1ER CYCLE

Tableau des liens entre le programme *Culture et citoyenneté québécoise* au primaire

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 1er cycle

Programme *Culture et citoyenneté québécoise* au primaire Compétence du 1er cycle : Explorer des réalités culturelles		**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (1er cycle)						
Composantes	**Savoir-faire**	Atelier 1 – Je connais mon cœur	Atelier 2 – J'écoute mon corps	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
Observer des réalités culturelles	Poser des questions de compréhension					x		x
	Réaliser des observations	x				x		
	Identifier des informations			x		x	x	
	Dégager des caractéristiques					x		
Considérer des émotions	Reconnaître des émotions	x	x	x	x	x	x	
	Associer des réactions à des émotions	x	x	x	x	x	x	
Comparer des observations	Prendre connaissance des observations d'autres personnes						x	x
	Dégager des similitudes et des différences	x	x			x	x	x
	Formuler des constats				x	x	x	x
Dialoguer	Appliquer les conditions favorables à l'interaction			x	x	x	x	x
	Considérer ses ressentis	x	x	x	x		x	x
	Appuyer ses idées				x		x	x
	S'enquérir des idées des autres						x	x

* Gouvernement du Québec (2024), Programme Culture et citoyenneté québécoise au primaire, Ministère de l'Éducation, Site web du Gouvernement du Québec

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

Tableau des liens entre le programme *Culture et citoyenneté québécoise* au primaire

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 1er cycle

Programme *Culture et citoyenneté québécoise* au primaire Compétence du 1er cycle : Explorer des réalités culturelles				**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (1er cycle)						
Thèmes	**Sous-thèmes (réalités culturelles)**	**Éléments de contenu obligatoires**		Atelier 1 – Je connais mon cœur	Atelier 2 – J'écoute mon corps	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
Conscience de soi et construction identitaire	Connaissance de soi	1re année	Champs d'intérêt d'une personne							
			Besoins individuels	x	x	x	x	x	x	x
		2e année	Caractéristiques de chaque personne	x	x	x	x	x	x	x
			Étapes de la vie depuis la naissance							
Relations entre humains	Relations entre les individus	1re année	Relations dans la famille et à l'école	x	x	x	x	x	x	x
			Rôles et responsabilités dans la famille et à l'école							
		2e année	Civilité			x	x	x	x	x

* Gouvernement du Québec (2024), Programme Culture et citoyenneté québécoise au primaire, Ministère de l'Éducation, Site web du Gouvernement du Québec

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

1ER CYCLE

Tableau des liens entre le référent ÉKIP

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 1er cycle

Référent ÉKIP Compétences à développer							**Référent ÉKIP Savoirs à acquérir**		**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (1er cycle)						
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	Atelier 2 – J'écoute mon corps	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					**1.3**	Reconnaître les différentes manifestations des émotions et du stress (ex. : excitation, inquiétude, troubles de sommeil, mains moites, sueurs, mal de ventre, perte ou augmentation de l'appétit) et explorer divers moyens de les gérer (ex. : exercices de détente, activité agréable comme la lecture, discussion avec quelqu'un)	X	X	X	X			
				X			**1.5**	Reconnaître l'importance des amis (ex. : partage, plaisir, réconfort, soutien)					X		X
				X			**1.6**	Déterminer ce qui contribue au climat respectueux d'un groupe - Façon appropriée d'exprimer ses idées et ses points de vue : messages constructifs, écoute, discussion et conclusion de la conversation dans le calme et le respect - Façon appropriée d'exprimer ses émotions : utilisation de mots appropriés, voix calme, expression au « je », maîtrise de ses élans verbaux et moteurs			X	X	X	X	X
X				X			**1.7**	Connaître des façons d'accroître la confiance en soi à l'intérieur d'un groupe (ex. : amis, classe, équipe sportive) - Affirmation respectueuse de ses idées, de ses opinions, de ses préférences - Reconnaissance de son apport et de celui des autres (ex. : qualités appréciées par les autres, contribution aux tâches communes)				X	X	X	X
	X						**2.1**	Nommer des situations heureuses (ex. : réussite, anniversaire) ou difficiles (ex. : perte, deuil, séparation, déménagement, changement d'école, nouveau membre dans la famille) qu'une personne peut vivre				X			
	X	X					**2.2**	Comprendre l'importance de se donner les moyens de faire face aux situations difficiles - Importance d'exprimer ses émotions : partager ce qu'on ressent, exprimer ce qu'on vit - Recherche d'information pour mieux comprendre et agir, recherche de réconfort auprès d'amis ou de proches - Recours à d'autres moyens qui nous conviennent sans nuire aux autres	X	X	X	X			

© 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 1er cycle (suite)

Référent ÉKIP Compétences à développer							**Référent ÉKIP Savoirs à acquérir**		**Ateliers du programme** *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (1er cycle)						
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	Atelier 2 – J'écoute mon corps	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			**2.6**	Démontrer une attitude d'ouverture aux autres - Accueil et respect des idées différentes des siennes - Manifestations d'intérêt pour les capacités, les passions et les goûts différents : poser des questions, écouter l'autre, échanger - Vision de la diversité comme une richesse	X			X	X	X	X
	X			X			**2.7**	Développer des habiletés à s'exprimer pour être bien compris - Choix de mots appropriés décrivant ses idées, son point de vue de façon respectueuse - Utilisation du « ***je*** » - Utilisation d'un ton approprié (ex. : calme, convaincant, enjoué) - Recours à des expressions faciales et à des gestes reflétant l'intention (pour permettre de reconnaître le langage non verbal)	X	X		X		X	X
				X		X	**2.8**	Réfléchir sur les moyens de favoriser la coopération - Établissement et respect des principes et règles du travail d'équipe - Engagement actif dans la réalisation d'un projet ou travail d'équipe - Respect de ses engagements - Consensus, compromis dans les décisions - Entraide				X	X	X	X

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

www.institutpacifique.com | info@institutpacifique.com
© 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* (1er cycle)						
Domaines	**Compétences**	**Habiletés**	Atelier 1 – Je connais mon cœur	Atelier 2 – Je connais mon corps	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				
		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			
	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				
		- 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				
		- Se fixer des objectifs (ex., personnels, scolaires, comportementaux) et choisir des stratégies pour les atteindre.			x				

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

Modèle Beaumont et al. (2021)			Ateliers du programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (1er cycle)						
Domaines	**Compétences**	**Habiletés**	Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	Atelier 2 – Je connais mon cœur (peur, déception et gêne)	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	*Conscience sociale*	Comprendre les normes qui régissent les comportements sociaux, reconnaître et apprécier la diversité.	**X**				**X**		
		Être conscient des sentiments et besoins des autres et en tenir compte.					**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**	**X**
	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**	**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**	**X**		

© Institut Pacifique 2025 | Reproduction autorisée

Modèle Beaumont et al. (2021)			Ateliers du programme *Vers le pacifique* : *Bien avec soi et avec l'autre* (1er cycle)						
Domaines	**Compétences**	**Habiletés**	Atelier 1 – Je connais mon cœur (joie, tristesse et colère)	Atelier 2 – Je connais mon cœur (peur, déception et gêne)	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
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