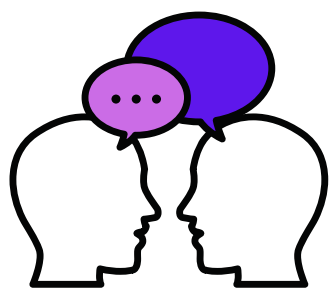


Je me comprends et je comprends les autres

Bien connaître nos émotions et savoir les exprimer nous permet d'avoir confiance en nos émotions qui nous servent de boussole et nous orientent vers ce qui est bon pour nous. Mais elles servent aussi à comprendre les autres, les aider et trouver des solutions aux conflits. Ces quelques questions peuvent servir de support de discussion en famille ou en classe pour échanger autour des émotions et de l'empathie.



**Raconte la dernière fois où tu as aidé quelqu'un.
Comment t'es-tu senti ? Et la personne que tu as aidée ?**



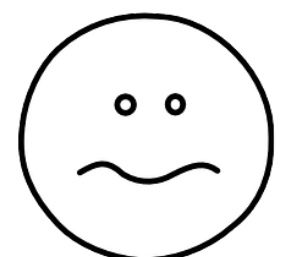
**Que se passe-t-il chez quelqu'un qui a
l'impression que tu ne l'écoutes pas ? Quand
ne t'es-tu pas senti écouté récemment ?**

**Que ressent une personne dont on se moque ? Qu'a pu
ressentir la dernière personne dont tu t'es moqué ?**



**Que pourrais-tu dire à une personne triste, qui pleure
devant toi ? Quand as-tu réconforté quelqu'un pour la
dernière fois ? Qui t'a réconforté la dernière fois que
tu étais triste et qu'est-ce qui t'a fait du bien ?**

**Que pourrais-tu dire à une personne qui a peur ?
Quand as-tu rassuré quelqu'un pour la dernière fois ?**



**Qu'est-ce que l'amitié pour toi ? Quelle est la
dernière preuve d'amitié que tu aies données ?**

Et celle que tu as reçue ?

