# **FICHE TECHNIQUE**

# WEBSÉRIE

**GESTION DES ÉMOTIONS** 

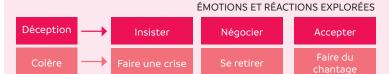


Thématique

#### **ACCEPTER UN REFUS**

Sophie demande à son père la permission d'aller au laser tag avec ses amis, mais ce dernier refuse. Elle a du mal à accepter la décision de son père.

EXERCICES PRATIQUES: QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL



## **VLOGUE**

**GESTION DES ÉMOTIONS** 

# Thématique

# JE VEUX TOUT DÉCIDER

Émile (personnage de Nico dans la Websérie) se confie sur le comportement très agaçant d'une personne de son entourage qui veut tout contrôler : lui-même. Les élèves découvriront les conséquences d'une attitude trop contrôlante dans les relations interpersonnelles et les objectifs qu'Émile s'est fixés pour devenir plus flexible.

EXERCICES PRATIQUES: QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

#### **ACCEPTER UN REFUS**

Les thématiques de la *Websérie* et du *Vlogue* de ce module traitent de la réaction des jeunes lorsqu'ils sont confrontés à un refus. L'obligation de se soumettre aux décisions de leurs parents ou d'autres figures d'autorité (à l'école ou ailleurs) constitue un enjeu très présent dans le quotidien des jeunes de 6 à 12 ans.

### **COMPÉTENCES ABORDÉES**

Identifier et gérer ses émotions

Avoir de l'empathie

Coopérer

Communiquer

Résoudre un malentendu

Écouter

Faire un compromis

-aire un compromis

Respecter l'autre

Lâcher prise

S'adapter

# ZOOM-OUT

HABILETÉS SOCIALES



Thématique

# **RECEVOIR UNE CRITIQUE**

Alors que Johnny John croyait avoir créé une œuvre d'art, il devra plutôt composer avec les critiques que madame Bilopsi fait de sa peinture. Les élèves découvriront la manière dont Johnny-John s'y est pris afin de bien recevoir la critique.

Cette capsule enseigne à l'élève comment recevoir une critique en respect des étapes suivantes.

- Reste calme et écoute ce que la personne a à te dire.
- Répète la critique pour être sûr(e) d'avoir bien compris.
- Juge si la critique est justifiée ou non.
- Accepte la critique tout en demeurant respectueux(se).

**ZONE ZEN** 

**APPRENTISSA** 



**GESTION DES ÉMOTIONS** 

Thématique

#### **AU BOUT DU NEZ**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice de respiration ludique qui vise à leur faire découvrir la puissance de la respiration par le nez.

**APPRENTISSAGES** 

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

EXERCICES PRATIQUES: DÉCOUVERTES, DISCUSSION, MÉDITATION PLEINE CONSCIENCE, MON JOURNAL



EXERCICES PRATIQUES : DÉCOUVERTES, DISCUSSION, À MOI DE JOUER, MÉLI-MÉLO, MON JOURNAL

