ÉCOLE Vanguard SCHOOL

MES ÉMOTIONS *EMOTIONS*

Quand les mots manquent pour traduire un besoin ou un sentiment, c'est le corps ou l'émotion brute qui prend le relais, souvent de manière maladroite: un mot de trop, un geste brusque... Le trouble du langage peut créer un mur entre une demande et la satisfaction de celle-ci. L'enfant tente de communiquer son besoin, n'y parvient pas, et l'émotion (colère, peur ou tristesse) devient alors le moyen pour attirer l'attention sur ce qui ne va pas. Sachant cela, à l'école Vanguard, nous collaborons avec Mme Garine Papazian, chercheuse de l'Université de Montréal, à la mise en oeuvre d'ateliers d'expression de la parole.

******

When words fail to convey a need or a feeling, standard expression gives way to the body or to raw emotion, often awkwardly: a word too many, a abrupt gesture... A language disorder can build a wall between a request and its fulfillment. The child tries to communicate their need, fails to do so, and emotion (anger, fear, or sadness) then becomes the means to draw attention to what is wrong. Knowing this, at Vanguard School, we are collaborating with Garine Papazian, a researcher from the Université de Montréal, to implement speech expression workshops.

CONSEIL *ADVICE*

Faites la distinction entre les émotions et les sentiments:

- Les émotions sont des réactions spontanées à une situation et durent peu de temps.
  - Ex. joie, peur, dégout
- Les sentiments sont un état affectif plus durable qui évolue avec le temps.
  - Ex. amour, haine, méfiance, l'insécurité

******

Make the distinction between emotions and feelings

- *Emotions are spontaneous reactions to a situation and they are fleeting.*
  - *Ex. joy, fear, disgust*
- *Feelings are an affective state that is more durable and evolves over time.*
  - *Ex. love, hate, mistrust, insecurity*

OUVRIR LA DISCUSSION *START THE DISCUSSION*

Exprimer ses émotions de façon constructive, c'est savoir les nommer de manière respectueuse envers les autres pour améliorer la situation. Invitez votre enfant à pratiquer ces trois étapes:

- Dire ce qu'il ressent;
- Decrire ce qui déclenche ce sentiment;
- Identifier son besoin.

Ce n'est pas facile de dire ce que l'on pense sans blesser, sans ironie ou rejet. Mais cela s'apprend.

******

Expressing emotions constructively means knowing how to name them respectfully towards others to improve the situation. Invite your child to practice these three steps:

- *Say how they feel;*
- *Describe what triggers this feeling;*
- *Identify their need.*

It is not easy to say what you think without being hurtful, ironic, or dismissive. But it can be learned."

BESOIN D'AIDE? – *NEED HELP?*

Ref. SHANKLAND, R. (2025) *Bien avec moi, bien avec toi*

TÉLÉPHONE *PHONE*

Tel-Jeunes 1-800-361-5085
Info-Santé 811

VIDÉO *VIDEO*

Les émotions

Emotions for kids

LECTURE *READING*

Blog: Comprendre, reconnaître et utiliser les émotions

SITES INTERNET *WEBSITE*

Les émotions de nos enfants

FICHE PARENT
PARENT INFORMATION SHEET