BÉATRICE LAMBOY, REBECCA SHANKLAND ET MARIE-ODILE WILLIAMSON

Avec la contribution de
SÉVERINE DESJARDINS

Les compétences psychosociales

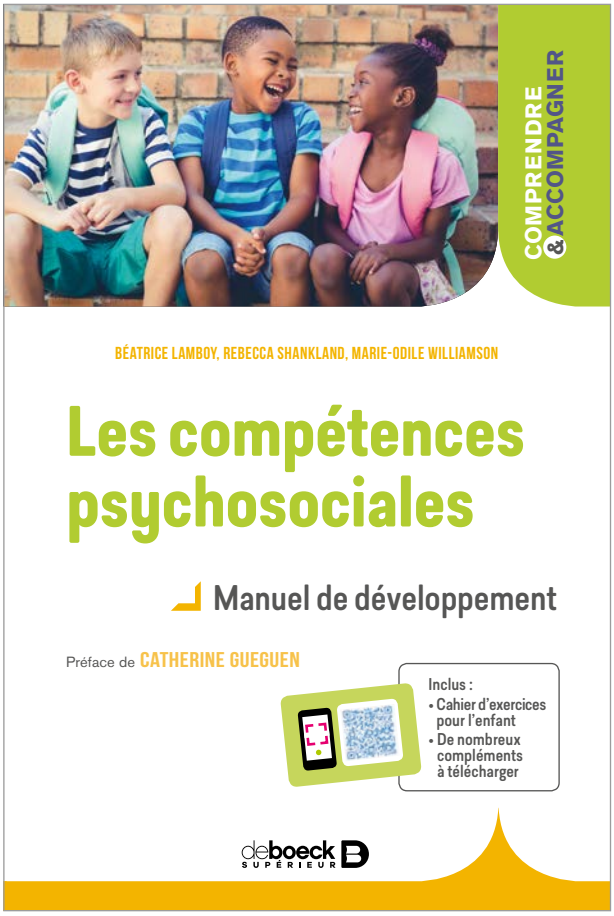
Cahier d'auto-apprentissage

deboeck SUPÉRIEUR

Ce Cahier d'exercices est un support pratique à l'ouvrage

Les compétences psychosociales

978-2-8073-3172-3, De Boeck Supérieur, 2021.



Conception et mise en page : PCA

© De Boeck Supérieur s.a., 2021
7 Rue du Bosquet, B-1348 Louvain-la-Neuve

Tous droits réservés.

Vous pouvez télécharger et/ou imprimer ce Cahier d'exercices pour votre usage personnel et non commercial. Il est interdit, sauf accord préalable et écrit de l'éditeur, de reproduire (notamment par photocopie) partiellement ou totalement le présent ouvrage, de le stocker dans une banque de données ou de le communiquer au public, sous quelque forme et de quelque manière que ce soit.

Renforce ta compétence
« S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT »

MON PARCHEMIN DE QUALITÉS

Construis ton parchemin de qualités en utilisant la liste des qualités ci-dessous. (Tu peux rajouter des qualités dans les cases vides en bas du tableau.)

Aimable	Actif(ve)	Courageux(se)	Fiable	Fidèle
Drôle	Ordonné(e)	Créatif(ve)	Généreux(se)	Résistant(e)
Amical(e)	Sincère	Énergique	Attentionné(e)	Honnête
Patient(e)	Discret(e)	Calme	Efficace	Partageur(se)
Franc(he)	Solidaire	Autonome	Logique	Gai(e)
Souriant(e)	Curieux(se)	Réfléchi(e)	Sportif(ve)	Ambitieux(se)
Sympathique	Responsable	Rassurant(e)	Agile	Affectueux(se)
Sérieux(se)	Rusé(e)	Juste	Combatif(ve)	Agréable
Aidant(e)	Prévoyant(e)	Débrouillard(e)	Observateur(trice)	Malin(e)
Attentif(ve)	Ouvert(e)	Déterminé(e)	Intelligent(e)	Prudent(e)
.....	.....	.....	.....	.....
.....	.....	.....	.....	.....

Quelles sont tes qualités ? Inscris-les sur ton parchemin.

Ce parchemin magique appartient à .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

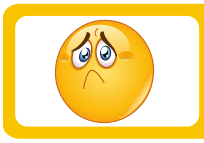
.....

