

# Objectifs spécifiques des ateliers

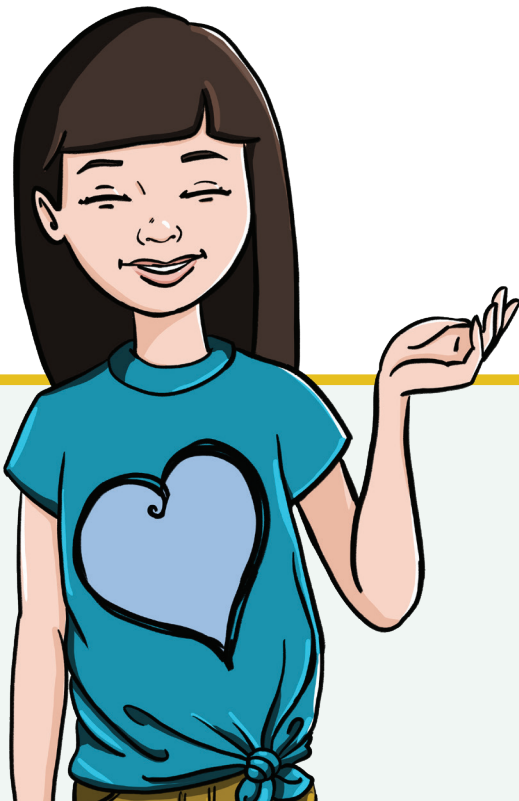
*Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre*

## CONSCIENCE DE SOI

### Ce thème amènera l'élève à :

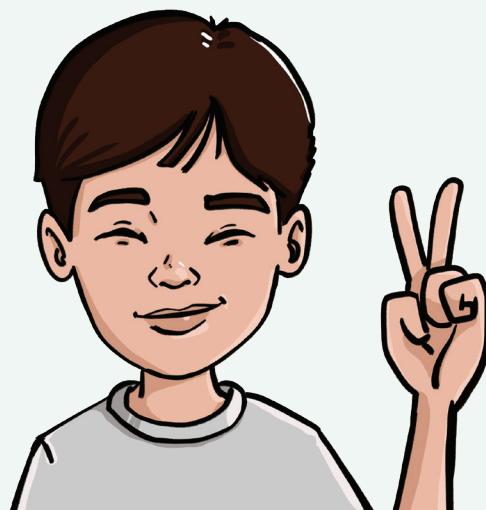
- développer une connaissance juste de ses émotions, de ses sensations physiques, de ses réactions et de son langage interne;
- prendre conscience qu'une même situation peut générer des émotions différentes d'une personne à l'autre;
- prendre conscience qu'une même émotion peut générer des réactions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

### Atelier 1 - J'explore mes émotions pour mieux me comprendre



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

- comprendre ce qu'est une émotion;
- distinguer les différentes émotions;
- reconnaître la normalité des émotions;
- reconnaître ses différentes sensations physiques ressenties dans son corps en lien avec ses émotions;
- respecter les différences individuelles quant au vécu et à l'expression des émotions;
- reconnaître l'intensité de ses émotions.



## 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.

### Atelier 1 – J'arrive à me calmer

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

- de prendre conscience qu'une réaction peut être appropriée ou non ;
- de comprendre l'importance d'exprimer sagement ses émotions ;
- de comprendre les étapes pour gérer pacifiquement ses émotions ;
- d'identifier des moyens pacifiques pour réduire l'intensité de son émotion et ainsi se calmer ;
- d'appliquer des moyens pacifiques pour se calmer, adaptés au contexte.



## 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.

### Atelier 1 - Je communique pacifiquement

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

- définir ce qu'est la communication ainsi que les rôles d'émetteurs et de récepteurs ;
- mettre en pratique les attitudes et les conditions favorisant une bonne communication ;
- s'exprimer en formulant un message clair ;
- prendre conscience de l'importance du respect des conditions d'une bonne communication dans l'espace numérique ;
- reconnaître ses difficultés personnelles en lien avec la communication.

## 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.

### Atelier 1 - J'apprends à faire preuve d'empathie

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

- comprendre ce qu'est l'empathie ;
- mettre en pratique les étapes pour développer son empathie ;
- reconnaître les émotions, les intentions et les besoins d'autrui dans diverses situations ;
- comprendre l'importance de respecter la diversité des autres sous toutes ses formes.

## 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.

### Atelier 1 – Je résous pacifiquement mes conflits

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

- de reconnaître les conflits et leur normalité ;
- de distinguer conflit, violence et intimidation ;
- de reconnaître les types de violence (verbale, psychologique, physique et sexuelle) ;
- d'identifier le type de réaction qu'il adopte habituellement en situation de conflits ;
- de connaître les 4 étapes de la résolution de conflits.

### Atelier 2 – Je cherche et je trouve des solutions aux conflits

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

- d'appliquer une démarche de résolution des conflits en 4 étapes ;
- 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'il peut adopter lors de la recherche de solutions.

