

WEBSÉRIE

GESTION DES ÉMOTIONS



Thématique
LE REJET

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.

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ÉMOTIONS ET RÉACTIONS EXPLORÉES



VLOGUE

GESTION DES ÉMOTIONS



Thématique
SURVIVRE À LA PEUR D'ÊTRE REJETÉ(E)

Mayssa (personnage de Justine dans la Websérie) 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. Les élèves apprendront comment elle s'en est sortie!

EXERCICES PRATIQUES : QUIZ, DISCUSSION, MON JOURNAL

ZOOM-OUT

HABILITÉS SOCIALES



Thématique
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.

Cette capsule enseigne à l'élève comment exprimer adéquatement ses émotions en respect des étapes suivantes.

- 1 Essaie de comprendre comment tu te sens.
- 2 Cible la personne concernée et attends le bon moment.
- 3 Exprime ton émotion en utilisant le « JE ».
- 4 Explique pourquoi tu te sens ainsi et ce que tu aimerais qu'il se passe.
- 5 Remercie la personne de son écoute.

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

ZONE ZEN

GESTION DES ÉMOTIONS



Thématique
RAYON ZEN

Dans cette vidéo, Emmy présente aux élèves un exercice qui consiste à contracter en alternance les muscles de son corps (des pieds à la tête), à les relâcher et à apprécier l'état de bien-être qui en résulte.

Vivre le moment présent

Apprendre à se détendre

Réduire le stress

Activer la concentration

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