4-5 ANS

Objectifs spécifiques des ateliers

Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre

INTRODUCTION

Atelier 1 – Je découvre Madame Pacifique	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de :** - se familiariser avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* ; - découvrir le rôle de Madame Pacifique et de ses amis.

CONSCIENCE DE SOI

Ce thème amènera l'enfant à :

- développer une connaissance juste de ses émotions, de ses sensations physiques, de ses réactions et de son langage interne ;
- prendre conscience qu'une même situation peut générer des émotions différentes d'une personne à l'autre ;
- prendre conscience qu'une même émotion peut générer des réactions différentes d'une personne à l'autre ;
- développer une connaissance juste de ses forces, ses limites, ses goûts et ses intérêts.

Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :** - de définir ce qu'est une émotion ; - de comprendre les émotions de joie, de tristesse et de colère ; - de reconnaître les réactions corporelles provoquées par ces émotions ; - d'identifier des situations qui lui font vivre de la joie, de la tristesse et de la colère.

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

CONSCIENCE DE SOI (suite)

Atelier 2 - Je connais mon cœur (peur, gêne et déception)	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :** - de définir ce qu'est une émotion ; - de comprendre les émotions de peur, de gêne et de déception ; - de reconnaître les réactions corporelles provoquées par ces émotions ; - d'identifier des situations qui lui font vivre de la peur, de la gêne et de la déception.
Atelier 3 – J'écoute mon corps	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :** - de prendre conscience que son corps lui envoie des signaux provoquant des sensations physiques quand il vit des émotions ; - de comprendre que ces sensations physiques sont des indices sur les émotions vécues ; - d'identifier les différentes sensations physiques ressenties dans son corps ; - de reconnaitre les différentes sensations physiques ressenties dans son corps.
Atelier 4 – J'ai des émotions et des réactions différentes des autres	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de :** - prendre conscience, chez lui-même et chez les autres, des différentes émotions pouvant être vécues dans une même situation ; - prendre conscience, chez lui-même et chez les autres, qu'une même émotion peut générer des réactions différentes ; - respecter les différences individuelles quant au vécu et à l'expression des émotions.

www.institutpacifique.com | info@institutpacifique.com
© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée
Institut Pacifique

AUTORÉGULATION

Ce thème amènera l'enfant à :

- reconnaître l'intensité de ses émotions afin de réagir avant un débordement ;
- reconnaître les diverses stratégies de gestion des émotions qui lui conviennent dans diverses situations ;
- reconnaître ce qui influence ses émotions et ses réactions.

Atelier 1 – Je sais comment me calmer

À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :

- de définir l'expression *se calmer* ;
- de comprendre les étapes pour gérer pacifiquement ses émotions ;
- d'identifier des moyens pacifiques pour se calmer ;
- d'appliquer des moyens pacifiques pour se calmer.

COMMUNICATION

Ce thème amènera l'enfant à :

- exprimer pacifiquement ses émotions, ses besoins et les faits liés à une situation ;
- mettre en application de bonnes conditions de communication ;
- s'exprimer et s'affirmer à l'aide de messages clairs ;
- adopter des attitudes d'écoute.

Atelier 1 – Je fais un message clair

À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :

- de définir ce qu'est la communication ;
- de connaître les conditions favorisant une bonne communication ;
- d'appliquer les conditions favorisant une bonne communication ;
- de s'exprimer en formulant un message clair ;
- d'identifier ses difficultés personnelles en lien avec la communication.

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

EMPATHIE

Ce thème amènera l'enfant à :

- respecter les différences individuelles quant au vécu et à l'expression des émotions;
- ressentir et exprimer de l'empathie envers les autres;
- choisir des gestes bienveillants à l'égard des autres.

Atelier 1 – Je suis empathique	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :** - de définir ce qu'est l'empathie; - d'identifier les émotions vécues par les autres par l'observation des réactions corporelles et de l'environnement; - de reconnaitre les émotions vécues par les autres dans diverses situations, en s'imaginant à leur place; - de vérifier ses perceptions auprès des autres quant aux émotions pouvant être vécues par ceux-ci.

RÉSOLUTION DE CONFLITS

Ce thème amènera l'enfant à :

- reconnaître les effets du conflit sur ses relations interpersonnelles;
- utiliser les 4 étapes de résolution des conflits lors de conflits;
- identifier des solutions aux conflits en tenant compte des effets de celles-ci sur soi et sur l'autre.

Atelier 1 – Je connais les 4 étapes de la résolution des conflits	**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de :** - se familiariser avec une démarche de résolution des conflits en 4 étapes.

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

RÉSOLUTION DE CONFLITS (suite)

Atelier 2 – Je cherche des solutions aux conflits

À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure :

- de proposer plusieurs solutions dans des situations de conflits ;
- d'utiliser les critères à considérer pour trouver une solution efficace ;
- de reconnaître les comportements qu'il peut adopter lors de la recherche de solutions.

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée