas beau et elle renverse les blocs.*

◆ **Discussion:** *T'es-t-il déjà arrivé de vivre une situation semblable? Comment t'es-tu senti? Qu'as-tu fait? Qu'est-ce que Jean pourrait dire à Suzie?*

*Aujourd'hui, tu vas apprendre quoi dire à une personne qui fait quelque chose que tu n'aimes pas.*

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. Nomme la personne           | .....Suzie,                             |
| 2. Explique comment tu te sens | .....je suis en colère                  |
| 3. Dis pourquoi                | .....lorsque tu renverses mes blocs.    |
| 4. Dis ce que tu veux          | .....S'il te plaît, ne recommence plus. |

*Viens t'exercer.* Demandez aux enfants de répéter les phrases.

*Écoute une autre histoire:*

◆ *Marie-Josée aime s'amuser. Elle prend plaisir à faire rebondir le gros ballon rouge en disant: «Le beau ballon, le gros ballon, j'aime jouer au ballon.» Nancy s'approche de Marie-Josée et elle lui enlève le ballon.*

*Qu'est-ce que Marie-Josée pourrait dire à Nancy en employant le Langage-Sympa?*

- |                                |   |
|--------------------------------|---|
| 1. Nomme la personne           | .....Nancy,                             |
| 2. Explique comment tu te sens | .....je suis fâchée                     |
| 3. Dis pourquoi                | .....lorsque tu m'enlèves mon ballon.   |
| 4. Dis ce que tu veux          | .....S'il te plaît, ne me l'enlève pas. |

*Viens t'exercer.* Demandez aux enfants de répéter les phrases.

Voici d'autres histoires pour que les enfants s'exercent à employer le Langage-Sympa:

▶ *Antoine et Laurent aiment tous les deux être premier dans le rang. Comme Antoine se place en rang, Laurent s'avance en disant: «C'est moi le premier.» Il bouscule Antoine.*

*Qu'est-ce qu'Antoine pourrait dire à Laurent en employant le Langage-Sympa?*

**Laurent, je suis furieux lorsque tu me bouscules. S'il te plaît, attends ton tour.**

▶ *Lucie vient de terminer un dessin pour sa mère. Il est sur son pupitre. Lucie est très fière de son dessin. Pendant qu'elle va ranger ses crayons, David barbouille son dessin. Lucie retourne à son pupitre pour trouver son beau dessin tout abîmé.*

*En employant le Langage-Sympa, qu'est-ce que Lucie pourrait dire à David?*

**David, je me sens triste parce que tu as barbouillé mon dessin. S'il te plaît, ne refais plus jamais cela.**

▶ *Alice et Fanny assemblent un casse-tête de «Mickey Mouse». Alice tient la plupart des pièces dans ses mains. Fanny dit: «Espèce de conne! Donne-moi des morceaux.»*

*En employant le Langage-Sympa, qu'est-ce qu'Alice pourrait dire à Fanny?*

**Fanny, je suis en colère lorsque tu me cries des noms. S'il te plaît, appelle-moi par mon vrai nom.**

▶ *Alex, Wesly, Karine et Rudy travaillent sur un projet en arts. L'enseignant leur demande de ranger leur matériel. Alex ne les aide pas.*

*En employant le Langage-Sympa, que peuvent dire les autres enfants?*

**Alex, nous sommes fâchés lorsque tu ne ranges pas. S'il te plaît, donne-nous un coup de main.**

◆ **Clôture:** *Nous attaquons le problème, non la personne. Nous employons un Langage-Sympa pour dire aux personnes ce que nous voulons et ce que nous ressentons parce que nous sommes tous liés. Ce que nous disons a un effet sur les autres. Le Langage-Sympa nous aide à prendre la responsabilité de faire valoir nos droits sans blesser les autres.*