

Je développe mon empathie

1. Observe les situations suivantes.
2. Relie chaque situation vers l'émotion que tu penses que le personnage ressent.
3. Encerle dans chaque image les réactions corporelles qui te permettent de comprendre l'émotion du personnage.

Situation 1







Situation 2



Situation 3



-  dégoût
-  gêne
-  colère
-  peur
-  surprise
-  déception
-  tristesse
-  joie



Pratique les 4 étapes pour développer ton empathie quand tu vois quelqu'un autour de toi qui vit une émotion. Cela t'aidera à soutenir tes amis afin qu'ils se sentent mieux!

Défi
du détective
Empathique



Votre enfant a découvert ce qu'est l'empathie et comment il peut la développer.

Lors d'un conflit, il est parfois difficile de concevoir que les autres éprouvent des émotions différentes des nôtres. Lorsque nous nous posons la question « *Comment je me sentirais si j'étais à sa place ?* », nous développons de l'empathie. Ainsi, nous prenons en considération les émotions vécues par l'autre et nous démontrons un esprit d'ouverture.

Pour aider mon enfant, je peux :

- lui demander comment il se sentirait s'il était à la place de son ami ;
- lui rappeler l'importance de respecter les émotions et les réactions de l'autre personne et d'accepter la différence ;
- l'encourager à exécuter les 4 étapes pour se soucier de l'autre et le féliciter lorsqu'il fait des efforts en ce sens.

à toi de jouer!

- Quand je vois un membre de ma famille vivre une émotion, j'essaie de me mettre à sa place.

Se soucier de l'autre

1 J'observe la personne

2 J'observe la situation

3 Je me demande comment l'autre se sent

4 Je vérifie ce que je pense

Pour **comprendre** l'autre!

1^{ER} CYCLE

Vers le Pacifique - Bien avec soi et avec l'autre
© Institut Pacifique 2021 | reproduction autorisée uniquement aux détenteurs d'un abonnement

Institut Pacifique