



... pour les parents

M5.1 L'AUTOBUS EN PANNE

J'apprivoise mes émotions

Votre enfant a participé à un atelier HORS-PISTE sur les émotions. Il a appris à identifier les six émotions de base : la colère, la tristesse, la joie, la peur, le dégoût et la surprise.

SAVIEZ-VOUS QUE?

Apprendre à reconnaître les émotions qu'il vit aide votre enfant à mieux composer avec celles-ci. L'apprentissage des émotions contribue aussi au développement de l'estime de soi, de l'empathie, de la bienveillance et de la capacité à surmonter des épreuves.

À VOUS DE JOUER!

Vous pouvez proposer à votre enfant d'utiliser les cartes des émotions reçues en classe pour parler de ses émotions. Vous pouvez également pratiquer avec votre enfant une méditation qu'il a essayée en classe : <https://www.youtube.com/watch?v=WnxOoifQ398>

Voici quelques suggestions de livres jeunesse et d'outils pour explorer les émotions à la maison :

- *La couleur des émotions* (Llennas, 2017);
- *Les émotions racontées aux enfants* (Hébert, 2018);
- *Comment ça va? Dessinons nos émotions* (Gravel, 2016).

Pour en connaître davantage sur le programme HORS-PISTE :

<https://sante-mentale-jeunesse.usherbrooke.ca/je-suis-un-parent/hors-piste/>



Centre RBC
d'expertise universitaire
en santé mentale

Centre intégré
de santé et de
services sociaux de
la Montérégie-Centre

Québec



Public Health
Agency of Canada

Agence de la santé
publique du Canada



Université de
Sherbrooke