## FICHE TECHNIQUE

### **MODULE GRATUIT**

Diffusion: immédiate

#### **WEBSÉRIE**

# Al)ebsérie

GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique

#### **LE REJET**

Nico constate que ses deux meilleurs amis, Jacob et Justine, ne lui adressent plus la parole. Ils agissent comme s'il n'existait plus. Nico ne comprend pas pourquoi il se fait soudainement rejeter, sans aucune explication.

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

EXERCICES PRATIQUES: QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL



Faire semblant de rien

Se défouler

Demander des explications

Se faire des nouveaux amis

#### **VLOGUE**



**GESTION DES ÉMOTIONS** 

#### SURVIVRE À LA PEUR D'ÊTRE REJETÉ(E)

Mayssa (personnage de Justine dans la Websérie) raconte la fois où elle a été rejetée par ses amies. Elle était certaine que ça y était : elle allait devoir passer le reste de sa vie toute seule. Les élèves apprendront comment elle s'en est sortie!

EXERCICES PRATIQUES: QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

#### **LE REJET**

Les thématiques de la Websérie et du Vlogue de ce module traitent du rejet comme il peut être vécu par les élèves du primaire. Plusieurs jeunes vivent de petites et de grandes expériences de rejet qui affectent leur bien-être psychologique, leur estime d'eux-mêmes et leur vie sociale. Il est important qu'ils apprennent dès le primaire à faire face à ces situations de rejet afin de préserver leur équilibre psychologique et de maintenir leur engagement social.

#### **COMPÉTENCES ABORDÉES**

Identifier et gérer ses émotions Exprimer ses émotions

Avoir de l'empathie

Respirer et relaxer

Communiquer

Résoudre un malentendu

Faire une demande

Remettre en question les préjugés

#### **ZOOM-OUT**



HABILETÉS SOCIALES

Thématique

#### **EXPRIMER SES ÉMOTIONS**

Britanie MacGregor se sent triste lorsque son ami Matiou Peddington Jr l'appelle Britanulle. Cependant, elle ne manquera pas l'occasion d'exprimer clairement à Matiou les émotions qu'elle a ressenties en lien avec cet incident.

Cette capsule enseigne à l'élève comment exprimer adéquatement ses émotions en respect des étapes suivantes.

- Essaye de comprendre comment tu te sens.
- Cible la personne concernée et attends le bon moment.
- Exprime ton émotion en utilisant le « JE ».
- Explique pourquoi tu te sens ainsi et ce que tu aimerais qu'il se passe.
- Remercie la personne de son écoute.

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

#### **ZONE ZEN**

**APPRENTISS** 



**GESTION DES ÉMOTIONS** 

Thématique

#### **RAYON ZEN**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui consiste à contracter en alternance les muscles de son corps (des pieds à la tête), à les relâcher et à apprécier l'état de bien-être qui en résulte.

**APPRENTISSAGES** 

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

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



**APPRENTISSAGES**