Bonjour les amis,

J'espère que tu vas bien. Qu'est-ce que tu as fait au Canada depuis la dernière fois que je t'ai écrit ? Te souviens-tu pour quelles raisons j'avais dit que j'allais te réécrire ?

Tout d'abord, je voulais te féliciter pour ce que tu m'as écrit sur toi. J'ai vraiment pu apprendre à te connaître. Je suis content, car plusieurs amis m'ont fait des dessins d'eux. Plusieurs élèves sont gentils et drôles dans ta classe. J'ai pu voir que Félix aimait beaucoup le sport. Max-Antoine, Lucas et Marie-Ève m'ont fait un beau dessin d'eux. Tu m'as écrit de belles réponses. J'ai vu que, toi aussi, ça t'arrivait de rencontrer des conflits comme menacer, te batailler, dire des mots méchants, etc. J'ai retenu certaines informations sur quelques élèves. As-tu envie de savoir ce que j'ai enregistré dans ma tête ? Max-Antoine était un élève modèle durant l'activité la dernière fois. Alexis est un garçon avec beaucoup d'énergie, selon ce que madame Marie-Pierre m'a dit, mais il est capable de bien travailler. Ève-Marie, Félicia et Xavier S. ont l'air très sérieux. Bref, la prochaine fois, je pourrai te parler d'autres amis de la classe.

En fait, je voulais te parler de quelque chose. Mais, avant tout, je me demande si tu es capable de garder un secret. Es-tu certain que tu ne parleras pas de mon secret à personne ? Tu ne dois même pas en parler à ton meilleur ami ni à ton ami imaginaire.

Cette semaine, j'ai eu quelques conflits avec mes camarades de classe et mes amis. Veux-tu que je te raconte un conflit qui est arrivé ?

Mon problème est survenu à la récréation. J'étais en train de jouer avec mes amis au soccer. Nous étions environ 3 garçons et 3 filles à jouer ensemble. Mais, les amis avec qui je jouais ne voulaient jamais me faire de passes. C'était toujours Grand Garçon Champion qui avait le ballon. Alors, j'étais très triste, fâché et en colère. Sais-tu ce que j'ai fait à ce moment ? J'ai décidé de donner un coup de pied sur les jambes de Grand Garçon Champion. Est-ce que tu penses que j'ai fait la bonne chose ? Pourquoi ? Selon toi, pourquoi ai-je fait ça ? Crois-tu que c'est parce que j'étais triste, fâché et en colère que j'ai fait ça ?

Cher ami, j'ai vraiment besoin de ton aide. Tu sais, ensuite, Grand Garçon Champion est allé voir l'enseignante pour lui dire ce que j'avais fait et j'ai eu des conséquences.

J'ai appris une chose importante cette semaine. Je voudrais t'en parler. Je pense qu'il est important d'apprendre à gérer ses émotions. Lorsqu'un conflit survient, il faut porter une attention aux émotions que nous ressentons parce qu'elles peuvent nous faire faire des gestes qui ne sont pas toujours corrects. Par exemple, moi, j'étais triste, fâché ainsi qu'en colère et j'ai donné un coup de pied. En y repensant, je ne pense pas que c'était la meilleure solution. Es-tu d'accord avec moi ?

Je ne voudrais pas que tu vives la même situation que moi. Alors, je te propose de faire deux activités. La première te permettra d'apprendre à reconnaître différentes émotions.

La deuxième te permettra d'apprendre à gérer tes émotions.

Voici les deux activités :

1. Dans l'enveloppe, tu trouveras des mises en situation. En équipe de deux, je veux que tu lises les mises en situation et que tu essayes d'y associer une émotion.
2. En équipe de quatre, je veux que tu essayes de trouver différentes façons de faire pour gérer tes émotions.

Dans ma classe, en France, mon enseignante m'a appris différents trucs pour gérer mes émotions. J'ai expliqué à Madame Marie-Pierre les trucs que j'ai appris. Elle pourra t'en montrer un.

J'espère que cela t'aidera lorsque tu rencontreras un conflit. Pour ma part, ça m'a vraiment aidé.

Je te réécris bientôt.

J'ai hâte que tu me racontes comment se sont passées les activités.

À bientôt!

Petit Garçon Règle Tout