FICHE TECHNIQUE

WEBSÉRIE

Titre de l'épisode :

IL ME TOMBE SUR LES NERFS!

Aujourd'hui, les élèves sont en sortie scolaire. Cependant, Rosalie a de la difficulté à tolérer le comportement de son ami Zachary. Écoute cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Rosalie va réagir.









LES ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

L'EMBARRAS	Questionner	Accepter et ignorer	Se venger
FRUSTRATION	Se retirer	MEILLEUR CHOIX Nommer ses émotions	Faire une crise

ZOOM-OUT

SEMAINE 2

Titre de l'épisode :

COMMENT DÉMONTRER DE L'EMPATHIE?

Estelle se mobilise pour venir en aide à la planète. Cependant, lors de sa campagne de sensibilisation, certain(e)s élèves rient d'elle. Heureusement, son ami André la soutient en se montrant empathique. Écoutez cet épisode de Zoom-out pour apprendre comment on peut démontrer son empathie.

COMPÉTENCES VISÉES





COMMENT DÉMONTRER DE L'EMPATHIE?

- Je remarque que la personne vit une situation difficile.
- J'essaye de percevoir son émotion.
- Je m'approche et lui partage l'émotion que je perçois.
- Je fais preuve d'ouverture et de compréhension.
- Je propose mon support.

COMPÉTENCES VISÉES

ZOOM-IN

SEMAINE 3

Titre de l'épisode : TOLÉRER POUR MIEUX COMPRENDRE

Zachary est de mauvaise humeur et il manque de respect envers Nathan. Nathan réfléchit : il peut se fâcher contre Zachary ou il peut tolérer le comportement de son

COMPÉTENCES VISÉES



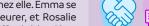
ami afin de mieux le comprendre. Écoutez cet épisode de Zoom-in pour voir comment Nathan décide d'être à l'écoute de son ami.

ZOOM-IN

SEMAINE 4

Titre de l'épisode : UNE EMMA À FLEUR DE PEAU

Rosalie annonce à Emma qu'elle ne pourra pas venir dormir chez elle. Emma se met à pleurer, et Rosalie a de la difficulté à tolérer



l'émotion de son amie. Écoutez cet épisode de

Zoom-in pour apprendre comment Rosalie arrivera à mieux comprendre l'émotion de son amie.

ZOOM-IN

SEMAINE 5

Titre de l'épisode : JE TOLÈRE, TU TOLÈRES, IL NE TOLÈRE PLUS!

Nathan reçoit des postit sur lesquels sont écrits des messages méchants. Il se répète de ne pas trop s'inquiéter et qu'il s'agit seulement d'une blague. Écoutez cet épisode de





Zoom-in pour voir comment Nathan décidera de ne plus tolérer les messages blessants.

ZONE ZEN

SEMAINE 6

Titre de l'épisode :

LA MONTAGNE

Dans cette vidéo, une aventure zen t'attend en nature. Tu apprendras à être solide comme une montagne afin de ne pas te laisser pas bousculer par tes émotions, tes inquiétudes et tes pensées au sommet. Écoute cet épisode de Zone zen pour découvrir des stratégies afin de réduire ton stress et ton anxiété.

COMPÉTENCES VISÉES





À PROPOS DE LA THÉMATIQUE

La tolérance

Le module 3 traite de la tolérance envers les différences des autres et leurs divers points de vue. Apprendre à connaître l'autre facilite la tolérance et surtout développe l'empathie et la compassion. Les thèmes abordés permettent de normaliser les différences, considérer la perspective de l'autre et surtout de réfléchir sur soi et de nommer ses émotions dans le respect.

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES











