4-5 ANS

Tableau des liens entre le programme-cycle de l'éducation préscolaire

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au préscolaire

Programme-cycle de l'éducation préscolaire			**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (4-5 ans)								
Domaines	**Axes de développement**	**Composantes**	Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	Atelier 2 – Je connais mon cœur (peur, déception et gêne)	Atelier 3 – J'écoute mon corps	Atelier 4 – J'ai des émotions et des réactions différentes des autres	Atelier 1 – Je sais comment me calmer	Atelier 1 – Je fais un message clair	Atelier 1 – Je suis empathique	Atelier 1 – Je connais les 4 étapes de la résolution des conflits	Atelier 2 – Je cherche des solutions aux conflits
Affectif Construire sa conscience de soi	Connaissance de soi	Reconnaitre ses besoins					x			x	
		Exprimer ses émotions	x	x	x	x		x		x	
		Réguler ses émotions			x	x	x			x	
	Sentiment de connaissance en soi	Expérimenter son autonomie					x	x	x	x	x
		Réagir avec assurance			x	x	x				x
Social Vivre des relations harmonieuses avec les autres	Appartenance au groupe	Démontrer de l'ouverture aux autres							x		
		Collaborer avec les autres								x	x
	Habiletés sociales	Intégrer progressivement des règles de vie								x	x
		Créer des liens avec les autres						x	x	x	x
		Réguler son comportement			x	x	x	x		x	x
		Résoudre des différends								x	x
Langagier Communiquer à l'oral et à l'écrit	Langage oral	Interagir verbalement et non verbalement	x	x	x		x	x	x	x	
		Démontrer sa compréhension						x	x	x	x
		Élargir son vocabulaire	x	x	x						x
		Expérimenter une variété d'énoncés						x			

*Gouvernement du Québec (2023), Programme-cycle de l'éducation préscolaire, Ministère de l'Éducation, Site web du Gouvernement du Québec

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

Tableau des liens entre le référent ÉKIP

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au préscolaire

Référent ÉKIP Compétences à développer							**Référent ÉKIP Savoirs à acquérir**		**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (4-5 ans)								
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande de l'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social	**Contenus obligatoires pour le développement des compétences personnelles et sociales des élèves – Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation - 2025*		Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	Atelier 2 – Je connais mon cœur (peur, déception et gêne)	Atelier 3 – J'écoute mon corps	Atelier 4 - J'ai des émotions et des réactions différentes des autres	Atelier 1 – Je sais comment me calmer	Atelier 1 – Je fais un message clair	Atelier 1 – Je suis empathique	Atelier 1 – Je connais les 4 étapes de la résolution des conflits	Atelier 2 – Je cherche des solutions aux conflits
X	X			X			**0.3**	Reconnaître ses émotions (joie, colère, peur, tristesse); gérer adéquatement ses frustrations et contrôler ses élans moteurs (ex. : exprimer sa colère par des mots, prendre de grandes respirations)	X	X	X	X	X	X		X	
	X			X			**0.4**	Reconnaître les émotions des autres à partir de signes verbaux et non verbaux	X	X	X	X			X	X	
				X			**0.5**	Connaître différentes façons de manifester du respect dans ses interactions avec les autres et dans son environnement - Utilisation d'un langage respectueux (verbal et non verbal) et du « je » - Demande de permissions - Recours à des moyens adéquats pour obtenir de l'attention - Expression et acceptation de compliments et d'encouragements - Écoute et respect des différences (ex. : respect des préférences, alimentaires, des caractéristiques physiques, des capacités) - Respect du matériel et de l'environnement - Partage					X	X	X	X	X
	X			X			**0.6**	Comprendre que nos gestes et nos paroles ont un effet sur les autres				X	X	X	X	X	X
	X			X			**0.7**	Mettre en application diverses stratégies pour résoudre des différends (verbaliser calmement son désaccord, écouter la version de l'autre, faire des concessions ou des compromis)						X		X	X
		X					**0.12**	Connaître des façons d'obtenir de l'aide en cas de besoin - Reconnaissance des situations dans lesquelles il faut demander de l'aide : accident, blessure, allergie, peur d'un inconnu - Identification d'adultes de confiance à qui demander de l'aide - Persévérance dans la demande d'aide						X			X

*Gouvernement du Québec (2024), Référent ÉKIP, Ministère de l'Éducation, Site web du Gouvernement du Québec

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

Tableau des liens entre le modèle Beaumont et al. (2021)

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au préscolaire

Modèle Beaumont et al. (2021)			**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (4-5 ans)								
Domaines	**Compétences**	**Habiletés**	Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	Atelier 2 – Je connais mon cœur (peur, déception et gêne)	Atelier 3 – J'écoute mon corps	Atelier 4 – J'ai des émotions et des réactions différentes des autres	Atelier 1 – Je sais comment me calmer	Atelier 1 – Je fais un message clair	Atelier 1 – Je suis empathique	Atelier 1 – Je connais les 4 étapes de la résolution des conflits	Atelier 2 – Je cherche des solutions aux conflits
MOI	*Conscience de soi*	Reconnaître ses émotions et pensées et comprendre leur influence sur son comportement.	x	x		x	x				
		Acquérir un vocabulaire approprié et juste pour décrire ses émotions et ses besoins de même que les réponses physiologiques de son corps.	x	x	x		x	x			
	Autorégulation	*Réguler ses émotions, pensées et comportements dans diverses situations nécessite de pouvoir :* - Identifier et comprendre l'origine de ses émotions en établissant des liens entre les événements et les contextes déclencheurs.				x	x				
		- Gérer ses différents états émotifs incluant les réactions physiologiques, les pensées, l'intensité des émotions et les réponses comportementales (ex., gérer le stress, l'impulsivité).			x		x				
TOI	*Conscience sociale*	Comprendre les normes qui régissent les comportements sociaux, reconnaître et apprécier la diversité.	x	x					x		
		Être conscient des sentiments et besoins des autres et en tenir compte.				x			x	x	x
		Ressentir et exprimer de l'empathie envers les autres.							x	x	x
		Identifier les ressources d'aide et de soutien disponibles dans le milieu (ex. dans la famille, à l'école ou dans la communauté).								x	x

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

Modèle Beaumont et al. (2021)			Ateliers du programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (4-5 ans)								
Domaines	**Compétences**	**Habiletés**	Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	Atelier 2 – Je connais mon cœur (peur, déception et gêne)	Atelier 3 – J'écoute mon corps	Atelier 4 – J'ai des émotions et des réactions différentes des autres	Atelier 1 – Je sais comment me calmer	Atelier 1 – Je fais un message clair	Atelier 1 – Je suis empathique	Atelier 1 – Je connais les 4 étapes de la résolution des conflits	Atelier 2 – Je cherche des solutions aux conflits
TOI	*Compétences relationnelles*	Communiquer clairement, avoir une écoute active.						X		X	X
		Coopérer dans diverses situations (nécessite de comprendre les intentions et les actions des autres et de soutenir des interactions verbales appropriées).						X		X	X
		Gérer adéquatement les conflits en négociant de manière constructive.								X	X
		Demander et offrir son aide aux autres.						X	X		
		Faire preuve de bienveillance (sans juger l'autre).							X	X	X
		Exprimer sa gratitude.						X			
NOUS	*Conscience de l'interdépendance*	Reconnaître que les besoins du groupe peuvent différer de ses propres besoins et qu'un haut niveau d'interdépendance entre les individus favorise le travail collaboratif optimise l'atteinte d'un but commun permettant de développer un sentiment d'efficacité collective face à diverses situations rencontrées.								X	X
	Prise de décisions responsables	Élaborer des solutions adaptées aux problèmes rencontrés en tenant compte des effets de nos décisions sur soi, sur l'autre (ex. satisfaction des besoins) et sur le milieu (ex. climat scolaire).								X	X
		Collaborer (communiquer, coopérer et coordonner) pour prendre des décisions permettant de résoudre plus efficacement des problèmes complexes (individuels ou collectifs).						X		X	X

* Beaumont, C., Langri, S., Wilkie, T., Marquis, D. et Garcia, N. (2021). *Modèle écosystémique de l'apprentissage socioémotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école.* Document de formation, Nanoprogramme: Enseigner des compétences sociales et émotionnelles au primaire, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.

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