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 **MÉPRIS**.

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 voisin**». Grâce aux activités qui suivront, il apprendra ce qu’est l’émotion de **mépris** et à mettre en pratique la parole magique pour la contrer : « **On est tous différents, c’est épatant! »**

Pour en savoir plus sur le mépris, vous référez au recto de cette lettre.

Votre enfant recevra aussi son petit livre de conte « **Le nouveau voisin**», ainsi qu’un bracelet de silicone qui lui rappellera que la parole magique « **On est tous différents, c’est épatant! ».**

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 MÉPRIS[[2]](#footnote-2)**

Le mépris est une émotion négative et désagréable incluant dans sa famille l’indignation et la mésestime. Le mépris est causé par la pensée que la valeur personnelle d’une autre personne est moindre que la nôtre ou encore qu’elle est nulle alors que l’on croit posséder une plus grande valeur humaine.

Le mépris est souvent lié à l’égo ou à l’image de soi que l’on veut protéger en se valorisant soi-même et en diminuant les autres. En décrétant sa supériorité sur les autres par le mépris, on tente alors de diminuer ses propres émotions d’infériorité et de dévalorisation. Mais comme tout ce qui monte redescend un jour, celui qui se met sur un piédestal et méprise les autres se retrouve un jour ou l’autre dans la fosse du mépris de lui-même (dévalorisation, infériorité).

Comme pour la dévalorisation, le mépris est créé par la croyance qui veut que les êtres humains possèdent une valeur personnelle et que cette valeur peut varier à la hausse ou à la baisse en fonction des actions bonnes ou mauvaises, des réussites, des échecs ou des caractéristiques personnelles ou des possessions matérielles.

Mépriser les autres en les étiquetant de laid, de paresseux, de bon à rien, de pas d’allure, d’idiot, etc. est un manque de jugement et une généralisation fausse de la personne à partir d’une ou de plusieurs caractéristiques. C’est comme dire d’un cheval qu’il est un âne parce qu’il a perdu une course. Même si le cheval a perdu une ou des courses, il est et demeurera un cheval toute sa vie durant. Alors, ce n’est pas parce que les caractéristiques personnelles ou les actions d’une personne vous déplaisent que cette personne est méprisable.

Faites la distinction entre cette personne et ses caractéristiques et acceptez les différences. Accepter les autres tels qu’ils sont ne signifie pas que vous devez aimer ou approuver leurs comportements. Accepter, c‘est être capable de dire : il est comme ça, même si cela me déplait. Et si vous avez la responsabilité d’éduquer cette personne, prenez les moyens pour l’aider à changer, sans la blâmer, ni la mépriser. Si cela ne relève pas de votre responsabilité et que vous en avez la possibilité, évitez cette personne, sinon acceptez-la. Cela ne changera peut-être rien pour cette personne, mais cela vous permettra de vous sentir mieux avec vous-même.

Pour vous y aider, répétez-vous la pensée suivante : 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. Et posez-vous la question suivante : qui suis-je pour exiger des autres qu’ils soient ou agissent selon mes attentes et désirs?

Comme cette démarche de réflexion est trop ardue pour les enfants, le conte « Le nouveau voisin » et les activités à l’école lui permettra de comprendre le mépris et ses conséquences et le rappel de la parole magique : « **On est tous différents, c’est épatant! »** lui permettra rapidement et simplement de combattre l’émotion de mépris. 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)