

L'AMITIÉ

Le module 1 traite de l'importance de l'amitié comme source de sécurité affective et de son rôle dans le développement du concept et de l'estime de soi ainsi que dans diverses compétences socio-émotionnelles telles que l'empathie, la loyauté, le respect, le partage, l'affirmation de soi, etc. L'exclusivité et la richesse d'avoir plusieurs ami(e)s sont discutées dans ce module.



SEMAINE 1

Websérie

ÉPISODE

C'est **MON** ami

Nathan se sent trahi par son ami Zachary qui semble bien s'amuser avec Rosalie. Nathan a de la difficulté à comprendre que son amitié avec Zachary n'est pas exclusive. Écoute cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Nathan va réagir.

SEMAINE 2

Zoom-out

ÉPISODE

Comment choisir les bons amis?

Jade hésite à se joindre au journal étudiant avec André ou au club d'échecs avec Mathilde. Comment arrivera-t-elle à faire un choix entre ces deux possibles amitiés? Écoute cet épisode de *Zoom-Out* pour apprendre comment on se choisit de bon(ne)s ami(e)s.

SEMAINE 3

Zoom-in

ÉPISODE

Tu décides toujours tout!

Nathan et Zachary jouent au soccer et ils tentent de trouver le meilleur plan pour le jeu. Zachary prend toutes les décisions, et Nathan se sent contrôlé. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour voir comment Nathan et Zachary peuvent trouver une solution à leur situation.

SEMAINE 4

Zoom-in

ÉPISODE

Une artiste égocentrique

Emma et Rosalie travaillent sur un projet d'arts. Jalouse du talent de son amie, Rosalie prend tout le matériel et elle ne laisse rien à Emma. Rosalie se rend compte qu'elle a été égoïste et tente de réparer son geste. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour voir comment Rosalie se réconciliera avec Emma.

SEMAINE 5

Zoom-in

ÉPISODE

Elle est trop cool pour moi!

Rosalie aimerait vraiment devenir amie avec Emma, mais elle s'inquiète de ne pas être assez cool. Emma semble inaccessible, et Rosalie n'est pas certaine qu'elles aient des centres d'intérêt en commun. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir comment Rosalie se fera une nouvelle amie.

SEMAINE 6

Zone Zen

ÉPISODE

La chaise zen

Dans cette vidéo, découvre comment t'asseoir sur une chaise peut permettre de te sentir plus zen. Avoir la bonne posture peut t'aider à bien respirer et à mieux gérer tes émotions. Écoute cet épisode de *Zone zen* pour découvrir des stratégies afin de réduire ton stress et ton anxiété.

LA MOTIVATION

Le module 2 traite de la motivation, à savoir ce petit moteur qui nous pousse à entreprendre une activité et à nous y engager. Pour cela, il faut faire le choix de s'engager, être en mesure de persévérer, démontrer de l'intérêt et mettre les efforts nécessaires pour réussir. Les perceptions de l'élève sur ses compétences sont aussi au cœur de sa motivation, il est donc primordial pour celui-ci de les reconnaître.



SEMAINE 1

Websérie

ÉPISODE

Je n'aime pas l'école

Lors de la rencontre de parents, Emma et sa mère discutent avec madame Mélanie. L'enseignante partage son inquiétude concernant le manque de motivation scolaire d'Emma et son risque de redoubler son année. Écoute cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Emma va réagir.

SEMAINE 2

Zoom-out

ÉPISODE

Comment encourager un(e) ami(e)?

Jade aimerait s'inscrire comme représentante de classe, mais elle doute d'elle-même. Heureusement, son ami André est là pour l'encourager et la soutenir dans son projet. Écoute cet épisode de *Zoom-out* pour apprendre comment on encourage un(e) ami(e).

SEMAINE 3

Zoom-in

ÉPISODE

Trop difficile... je n'y arriverai jamais.

Le français et Zachary... ça fait deux! Alors qu'il tente de rédiger un texte en français, Zachary se décourage. Emma lui donne quelques conseils pour l'aider. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour apprendre comment Zachary persévère malgré ses difficultés.

SEMAINE 4

Zoom-in

ÉPISODE

Veux-tu être dans notre équipe?

Nathan choisit les membres de son équipe pour un match important de basketball. Contre sa volonté, Rosalie se retrouve dans son équipe, et Nathan doit lui assigner une tâche pour le match. Il hésite à la faire participer. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour voir comment Nathan encouragera Rosalie.

SEMAINE 5

Zoom-in

ÉPISODE

À vos marques, prêt(e)s, fixez-vous des buts!

Rosalie tente de battre son record en course afin de participer aux compétitions régionales. Malgré ses efforts, elle n'y arrive pas et elle se décourage. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir comment Rosalie arrivera à se fixer des buts réalisables.

SEMAINE 6

Zone Zen

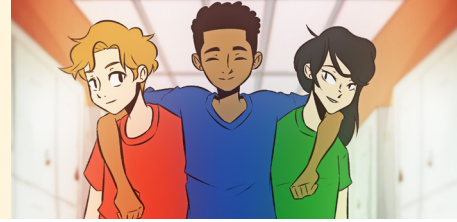
ÉPISODE

La météo intérieure

Durant cette vidéo, prends le temps d'observer ta météo intérieure. Te sens-tu joyeux(se) comme une journée ensoleillée? Te sens-tu fâché(e) comme un terrifiant orage? Écoute cet épisode de *Zone zen* pour découvrir des stratégies afin de réduire ton stress et ton anxiété.

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.



SEMAINE 1

Websérie

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

SEMAINE 2

Zoom-out

ÉPISODE

Comment démontrer de l'empathie?

Jade 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.

SEMAINE 3

Zoom-in

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.

SEMAINE 4

Zoom-in

ÉPISODE

Une Rosalie 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.

SEMAINE 5

Zoom-in

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.

SEMAINE 6

Zone Zen

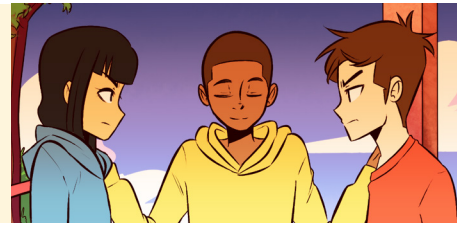
ÉPISODE

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.

LES CONFLITS

Le module 4 traite des conflits et surtout de leur résolution. Les conflits peuvent survenir pour toutes sortes de raisons telles que la tricherie, une blague déplacée ou le non-respect de l'opinion de l'autre. Il est ainsi primordial pour les jeunes d'apprendre comment les résoudre par une communication efficace et respectueuse tout en portant un regard sur eux-mêmes.



SEMAINE 1

Websérie

ÉPISODE

Crème glacée, limonade... tricher!

Rosalie joue au ballon-poire avec Emma. Pendant la partie, Rosalie décide de changer les règlements pour lui permettre de gagner. Ses ami(e)s l'accusent de tricher. Écoute cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Rosalie va réagir.

SEMAINE 2

Zoom-out

ÉPISODE

Comment exprimer son opinion?

L'école a organisé une fête costumée thématique « clown ». Jade adore l'idée, mais c'est tout l'inverse pour André. Comment Jade arrivera-t-elle à partager son opinion tout en respectant son ami? Écoutez cet épisode de *Zoom-out* pour apprendre comment exprimer son opinion.

SEMAINE 3

Zoom-in

ÉPISODE

La reine des insultes

Emma joue au Monopoly et elle invite Rosalie à se joindre à la partie. Rosalie critique le jeu et insulte ses amis. Après réflexion, elle se rend compte qu'elle a exagéré et qu'elle ne s'est pas bien exprimée. Écoutez cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir comment Rosalie se réconciliera avec Emma.

SEMAINE 4

Zoom-in

ÉPISODE

Un commentaire qui fait mal

Nathan et Zachary font un dessin à leur pupitre. Lorsque Nathan lui montre son dessin, Zachary répond impulsivement qu'il le trouve laid. Écoutez cet épisode de *Zoom-in* pour voir comment Zachary s'excusera à son ami.

SEMAINE 5

Zoom-in

ÉPISODE

Silence, les mauvaises blagues commencent!

Emma annonce à ses amis qu'elle veut participer à un spectacle. Nathan réplique par une blague, mais celle-ci fait de la peine à Emma. Nathan se rend compte que les blagues peuvent parfois être mauvaises. Écoutez cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir comment Nathan réparera son geste.

SEMAINE 6

Zone Zen

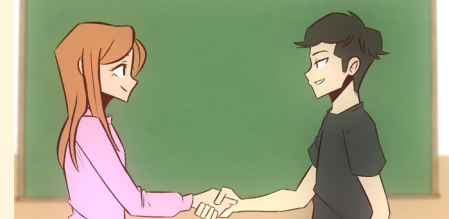
ÉPISODE

Mon île!

Dans cette vidéo, n'oublie pas tes valises puisque tu pars en vacances... dans ta tête! Apprends à visualiser un espace zen afin d'échapper à la frénésie de ta vie quotidienne. Écoute cet épisode de *Zone zen* pour découvrir des stratégies afin de réduire ton stress et ton anxiété.

LE RESPECT

Le module 5 traite du respect, cette valeur fondamentale à laquelle toutes les personnes ont droit. Le respect mutuel permet des relations interpersonnelles positives et harmonieuses au sein desquelles chacun(e) peut exprimer sa personnalité, ses forces et ses faiblesses. Ne pas tolérer le manque de respect et communiquer ses émotions de manière efficace constitue un apprentissage important pour les élèves du primaire.



SEMAINE 1

Websérie

ÉPISODE

Un coup dur pour le « respect »

Nathan est au *skate park* avec Zachary et Emma. Lorsque Nathan tente un premier saut avec une trottinette, il tombe. Ses ami(e)s rient de lui et lui manquent de respect. Écoute cet épisode de la *Websérie* pour voir comment Nathan va réagir.

SEMAINE 2

Zoom-out

ÉPISODE

Comment remercier quelqu'un?

André doit construire un pont pour son cours de science, mais il a beaucoup de difficultés. Heureusement, Estelle lui propose de l'aider. Une fois le pont construit, André tente de trouver la bonne façon de dire merci à Estelle pour son aide. Écoute cet épisode de *Zoom-out* pour apprendre comment remercier quelqu'un.

SEMAINE 3

Zoom-in

ÉPISODE

Se traiter de noms... ça ne fait pas rire!

Emma et Zachary se taquent en se lançant des blagues. Voulant se joindre à la discussion, Nathan traite Emma de « conne ». Alors que ses deux ami(e)s sont fâché(e)s contre lui, Nathan se demande pourquoi son commentaire n'était pas correct. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir les conséquences de traiter les autres de noms

SEMAINE 4

Zoom-in

ÉPISODE

C'est moi qui ai raison (comme toujours)

Nathan et Emma jouent au ballon. Lorsque Emma échappe le ballon, elle se dispute avec Nathan et refuse obstinément d'accepter sa défaite. Avec du recul, Emma découvre qu'elle doit toujours avoir raison. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour apprendre comment Emma acceptera de ne pas toujours avoir le dernier mot.

SEMAINE 5

Zoom-in

ÉPISODE

Attention à ton attitude

Au cours d'un examen, Rosalie demande à son enseignante d'aller aux toilettes. Lorsque l'enseignante lui refuse sa demande, Rosalie réplique en soupirant et en roulant les yeux. Écoute cet épisode de *Zoom-in* pour découvrir comment Zachary lui fera réaliser que son comportement est irrespectueux.

SEMAINE 6

Zone Zen

ÉPISODE

Partir du bon pied

Dans cette vidéo, découvre comment partir ta journée du bon pied te rend de bonne humeur. Lorsque tu te sens bien, tu es bienveillant envers toi-même et les autres. Ta bonne humeur a des effets positifs tout autour de toi. Écoute cet épisode de *Zone zen* pour découvrir des stratégies afin de répandre ton bonheur tout autour de toi.