

3^e ANNÉE

Atelier 3.1 LA GRANDE TRAVERSÉE

Je reconnais mes émotions et leurs impacts sur mes comportements

Matériel nécessaire à l'activité

- 2 post-it **par élève**
- 1 fiche à imprimer *Léo et Charlie* (deux pages), en grand format si possible
- 1 crayon **par élève**

Atelier 3.2 LES DEUX CÔTÉS DE LA MÉDAILLE

J'apprends à cultiver le non-jugement

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *La méditation* **par élève** (voir cahier d'impression)

Matériel facultatif

- Des coussins, tapis ou couvertures pour rendre l'activité de relaxation plus confortable, si disponible

Atelier 3.3 HISTOIRE DE FROUSSE

J'apprends à m'apaiser

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *La respiration en carré* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 3.4 LA CROISÉE DES CHEMINS

Je m'affirme face aux influences sociales

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je m'affirme* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

Atelier 3.5 JOUER AU CONFLIT

J'utilise des stratégies positives pour résoudre mes conflits

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je règle mes conflits* **par élève** (voir cahier d'impression)

