

WEBSÉRIE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **LA PEUR DU JUGEMENT**

Les amis de Nico s'apprêtent à regarder un film d'horreur. Nico n'a pas envie de regarder le film, car il craint de faire des cauchemars. Mais devant la pression de ses amis, il n'ose pas s'affirmer et dire ce qu'il pense.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES

Honte	→	Mentir	Dire la vérité	Éviter de se prononcer
Peur du rejet	→	Se conformer aux autres	Fuir	S'affirmer

VLOGUE



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **J'AI DES GOÛTS DIFFÉRENTS DES TIENS**

Émile (personnage de Nico dans la Websérie) discute de l'enjeu pour plusieurs jeunes comme lui de vouloir plaire aux autres. Les élèves en apprendront sur l'importance de pouvoir s'affirmer librement sur ses goûts, même s'ils sont différents de ceux de ses ami(e)s.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ZOOM-OUT



HABILITÉS SOCIALES

Thématique **S'AFFIRMER**

Bianka avec un « k » tente d'amener Matiou Peddington Jr à dessiner sur un casier. Matiou n'en a pas tellement envie et il doit réussir à l'exprimer. Les élèves découvriront la manière dont Matiou s'y est pris pour être en mesure de s'affirmer.

Cette capsule enseigne à l'élève comment s'affirmer en respect des étapes suivantes.

- 1 Tiens-toi droit, prêt à t'affirmer!
- 2 Regarde la personne dans les yeux.
- 3 Assure-toi de son écoute.
- 4 Parle au « JE » avec une voix confiante, sans accuser la personne.
- 5 Affirme-toi et vérifie que la personne a bien compris!

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

LA PEUR DU JUGEMENT

Les thématiques de la *Web-série* et du *Vlogue* de ce module traitent du besoin d'approbation des jeunes par leur groupe de pairs et de la difficulté à être soi-même devant la pression d'un groupe. Elles abordent la peur du jugement dans le contexte d'un groupe d'amis.

COMPÉTENCES ABORDÉES

Identifier et gérer ses émotions	Avoir de l'empathie
Communiquer	S'accepter
Remettre en question les préjugés	S'affirmer
Respecter l'autre	Exprimer ses goûts, ses besoins et ses opinions

APPRENTISSAGES

ZONE ZEN



GESTION DES ÉMOTIONS

Thématique **JE DÉGUSTE MA COLLATION**

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui vise à s'arrêter et à prendre le temps de découvrir, de goûter et d'apprécier un aliment.

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

APPRENTISSAGES

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