

4^e ANNÉE

Atelier 4.1 MON TOURBILLON INTÉRIEUR **Je découvre mes sensations, émotions et pensées**

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 sac opaque ou contenant quelconque pour le faux tirage
- 1 fiche à imprimer *Sensations, émotions, pensées* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 3-4 post-it **par élève**
- 1 crayon **par élève**
- 1 fiche à imprimer *Illustration de Charlie*, en grand format si possible. Sinon, utiliser le TNI et la diapositive 9
- 1 fiche à imprimer *Sensations physiques possibles liées au stress et à l'anxiété* **par élève**. Sinon, utiliser le TNI et la diapositive 10

Atelier 4.2 SE CALMER LE POMPON **J'utilise des stratégies pour m'apaiser**

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Mes moyens pour m'apaiser* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 4.3 ON S'ASSURE QU'ON S'AIDE **Je demande de l'aide**

Matériel facultatif

- 1 fiche à imprimer *Mes ressources dans mon milieu scolaire* **par élève** (voir cahier d'impression)

Atelier 4.4 ÇA EN VALAIT LE « COUP » ? **Je m'affirme face aux influences sociales**

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 fiche à imprimer *Je résiste à l'influence des autres* **par élève** (voir cahier d'impression)
- 1 crayon **par élève**

Atelier 4.5 UNE TEMPÊTE DANS MA TÊTE **J'apprends à utiliser la pleine conscience**

Matériel nécessaire à l'activité

- 1 contenant transparent rempli d'eau avec des paillettes colorées ou une boule à neige

Matériel facultatif

- 1 fiche à imprimer *Une tempête dans ma tête* **par élève** (voir cahier d'impression)

