

Objectifs spécifiques des ateliers

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



INTRODUCTION

Atelier 1 – Je découvre l'univers de *Vers le 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 ;
- découvrir les enfants qui font partie de l'univers *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre*.

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

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

- de comprendre ce qu'est une émotion ;
- d'enrichir son vocabulaire lié aux émotions ;
- de distinguer les différentes émotions ;
- de reconnaître la normalité des émotions ;
- de prendre conscience qu'une même émotion peut générer des réactions différentes d'une personne à une autre ;



CONSCIENCE DE SOI (suite)

Atelier 1 - suite

- de prendre conscience qu'une même situation peut générer des émotions différentes d'une personne à une autre;
- de respecter les différences individuelles quant au vécu et à l'expression des émotions.

Atelier 2 - J'écoute mon corps

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

- de distinguer les différentes émotions;
- de reconnaître la normalité des émotions;
- d'identifier différentes sensations physiques pouvant être ressenties en lien avec des émotions;
- de reconnaître ses différentes sensations physiques ressenties dans son corps en lien avec ses émotions.



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 comprendre les étapes pour gérer pacifiquement ses émotions;
- d'identifier des moyens pacifiques pour se calmer;
- d'appliquer des moyens pacifiques pour se calmer;
- de comprendre l'importance d'exprimer sainement ses émotions.



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 ;
- d'identifier 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.



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 comprendre ce qu'est l'empathie ;
- d'identifier les émotions vécues par les autres par l'observation des réactions et de l'environnement ;
- de reconnaître 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 de conflits**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de :**

- d'appliquer une démarche de résolution des conflits en 4 étapes ;
- de reconnaître les conflits et leur normalité.

Atelier 2 – J'écoute mon corps**À la fin de l'atelier, l'enfant sera en mesure de :**

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

