

# Objectifs spécifiques des thématiques

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

## CONSCIENCE DE SOI

### **Ce thème amènera l'élève 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.

## AUTORÉGULATION

### **Ce thème amènera l'élève 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.

## COMMUNICATION

### Ce thème amènera l'élève 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.

## EMPATHIE

### Ce thème amènera l'élève 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.

## RÉSOLUTION DE CONFLITS

### Ce thème amènera l'élève 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.