Bonjour chers parents,

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 dévalorisation** ainsi que l’émotion associée l’infériorité qu’il verra plus tard dans le programme.

Dans cette étape du programme, votre enfant assistera à la lecture du conte du livre « Sophia et les paroles magiques » qui s’intitule « **Le concours de dessin** ». Grâce aux activités qui suivront, il apprendra à développer son vocabulaire émotif lié à la **dévalorisation** et à mettre en pratique la parole magique pour la contrer : **« Ni bons, ni mauvais, nous sommes tous imparfaits! »**

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

Votre enfant recevra aussi son petit livre de conte « **Le concours de dessin** » ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera la parole magique **« Ni bons, ni mauvais, nous sommes tous imparfaits! ».**

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 DÉVALORISATION[[2]](#footnote-2)**

La **dévalorisation** est une émotion négative et désagréable engendrée par la pensée que sa valeur personnelle est moindre que celle d’une autre personne ou qu’elle est nulle alors que l’on croit que les autres ont plus de valeur que soi. On compte dans la famille de **l’infériorité**, la **mésestime** et **l’indignation**.

Vivre de la dévalorisation est très pénible, mais n’y a aucune raison d’en vivre, car il est tout à fait possible de se débarrasser de cette émotion en remettant en question les pensées qui la causent.

La première pensée à la base de la dévalorisation est celle qui avance que nous possédons une valeur personnelle et la deuxième pensée allègue que cette valeur peut varier à la hausse ou à la baisse en fonction de nos actions bonnes ou mauvaises, de nos réussites, de nos échecs ou encore en fonction de nos possessions matérielles.

Le fait de s’évaluer personnellement, en fonction de ces caractéristiques fait varier à la hausse ou à la baisse l’estime de soi ou l’évaluation qu’on se fait de soi-même et causer ainsi des émotions de dévalorisation ou de supériorité. Dans ce cas, il est requis de se questionner premièrement à savoir s’il est vrai que l’estime de soi existe en tant que caractéristique réelle et tangible ou encore si nous possédons réellement une valeur personnelle ou humaine. Et deuxièmement, nous devons aussi nous demander si l’estime de soi ou la valeur humaine peut réellement augmenter ou diminuer en fonction des critères ci-dessus nommés.

En d’autres mots, il faut se demander la valeur humaine existe réellement en tant que fait tangible, ou si elle relève plutôt des opinions que nous portons sur nos actions et possessions.

Prenons le chemin le plus fréquenté et supposons que dans la réalité nous possédons une valeur humaine. Dans ce cas, comme toutes les autres caractéristiques humaines (homme ou femme, couleur des yeux, couleur de la peau, etc.) celle-ci nous aurait été attribuée à tous, à la naissance, et ce sans exception. Et, en tant que telle, comme les autres caractéristiques nommées, elle ne pourrait pas se modifier d’un iota. Alors nous n’aurions aucunement raison d’avoir peur de la perdre ou de la voir diminuer, elle demeurerait invariablement la même, n’est-ce pas? Alors il n’y aurait pas lieu de se sentir dévalorisé ou inférieur aux autres, et à ce titre, nous serions tous sur un même pied d’égalité.

Prenons maintenant un autre chemin, celui de la réalité. Personne n’a à ce jour pu prouver hors de tout doute que la valeur personnelle ou humaine existe en tant que fait réel. Par contre, on peut prouver que celle-ci est seulement et uniquement une question d’opinion, de jugement de valeur, d’évaluation, d’estimation de nos actions et possessions. En effet, cette valeur, c’est nous qui nous l‘attribuons en pensée à notre personne en nous allouant des qualificatifs de bons, de mauvais, d’extraordinaires ou encore de nuls, d’idiots, de perdants, etc. Ce faisant, nous accolons une étiquette à qui nous sommes et alors nous nous sentons inférieurs ou dévalorisés ou encore supérieurs aux autres croyant que nous possédons une valeur et que celle-ci est plus importante ou non que celle des autres.

Lorsqu’on est aux prises avec la dévalorisation ou l’infériorité parce qu’on a l’opinion que notre valeur est nulle ou moindre que celle des autres, vaut mieux alors changer cette pensée pour la suivante qui a l’avantage d’être vraie : quelque soient nos caractéristiques et quelques soient nos actions, on ne sera jamais autre chose qu’un être humain faillible et imparfait contraint à l’erreur.

Comme cette démarche de réflexion est trop ardue pour les enfants, le conte « Le concours de dessin » et les activités à l’école lui permettra de comprendre la dévalorisation et ses conséquences et le rappel de la parole magique : « Ni bon ni mauvais, nous sommes tous imparfaits! » lui permettra rapidement et simplement de combattre l’émotion de dévalorisation. 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)