

Bonjour, chers parents !

Voici la deuxième île de notre voyage :  
*L'Île des sentiments.*

De façon générale, dans ses relations avec autrui, l'enfant manifeste davantage ses sentiments par des gestes plutôt qu'il ne les nomme. Ceci entraîne parfois des conflits. En compagnie de M. Toutcœur, votre enfant apprend à identifier divers sentiments et à les exprimer verbalement. Il apprend également que chacun exprime ses sentiments différemment et qu'une même situation peut faire vivre des sentiments différents chez deux personnes.

### ET À TOUS LES JOURS...

- Aidez-le à mettre des mots sur ses sentiments et prenez-le au sérieux ;
- Valorisez le respect des sentiments de chacun à la maison ;
- Exprimez à votre enfant vos sentiments tels que la colère, la joie, la tristesse, la peur, etc. ;
- Demandez-lui tout simplement comment il se sent à différents moments de la journée.

Voici une petite activité à faire avec votre enfant.

Pour chacune des situations suivantes,  
dessinez votre sentiment.

\_\_\_\_\_  
Votre nom

\_\_\_\_\_  
Celui de votre enfant



Voir naître  
un poussin



Recevoir  
une poupée  
en cadeau



Manger un  
gâteau de fête



## Les trucs du détective Empathique



1. J'observe le corps  
de la personne



2. Je regarde  
autour de la personne



3. Je vérifie  
ce que je pense



Pour identifier  
les sentiments  
des autres



## Vers le pacifique



*Le détective  
Empathique*

*L'empathie*