

WEBSÉRIE

SEMAINE 1

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. Écoutez cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Rosalie va réagir.

COMPÉTENCES VISÉES



LES ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

EMBARRAS 	Questionner	MEILLEUR CHOIX 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?

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

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 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.

COMPÉTENCES VISÉES



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.

COMPÉTENCES VISÉES



ZOOM-IN

SEMAINE 5

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

Nathan reçoit des post-it 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.

COMPÉTENCES VISÉES



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

