

WEBSÉRIE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **L'ESTIME DE SOI**

Sophie éprouve des difficultés importantes en géographie-histoire. Elle n'a pas envie d'aller en récupération avec son enseignante parce qu'elle ne se sent pas bonne. Son ami Jacob lui propose de l'aider.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

Découragement	→	Abandonner	S'encourager	Demande de l'aide
Anxiété de performance	→	S'Inquiéter	Relaxer	Fuir (éviter)

VLOGUE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **MON IMAGE CORPORELLE**

Mayssa (personnage de Justine dans la Websérie) raconte que lorsqu'elle était plus jeune, elle aurait voulu être aussi parfaite que sa Barbie. Les élèves en apprendront sur les différentes manières d'entretenir une image corporelle positive et sur l'importance de garder un esprit critique par rapport aux standards de beauté véhiculés par la société.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ZOOM-OUT



HABILITÉS SOCIALES

Thématique **FAIRE UNE DEMANDE**

De retour à la maison après une partie de basket, Johnny John souhaiterait pouvoir inviter Britanie à venir à la maison. Sa mère sera-t-elle d'accord? Les élèves pourront découvrir comment Johnny-John a réussi à formuler une demande efficace et respectueuse.

Cette capsule enseigne à l'élève comment formuler une demande en respect des étapes suivantes.

- 1 Détermine ce que tu veux et à qui tu fais la demande.
- 2 Adopte une attitude positive et demeure ouvert(e) à la réponse.
- 3 Fais une demande claire en utilisant le « JE ».
- 4 Écoute la réponse et accepte la décision.
- 5 Quelle que soit la réponse, demeure positif(ve) et dis merci!

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

L'ESTIME DE SOI

Les thématiques de la *Webserie* et du *Vlogue* de ce module traitent de l'estime de soi chez les jeunes, tout particulièrement dans un contexte de difficultés scolaires. L'estime de soi est à la base de l'équilibre psychologique des jeunes. Elle constitue, entre autres, un facteur de protection contre les problèmes de santé mentale. Il est donc primordial que les jeunes entretiennent une bonne estime d'eux-mêmes, malgré leurs difficultés scolaires.

COMPÉTENCES ABORDÉES

APPRENTISSAGES

Identifier et gérer ses émotions	Avoir de l'empathie
S'accepter	Respirer et relaxer
Remettre en question les préjugés	Entretenir une bonne estime de soi
Entretenir une perception nuancée	Accepter l'imperfection
Visualiser	Persévérer

ZONE ZEN



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **JE SUIS GRATITUDE DANS MON POT MASON**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui vise à prendre conscience des situations qui nous ont apporté de la joie et du bonheur et d'être reconnaissant qu'elles soient arrivées.

APPRENTISSAGES

Vivre le moment présent	Apprendre à se détendre
Réduire le stress	Activer la concentration

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