

WEBSÉRIE

SEMAINE 1



Titre de l'épisode :
C'EST MON AMI

Zachary se sent trahi par son ami Nathan qui semble bien s'amuser avec Rosalie. Zachary a de la difficulté à comprendre que son amitié avec Nathan n'est pas exclusive. Écoute cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Zachary va réagir.

COMPÉTENCES VISÉES



LES ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

DÉCEPTION 	Faire des menaces	MEILLEUR CHOIX Parler de ses sentiments	S'isoler
CONTRARIÉTÉ 	Bouder	MEILLEUR CHOIX Proposer un compromis	Me joindre à eux

ZOOM-OUT

SEMAINE 2

Titre de l'épisode :
COMMENT CHOISIR LES BONS AMIS?

Estelle hésite à se joindre au journal étudiant avec André ou au club d'échecs avec Mathilde. Comment arrivera-t-elle à faire un choix entre ces deux possibles amitiés? Écoute cet épisode de *Zoom-out* pour apprendre comment on se choisit de bon(ne)s ami(e)s.

COMPÉTENCES VISÉES



COMMENT CHOISIR LES BONS AMIS?

- 1 Je réfléchis aux choses que j'aime.
- 2 Je choisis une personne avec laquelle je me sens bien.
- 3 Assure-toi que vous avez des goûts communs.
- 4 J'évite les personnes qui ne me respecte pas.

ZOOM-IN

SEMAINE 3

Titre de l'épisode :
TU DÉCIDES TOUJOURS TOUT!

Nathan et Zachary jouent au soccer et ils tentent de trouver le meilleur plan pour le jeu. Zachary prend toutes les décisions, et Nathan se sent contrôlé. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour voir comment Nathan et Zachary peuvent trouver une solution à leur situation.

COMPÉTENCES VISÉES



ZOOM-IN

SEMAINE 4

Titre de l'épisode :
UNE ARTISTE ÉGOCENTRIQUE

Emma et Rosalie travaillent sur un projet d'arts. Jalouse du talent de son amie, Rosalie prend tout le matériel et elle ne laisse rien à Emma. Rosalie se rend compte qu'elle a été égoïste et tente de réparer son geste. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour voir comment Rosalie se réconciliera avec Emma.

COMPÉTENCES VISÉES



ZOOM-IN

SEMAINE 5

Titre de l'épisode :
ELLE EST TROP COOL POUR MOI!

Rosalie aimerait vraiment devenir amie avec Emma, mais elle s'inquiète de ne pas être assez cool. Emma semble inaccessible, et Rosalie n'est pas certaine qu'elles aient des centres d'intérêt en commun. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir comment Rosalie se fera une nouvelle amie.

COMPÉTENCES VISÉES



ZONE ZEN

SEMAINE 6

Titre de l'épisode :
LA CHAISE ZEN

Dans cette vidéo, découvre comment t'asseoir sur une chaise peut permettre de te sentir plus zen. Avoir la bonne posture peut t'aider à bien respirer et à mieux gérer tes émotions. 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

L'amitié

Le module 1 traite de l'importance de l'amitié comme source de sécurité affective et de son rôle dans le développement du concept et de l'estime de soi ainsi que dans diverses compétences socio-émotionnelles telles que l'empathie, la loyauté, le respect, le partage, l'affirmation de soi, etc. L'exclusivité et la richesse d'avoir plusieurs ami(e)s sont discutées dans ce module.

COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

