Bonjour chers parents,

Dans le cadre de sa participation au programme d’éducation émotionnelle « LES PETITS CŒURS RIEURS » offert dans notre école grâce à la FONDATION DES PETITS CŒURS RIEURS[[1]](#footnote-1), votre enfant participe actuellement à des activités pour l’aider à mieux identifier et gérer l’émotion de **DÉCOURAGEMENT** ainsi que ses émotions associées, dont **l’abattement** et **l’accablement**.

Dans cette étape du programme, votre enfant assistera à la lecture du conte du livre « Sophia et les paroles magiques » qui s’intitule « **Le nouveau vélo**». Grâce aux activités qui suivront, il apprendra à développer son vocabulaire émotif lié à l’émotion de **découragement** et à mettre en pratique la parole magique pour la contrer : « **Ne lâche pas et tu y arriveras**! »

Pour en savoir plus sur le découragement, consultez le verso de cette lettre.

Votre enfant recevra aussi son petit livre de conte « **Le nouveau vélo**» ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera la parole magique : « **Ne lâche pas et tu y arriveras**! ».

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

**LE DÉCOURAGEMENT[[2]](#footnote-2)**

Le découragement est une émotion négative et désagréable incluant dans la même famille les émotions suivantes : abattement, accablement, désespoir et écœurement. Le découragement est engendré par la pensée qu’on ne peut pas — ou qu’on ne pourra jamais — obtenir ce que l’on désire ou encore atteindre l’objectif. Cela s’exprime à peu près de la manière suivante : « Ça ne marchera jamais, je n’y arriverai pas, j’ai tout essayé, c’est toujours pareil, rien ne marche, il n’y a rien à faire ».

Comme pour toutes les émotions, il est requis de remettre en question les pensées qui causent l’émotion de découragement pour en diminuer l’intensité. Voici quelques questions à se poser pour découvrir si les pensées sont conformes ou non à la réalité :

* Peut-on prouver avec certitude qu’on n’arrivera pas ou qu’on n’y arrivera jamais?
* Est-ce possible que jusqu’à maintenant on n’ait pas pris les moyens adéquats ou mis les efforts suffisants pour atteindre nos objectifs?
* Dans le passé, est-il déjà arrivé qu’on atteigne certains buts en y mettant des efforts et du temps?
* Et si cette fois on prenait des moyens appropriés, qu’on y mettait des efforts et du temps, serait-il possible d’atteindre notre but?

Pour se libérer du découragement, voici quelques pensées réalistes qu’on aurait avantage à garder en tête :

* Nous n’avons aucune certitude d’atteindre notre objectif ou d’obtenir ce que nous désirons, mais si nous y mettons les efforts requis et que nous utilisons de bons moyens, nous augmentons nos chances d’y arriver ou d’obtenir ce que nous désirons.
* Rien n’est gratuit en ce bas monde et la persévérance porte souvent ses fruits. Alors, cela vaut certainement la peine d’essayer en se concoctant un plan d’action réaliste incluant des objectifs réalisables.

Comme cette démarche de questionnement est trop ardue pour les enfants, le conte « **Le nouveau vélo**» lui permettra de comprendre le découragement et ses conséquences et le rappel de la parole magique **:**« **Ne lâche pas et tu y arriveras**! » lui permettra rapidement et simplement de combattre l’émotion de découragement. 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)