Renforce ta compétence
« SAVOIR RÉSOUDRE DES PROBLÈMES »

MES « PERSONNES-RESSOURCES »

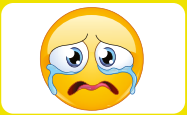
Pour chacune des situations proposées, écris le nom de 2 ou 3 personnes à qui tu pourrais demander de l'aide (même si tu ne le fais pas encore aujourd'hui).

À qui pourrais-tu demander de l'aide si… ?



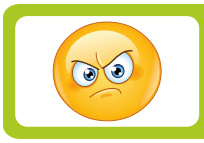
Si tu perds confiance en toi parce qu'on s'est moqué de toi :

- ……
- ……



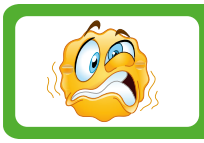
Si tu te sens trop triste :

- ……
- ……



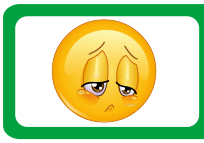
Si tu n'arrives pas à calmer ta colère :

- ……
- ……



Si tu te sens stressé(e) tous les jours :

- ……
- ……

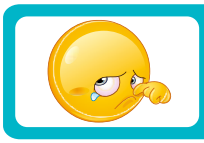


Si tu te sens trop seul(e) :

- ……
- ……

Si tu t'es disputé(e) avec un ami :

- ……
- ……

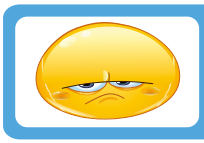


Si d'autres enfants t'embêtent :

- ……
- ……

Si tu as des difficultés à travailler à l'école :

- ……
- ……



Si tu te disputes beaucoup avec tes frères et soeurs :

- ……
- ……

Renforce ta compétence
« SAVOIR ÊTRE EN PLEINE CONSCIENCE »

ARRÊTS SUR IMAGE

Au cours de la journée, lorsque l'adulte fera sonner une clochette (ou un triangle…), tu t'arrêteras de bouger et tu observeras :

Sur quoi es-tu en train de porter ton attention ?

.....

.....

.....

Maintenant, dirige ton attention vers l'extérieur :

– qu'est-ce que tu entends ? .....

– qu'est-ce que tu sens comme odeur ? .....

– qu'est-ce qui touche ton corps .....

Maintenant, ferme les yeux et porte ton attention à l'intérieur de toi :

– Quelles sont tes émotions ?

.....

.....

.....

.....

– Quelles sont tes pensées ?

.....

.....

.....

.....

– Quels sont tes ressentis corporels ?

.....

.....

.....

.....

– Est-ce que tu arrives à ressentir ta respiration (sans la modifier) ?

.....

.....

.....

.....

Essaie de continuer à faire des « arrêts sur image » par toi-même, à l'école et à la maison.

Note tes découvertes ci-dessous.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Renforce ta compétence
« COMPRENDRE LES ÉMOTIONS »

Les causes multiples des émotions

Voici les 7 émotions primaires. Rappelle-toi une situation où tu as ressenti cette émotion (remplis la 2e colonne). Essaie de reconnaître quel a été le déclencheur de cette émotion (remplis la 3e colonne) et quel était ton besoin à ce moment-là (remplis la 4e colonne).

L'émotion ressentie	Mon histoire (en quelques mots)	Le déclencheur (externe)	Mon besoin (interne)
PEUR			
COLÈRE			
TRISTESSE			
SURPRISE			
DÉGOÛT			
JOIE			
AMOUR			

Renforce ta compétence
« IDENTIFIER LES ÉMOTIONS »

DES ÉMOTIONS EN SITUATION

Voici 9 situations qui peuvent déclencher des émotions. Lis chacune d'entre elles, puis essaie d'imaginer l'émotion que pourrait ressentir la personne de l'histoire.

Tu peux t'aider du tableau des émotions ci-dessous.

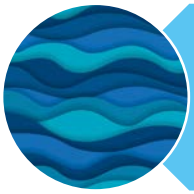
Valence	7 familles	Intensité						
		Très faible	Faible	Assez faible	Moyenne	Forte	Très forte	Extrêmement forte
+	JOIE	Confiant	Satisfait	Content	Joyeux	Heureux	Émerveillé	En extase
+	AMOUR	Doux	Tendre	Affectueux	Amoureux En amour	Passionné	En adoration	En vénération
-	PEUR	Préoccupé	Inquiet	Anxieux	Apeuré	Paniqué	Terrifié	Horrifié
-	COLÈRE	Contrarié	Irrité	Énervé	En colère	Exaspéré	Furieux	Enragé
-	TRISTESSE	Affecté	Chagriné	Peiné	Triste	Déprimé	Accablé	Anéanti
-	DÉGOUT	Dérangé	Incommodé	Amer	Dégoûté	Écœuré	Désabusé	Horripilé
– ou +	SURPRISE	En alerte	Étonné	Embarrassé	Surpris	Frappé	Stupéfait	Ébahi

