

LE REJET

Le module gratuit traite du rejet comme il peut être vécu par les élèves du primaire. Plusieurs jeunes vivent de petites et de grandes expériences de rejet qui affectent leur bien-être psychologique, leur estime d'eux-mêmes et leur vie sociale. Il est important qu'ils apprennent dès le primaire à faire face à ces situations de rejet afin de préserver leur équilibre psychologique et de maintenir leur engagement social.



SEMAINE 1 ----->

Webserie

ÉPISODE

Le malentendu

Nico constate que ses deux meilleurs amis, Jacob et Justine, ne lui adressent plus la parole. Ils agissent comme s'il n'existait plus. Nico ne comprend pas pourquoi il se fait soudainement rejeter, sans aucune explication.

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment exprimer ses émotions?

Britanie MacGregor se sent triste lorsque son ami Matiou Peddington Jr l'appelle Britanulle. Cependant, elle ne manquera pas l'occasion d'exprimer clairement à Matiou les émotions qu'elle a ressenties en lien avec cet incident.

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

Survivre à la peur d'être rejeté(e)

Mayssa (personnage de Justine dans la *Webserie*) raconte la fois où elle a été rejetée par ses amies. Elle était certaine que ça y était : elle allait devoir passer le reste de sa vie toute seule. Regarde cette capsule pour savoir comment elle s'en est sortie!trouver une solution à leur situation.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

ÉPISODE

Rayon zen

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice qui consiste à contracter en alternance les muscles de ton corps (des pieds à la tête), à les relâcher et à apprécier l'état de bien-être qui en résulte.

S'ADAPTER AU CHANGEMENT

Le module 1 traite du changement et des difficultés que peuvent éprouver les jeunes du primaire à y faire face. Le changement est partie intégrante de la vie normale de nos jeunes, et il est primordial qu'ils apprennent dès le primaire à s'y adapter.



SEMAINE 1 ----->

Webserie

ÉPISODE

S'adapter au changement

L'enseignante de Jacob est en retrait préventif, car elle attend un bébé. Sa remplaçante apporte des changements à la configuration et au déroulement de la classe. Jacob a du mal à s'adapter à cette nouvelle situation.

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment engager la conversation?

Matiou Peddington Jr aperçoit une amie de sa classe à la bibliothèque. Il hésite à entrer en contact avec elle. Après tout, c'est vrai que ça peut parfois être difficile d'engager la conversation avec quelqu'un. Visionne cette capsule pour savoir quelles sont les stratégies qu'il a utilisées pour y parvenir.

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

M'adapter à la séparation de mes parents

Mayssa (personnage de Justine dans la *Webserie*) exprime les difficultés auxquelles elle a été confrontée lors de la séparation de ses parents. Apprends-en plus dans cette capsule sur les stratégies qu'elle a utilisées pour s'adapter à un nouvel environnement et comment elle a fini par voir du positif dans tout ça.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

ÉPISODE

Je danse, je vis

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice qui consiste à apprécier la sensation que danser procure à chacune des parties du corps que tu bouges.

LA PEUR DE L'ÉCHEC

Le module 2 traite 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.



SEMAINE 1 ----->

Web série

ÉPISODE

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.

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment coopérer?

Professeur Tchernajan demande à ses élèves de fabriquer une pile électrique avec du citron. Timmy se met en équipe avec Britanie MacGregor afin de réaliser ce projet. Saura-t-il faire preuve de coopération? Observe dans cette capsule la manière dont Timmy s'y prend pour bien coopérer avec Britanie.

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

J'ai peur de me tromper

Émile (personnage de Nico dans la *Web série*) 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. Découvre comment Émile a réussi à se convaincre que ce n'est pas aussi grave qu'il pense de se tromper.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

ÉPISODE

Silence, je médite

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice qui consiste à fermer les yeux, à prendre conscience de l'environnement dans lequel tu te trouves et à retrouver le silence dans ta tête.

L'INTIMIDATION

Le module 3 traite de l'intimidation chez les élèves du primaire. Elles abordent les réactions envisageables d'un jeune qui est témoin ou victime d'intimidation, ainsi que les stratégies à adopter dans ces circonstances.



