La « littératie affective »

La « littératie affective », c'est la capacité de repérer et de nommer ses propres émotions et de les exprimer.

1re étape – Observer et nommer les émotions du bébé

Un bébé pleure parce que…

Elle demande sa maman.

2e étape – Réfléchir et savoir reconnaître ses propres émotions

Quand j'ai perdu ma première dent, je me suis sentie…

Triste

© Roots of Empathy 2000
Racines de l'empathie est une marque déposée

La « littératie affective »

3e étape – Comprendre les émotions des autres (empathie)

Je suis fière de moi…

Lorsque je donne des fleurs à maman.

4e étape – Parler des émotions sans gêne

Qu'est-ce que Racines de l'empathie peut apprendre au monde? À être gentil avec tous les gens dans le monde.
- Je suis triste. Je ne suis pas à ma place.
- Mais si. Tu es à ta place avec moi.

© Roots of Empathy 2000
Racines de l'empathie est une marque déposée