



#### **SEMAINE 4 : Les émotions, on les ressent**

Cette semaine (et la semaine prochaine) nous abordons avec les enfants l'essence même de la méthode "l'attention ça marche" : détecter, reconnaître et accepter avec bienveillance les émotions (colère, peur, tristesse, joie). Nous avons fait des expériences et des jeux sur la colère et la peur (tristesse et joie : la semaine prochaine).

Je vous suggère de lire les chapitres 6 : *orage en vue (page 79)* et 7 : *gérer les émotions désagréables*.

Sur le CD, les pistes que les enfants peuvent continuer à écouter régulièrement cette semaine sur ce thème sont les 5 - 6 - 7.

Bonne pratique et à la semaine prochaine !

Chaleureusement,

Béatrice

**L'atelier de la grenouille - L'attention ça marche**

Ecole de la Providence, Vinay 2017 - 2018