SEMAINE 1 ----->

Web série

ÉPISODE

L'intimidation

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

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment 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. Porte une attention particulière aux étapes que Bianka avec un « k » a dû respecter afin de formuler des excuses acceptables.

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

Les potins

Mayssa (personnage de Justine dans la *Web série*) raconte la fois où une fille de son école a répandu une fausse rumeur à son sujet. Apprends dans cette capsule en quoi les potins peuvent constituer une forme d'intimidation et quels sont les moyens à prendre pour régler une pareille situation.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

ÉPISODE

Mon visage en émotion

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice qui vise à porter une attention particulière aux différentes émotions que ton visage peut exprimer.

ACCEPTER UN REFUS

Le module 4 traite de la réaction des jeunes lorsqu'ils sont confrontés à un refus. L'obligation de se soumettre aux décisions de leurs parents ou d'autres figures d'autorité (à l'école ou ailleurs) constitue un enjeu très présent dans le quotidien des jeunes de 6 à 13 ans.



SEMAINE 1 ----->

Webserie

ÉPISODE

Accepter un refus

Sophie demande à son père la permission d'aller au laser tag avec ses amis, mais ce dernier refuse. Elle a du mal à accepter la décision de son père.

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment recevoir une critique?

Alors que Johnny-John croyait avoir créé une œuvre d'art, il devra plutôt composer avec les critiques que madame Bilopsi fait de sa peinture. Observe la manière dont Johnny-John s'y est pris afin de bien recevoir la critique.

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

Je veux tout décider

Émile (personnage de Nico dans la *Webserie*) se confie sur le comportement très agaçant d'une personne de son entourage qui veut tout contrôler : lui-même. Cette capsule te permettra de découvrir quelles sont les conséquences d'une attitude trop contrôlante dans les relations interpersonnelles et les objectifs qu'Émile s'est fixés pour devenir plus flexible.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

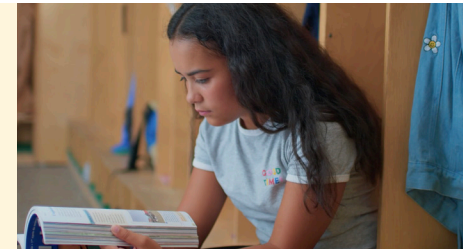
ÉPISODE

Au bout du nez

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice de respiration ludique qui vise à te faire découvrir la puissance de la respiration par le nez.

L'ESTIME DE SOI

Le module 5 traite 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.



SEMAINE 1 ----->

Webserie

ÉPISODE

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.

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment 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? Découvre comment Johnny-John a réussi à formuler une demande efficace et respectueuse.

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

Mon image corporelle

Mayssa (personnage de Justine dans la *Webserie*) raconte que lorsqu'elle était plus jeune, elle aurait voulu être aussi parfaite que sa Barbie. Cette capsule te fera apprécier les différentes manières d'entretenir une image corporelle positive et l'importance de garder un esprit critique par rapport aux standards de beauté véhiculés par la société.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

ÉPISODE

Je suis gratitude dans mon pot Mason

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice qui vise à prendre conscience des situations qui t'ont apporté de la joie et du bonheur et d'être reconnaissant qu'elles soient arrivées.

LA PEUR DU JUGEMENT

Le module 6 traite 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.



SEMAINE 1 ----->

Web série

ÉPISODE

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.

SEMAINE 2 ----->

Zoom-out

ÉPISODE

Comment s'affirmer?

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

SEMAINE 3 ----->

VLOGUE

ÉPISODE

J'ai des goûts différents des tiens

Émile (personnage de Nico dans la *Web série*) discute de l'enjeu pour plusieurs jeunes comme lui de vouloir plaire aux autres. Apprends dans cette capsule pourquoi il est important de pouvoir t'affirmer librement sur tes goûts, même s'ils sont différents de ceux de tes ami(e)s.

SEMAINE 4 ----->

Zone Zen

ÉPISODE

Je déguste ma collation

Dans cette vidéo, Emmy t'enseigne un exercice qui vise à t'arrêter et à prendre le temps de découvrir, de goûter et d'apprécier un aliment.