Bonjour chers parents,

La présente est pour vous informer que votre enfant vient tout juste de participer à la première activité du programme d’éducation émotionnelle « LES PETITS CŒURS RIEURS » offert dans notre école grâce à la FONDATION DES PETITS CŒURS RIEURS[[1]](#footnote-1).

Ce programme vise à promouvoir le développement des compétences émotionnelles afin de permettre aux enfants d’accroître leur bien-être personnel et social et de mieux répondre aux défis de la vie quotidienne.

Il leur permettra entre autres de développer leur capacité d’identifier, de ressentir et d’exprimer leurs émotions et de mieux gérer les émotions négatives en agissant sur leur principale cause. Ce programme inclut plusieurs activités qui se dérouleront en classe. Vous recevrez un feuillet d’information à chacune des étapes.

Dans cette première étape du programme, votre enfant assistera à la lecture du premier conte « Le rêve de Sophia » tiré du livre « *Sophia et les paroles magiques »*.

Grâce aux activités qui suivront, il apprendra à développer son vocabulaire émotif et à identifier les émotions positives comme la joie, la confiance, l’amour et l’acceptation et les émotions négatives comme la tristesse, la colère, le découragement et les peurs nuisibles.

De plus, nous aborderons plus en profondeur l’émotion de tristesse. Pour en savoir plus sur le sujet, consultez le verso de cette lettre.

Votre enfant recevra aussi un petit livre de conte ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera que : « Les paroles magiques, ça rend heureux! ». Nous vous suggérons de refaire la lecture de ce conte à votre enfant à la maison.

Si vous avez des questions au sujet de ce programme ou de son contenu, n’hésitez pas à me contacter. Je me ferai un plaisir de vous répondre.

Bien à vous,

Inscrire votre nom

**LA TRISTESSE[[2]](#footnote-2)**

La tristesse est une émotion négative et désagréable liée en grande partie à nos attentes, nos goûts et désirs. De ce fait, elle fait partie intégrante de notre quotidien, car il y a toujours quelque chose dans notre vie qui ne fait pas notre affaire. La tristesse inclut dans sa famille les émotions suivantes : affliction, amertume, chagrin, déception, déplaisir, désappointement, désolation, ennui, mélancolie, nostalgie et peine.

Elle est causée par la pensée suivante : ce qui m’arrive ou m’est arrivé est dommage ou désavantageux pour moi. Tout comme pour la pitié, dont la pensée qui la cause est similaire, mais dirigée vers l’autre (ce qui lui arrive ou lui est arrivé est dommage ou désavantageux pour l’autre.), l**a tristesse est générée par une idée qui est, et demeurera éternellement douteuse.** En effet, dans la réalité il est tout à fait impossible de savoir avec certitude si la chose qui nous arrive est vraiment mauvaise ou dommageable pour soi, car cette opinion peut varier en fonction du moment. Il est d’ailleurs facile de constater que ce qui nous apparaît comme une mauvaise affaire à un certain moment, peut nous apparaître comme une excellente chose à un autre moment.

Cela est tout à fait attendu, car la tristesse relève d’une opinion sur la réalité (ce qui arrive) et non la réalité elle-même et cette même opinion peut varier en fonction des goûts, des attentes, des désirs, etc.

Prenons un exemple : un homme d’affaires québécois est invité à Londres pour une rencontre d’affaires très importante pour lui. Comme il est en retard pour son vol, il rate ce dernier. Il se met alors à penser que cela est vraiment une très mauvaise affaire pour lui. Durant son trajet de retour à la maison, il apprend par la radio que l’avion qu’il devait prendre s’est écrasé tout de suite après son décollage. Notre homme se dit alors à lui même « Finalement, c’est une bonne chose que j’ai raté cet avion, sinon je serais certainement mort à l’heure qu’il est. » Soulagé, il rentre chez lui où un message l’attend lui demandant de prendre un rendez-vous d’urgence avec son médecin.

Ce qu’il fit. Alors dès le lendemain, ce dernier lui annonce qu’il a une maladie incurable qui le fera souffrir terriblement et dont le pronostic est la mort dans quelques mois tout au plus. C’est alors que cet homme d’affaires se dit à lui même : « Ceci est une très mauvaise affaire pour moi, cela aurait été mieux pour moi de mourir dans l’écrasement de cet avion. »

Finalement, quelques jours plus tard, on lui annonce qu’une grave erreur a été commise au laboratoire et, que de ce fait, il n’est pas à risque de souffrir et de mourir tel que dit. Vous savez maintenant certainement ce que cet individu s’est dit à ce moment-là… En effet, que cela est une bien bonne chose pour lui!

Voilà que son opinion sur ce qui lui est arrivé a changé à plusieurs reprises, mais que d’aucune manière il n’avait de preuve que la nouvelle situation était mieux que la précédente. En effet, dans la réalité, la tristesse est toujours basée sur des évaluations subjectives que l’on porte sur les situations et sur les choses et nous n’avons aucune preuve tangible pour confirmer nos prétentions hors de tout doute.

Alors, pour éviter de ressentir trop de tristesse, il est préférable d’accepter les choses telles qu’elles sont et, lorsque c’est possible, de passer à l’action pour changer ce qui peut l’être.

En effet, contrairement aux émotions toxiques comme l’anxiété, les peurs nuisibles, l’hostilité, etc., la tristesse est considérée par plusieurs comme un levier important du changement pour tenter de changer une situation que l’on juge comme ennuyeuse ou désavantageuse. À ce titre, la tristesse peut nous propulser pour trouver des solutions pour changer ce qui peut l’être. Dans tous les cas, l’acceptation sereine de ce qui arrive est la meilleure des solutions pour combattre la tristesse.

Comme cette démarche de réflexion est trop ardue pour les enfants, le conte « Le rêve de Sophia » et les activités à l’école lui permettront de comprendre la tristesse et ses conséquences et le rappel de la parole magique **: « Je n’aime pas ça, mais c’est comme ça! »,** lui permettra rapidement et simplement de combattre l’émotion de tristesse. C’est pourquoi nous vous invitons à la lui rappeler le plus souvent possible.

1. [www.lespetitscoeursrieurs.fr](http://www.lespetitscoeursrieurs.fr) [↑](#footnote-ref-1)
2. Ce texte est tiré du livre *PETIT DICTIONNAIRE DU BONHEUR*, Diane Borgia, Éditions Nouvelle Lumière, 2012 : [www.dianeborgia.com](http://www.dianeborgia.com) 819 384-0884 [↑](#footnote-ref-2)