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 **d’infériorité** ainsi que l’émotion associée la **dévalorisation**.

Dans cette étape du programme, votre enfant assistera à la lecture du conte du livre « Sophia et les paroles magiques » qui s’intitule « **L’intimidation à l’école**». Grâce aux activités qui suivront, il apprendra à développer son vocabulaire émotif lié à l’émotion **d’infériorité** et à mettre en pratique la parole magique pour la contrer : **« Je ne suis pas ce que je fais! »**

Pour en savoir plus sur l’infériorité, consultez le verso de cette lettre.

Votre enfant recevra aussi son petit livre de conte « **L’intimidation à l’école**» ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera la parole magique : **« Je ne suis pas ce que je fais! ».**

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

**L’INFÉRIORITÉ[[2]](#footnote-2)**

**L’infériorité** est une émotion négative et désagréable engendrée par la présence d’étiquettes que nous attribuons à notre personne. On compte dans sa famille la **dévalorisation**, la **mésestime** et **l’indignation**.

L’émotion **d’infériorité** est souvent vécue lorsque des personnes nous critiquent, nous blâment ou encore nous intimident en parole en nous étiquetant de mauvais, de nul, de pas bon, de con, etc. Il est fréquent de croire vraies leurs paroles, car elles viennent souvent renforcer des croyances profondes que nous avons de nous-mêmes. Dans ce cas, il est utile de remettre en question les croyances et étiquettes négatives que nous avons adoptées pour définir notre personne tout entière.

L’étiquetage est lié au fait que l’on se définit et que l’on définit les autres par rapport aux comportements, réussites, échecs ou possessions. Est-il réaliste de s’accoler des étiquettes de nul, pas bon, stupide, idiot ou encore, de bon, d’extraordinaire et de merveilleux? Évidemment, la réponse est non, parce qu’il nous est tout à fait impossible de réduire une personne à une seule étiquette.

Prenons l’étiquette de nul. Est-il possible que nous soyons entièrement et totalement et constamment nuls en toute chose? Pour être nul, il nous faudrait faire que des nullités tout le temps et jamais de bonnes choses. Comme il est impossible à une personne de ne poser que de bonnes ou mauvaises actions, on ne peut pas être nul. Il faut faire attention pour ne pas confondre ce que je suis et ce que je fais.

Peu importe ce que nous faisons et ce que nous possédons comme caractéristiques, nous serons toujours des êtres humains faillibles et imparfaits. Ce qui revient à dire que nous ne sommes pas ce que nous faisons.

Le fait de s’étiqueter personnellement en fonction de ce que nous faisons peut être évité en cessant de confondre les 3 verbes suivants : ÊTRE, FAIRE ET AVOIR. En effet, si l’on faisait 3 colonnes avec chacun de ces verbes et que nous tentions d’ajouter des mots sous chacune d’elle, nous serions obligés de nous limiter à ne mettre que quelques mots sous la colonne ÊTRE, car ceux-ci devraient être vrais 24 heures sur 24, donc invariables dans le temps. Par exemple, on pourrait y mettre ceci : je suis une femme ou un homme, je suis un être humain, je suis faillible et imparfait. Dans la réalité, quoi que je puisse faire ou avoir, cela ne changera en rien ces caractéristiques qui me définissent en tant que personne.

Sous les colonnes FAIRE et AVOIR, l’on pourrait y mettre toutes les caractéristiques désirées, mais en tenant compte que celles-ci sont souvent variables et changeables, donc non permanentes. Par exemple : j’ai eu un échec, j’ai réussi mon coup, ou encore j’ai 100 000 $ à la banque, j’ai de bonnes qualités…

Nous comprenons maintenant que pour éviter de se causer de l’infériorité, il faut absolument éviter de dire : je suis ceci ou cela… sauf que je suis un être humain faillible et imparfait et que je ne suis pas ce que je fais ou ce que je possède.

Comme cette démarche de réflexion est trop ardue pour les enfants, le conte « **L’intimidation à l’école**» et les activités à l’école lui permettra de comprendre l’infériorité et ses conséquences et le rappel de la parole magique : **« Je ne suis pas ce que je fais! »** lui permettra rapidement et simplement de combattre l’émotion d’infériorité. 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)