

### WEBSÉRIE



#### GESTION DES ÉMOTIONS

##### Thématique **L'INTIMIDATION**

Justine se fait intimider à l'école par deux garçons plus âgés qui s'amusent jour après jour à lui voler ses affaires. Elle est désespérée par rapport à ce qu'elle vit. Son ami Nico est témoin de la situation et lui propose de l'aider.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

#### ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

Colère	→	Se battre	Se venger	Se retirer
Peur	→	Éviter	Demander de l'aide	Cacher sa peur

### VLOGUE



#### GESTION DES ÉMOTIONS

##### Thématique **LES POTINS**

Mayssa (personnage de Justine dans la Websérie) raconte la fois où une fille de son école a répandu une fausse rumeur à son sujet. Les élèves pourront apprendre en quoi les potins peuvent constituer une forme d'intimidation et quels sont les moyens à prendre pour régler une pareille situation.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

### ZOOM-OUT



#### HABILETÉS SOCIALES

##### Thématique **S'EXCUSER**

Matiou Peddington Jr est assis à une table et termine sa composition sur l'hydroélectricité. À la même table se trouve Bianka avec un « k » qui, de façon très malhabile, renverse sa gourde d'eau sur la composition de Matiou. Les élèves apprendront les étapes que Bianka avec un « k » a dû respecter afin de formuler des excuses acceptables.

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

- 1 Prends conscience que tu as nuï à quelqu'un.
- 2 Détermine ce que tu as fait de pas correct.
- 3 Réfléchis aux conséquences de ton geste.
- 4 Excuse-toi en admettant avoir causé un tort.
- 5 Précise ce que tu vas faire de différent à l'avenir.

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

### ZONE ZEN



#### GESTION DES ÉMOTIONS

##### Thématique **MON VISAGE EN ÉMOTION**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui vise à porter une attention particulière aux différentes émotions que notre visage peut exprimer.

#### APPRENTISSAGES

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

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