

WEBSÉRIE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **LA PEUR DE L'ÉCHEC**

Jacob participe à une course à relais avec son équipe. Les choses ne se passent pas comme il le voudrait, et son équipe risque de perdre. Il a du mal à accepter la défaite.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

| | | | | |
|------------------------|---|-------------------|----------------|---------------|
| Colère | → | Engueuler | Rester positif | Bouder |
| Anxiété de performance | → | Anticiper l'échec | Dédramatiser | Fuir (éviter) |

VLOGUE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **J'AI PEUR DE ME TROMPER**

Émile (personnage de Nico dans la Websérie) se confie sur la peur qu'il a de se tromper. Le simple fait de s'imaginer de ne pas donner la bonne réponse à une question de son enseignant lui fait envisager le pire. Les élèves apprendront comment Émile a réussi à se convaincre que ce n'est pas aussi grave qu'il pense de se tromper.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ZOOM-OUT



HABILITÉS SOCIALES

Thématique **COOPÉRER**

Professeur Tchernajan demande à ses élèves de fabriquer une pile électrique avec du citron. Matiou Peddington Jr se met en équipe avec Britanie MacGregor afin de réaliser ce projet. Saura-t-il faire preuve de coopération? Les élèves pourront observer la manière dont Matiou s'y prend pour bien coopérer avec Britanie.

Cette capsule enseigne à l'élève à coopérer en respect des étapes suivantes.

- 1 Discute avec tes coéquipiers(ères) pour déterminer le travail à faire.
- 2 Partagez le travail selon vos compétences et vos centres d'intérêt.
- 3 Accepte les commentaires et les idées des autres.
- 4 Fais le travail de ton mieux et encourage tes coéquipiers(ères).

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

LA PEUR DE L'ÉCHEC

Les thématiques de la *Webserie* et du *Vlogue* de ce module traitent de l'attitude des jeunes du primaire dans un contexte de performance. Bien qu'il présente des situations de performance sportive et de peur de se tromper dans un contexte scolaire, les thèmes abordés peuvent être transposés à toutes les situations de performance.

COMPÉTENCES ABORDÉES

| | |
|----------------------------------|-------------------------------|
| Identifier et gérer ses émotions | Avoir de l'empathie |
| Communiquer | Adopter une attitude positive |
| Collaborer | Agir avec bienveillance |
| Persévérer | Accepter l'imperfection |

APPRENTISSAGES

APPRENTISSAGES

ZONE ZEN



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **SILENCE, JE MÉDITE**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui consiste à fermer les yeux, à prendre conscience de l'environnement dans lequel ils sont et à retrouver le silence dans leur tête.

APPRENTISSAGES

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

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