Situation	Émotion possible
Histoire n° 1 (Noé) : *« Je suis tout seul à la maison. Je ne sais pas quand Maman va rentrer. J'entends du bruit et je ne sais pas ce que c'est. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Noé ?* .....
Histoire n° 2 (Jade) : *« J'avais des difficultés en mathématiques avant, mais maintenant le voisin vient m'aider à réviser mes leçons. Avant, j'étais très nerveuse pour les évaluations, mais plus maintenant. En fait, maintenant, j'aime bien faire des évaluations pour me montrer à moi-même tout ce que j'ai appris. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Jade ?* .....
Histoire n° 3 (Zoé) : *« Je devais aller aujourd'hui à une compétition de gymnastique. Je m'entraine sur la poutre depuis trois mois ! Mais hier, je suis tombée de vélo et je me suis fait mal à la jambe. Je vais manquer la compétition ! »*	*Peux-tu deviner comment se sent Zoé ?* .....
Histoire n° 4 (Nino) : *« Je viens d'emménager dans un nouveau quartier. J'ai fait un tour de vélo pour me faire des amis. J'allais m'arrêter pour parler à des enfants de mon âge, lorsque j'ai heurté un caillou et je suis tombé de vélo. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Nino ?* .....

Situation	Émotion possible
Histoire n° 5 (Inès) : *« Avant, mes parents et moi, nous nous disputions beaucoup, mais nous avons participé à des ateliers en groupe pour apprendre à mieux nous entendre. Maintenant, nous faisons plein de choses ensemble, et nous nous entendons beaucoup mieux. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Inès ?* .....
Histoire n° 6 (Maya) : *« Je vis avec ma maman. Quelquefois, je vais chez mon papa le week-end. Il me manque beaucoup parce que je ne le vois pas souvent. Je devais le voir le week-end dernier, mais il n'a pas pu venir me chercher. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Maya ?* .....
Histoire n° 7 (Elias) : *« Mon meilleur copain s'appelle Diego. On rigole bien ensemble. Mais, le mieux, c'est que je peux être moi-même avec lui. Si je suis triste ou en colère, je peux lui dire et il m'écoute. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Elias ?* .....
Histoire n° 8 (Emma) : *« Mon papa a été en déplacement pendant plusieurs jours. Nous étions que toutes les deux, maman et moi, à la maison. J'ai peur la nuit lorsque mon papa n'est pas là. J'entends plein de petits bruits dans la maison et je ne sais pas ce que c'est. Mon papa est revenu et, maintenant, je peux dormir tranquille la nuit. »*	*Peux-tu deviner comment se sent Emma depuis que son papa est revenu ?* .....
Histoire n° 9 (Paco) : *« Je viens d'avoir un petit frère. Je l'aime bien, mais il pleure beaucoup et il faut toujours le prendre dans les bras. Mes parents s'occupent tout le temps de lui, et j'ai l'impression qu'ils ne font plus attention à moi.*	*Peux-tu deviner comment se sent Paco ?* .....

Mes émotions personnelles en situation

Voici plusieurs situations qui peuvent déclencher des émotions différentes. Imagine que tu te trouves dans cette situation. Quelle émotion ressentirais-tu ?



Si quelqu'un te poussait dans l'eau par surprise ?

.....

.....

Si tu étais dans un manège impressionnant ?

.....

.....

Si tu apprenais que tu ne pouvais plus jouer au foot à la récréation ?

.....

.....

Si les brocolis étaient obligatoires à la cantine ?

.....

.....

Si tu te retrouvais au milieu d'une bataille de boules de neige ?

.....

.....

Si l'école n'était plus obligatoire ?

.....

.....

Renforce ta compétence
« EXPRIMER SES ÉMOTIONS DE FAÇON ADAPTÉE »

JE FORMULE DES MESSAGES-JE SIMPLES

A partir des situations suivantes, apprends à formuler des messages-je simples : **je + suis + adjectif ou nom d'émotion** ou **je + me sens + adjectif d'émotion** ou bien **je + ressens de + nom d'émotion.** Complète la 2e colonne du tableau :

Situations	Messages-je simples
Un ami t'invite à venir dormir chez lui.	Exemple : **Je me sens joyeux** ou bien **Je ressens de la joie** ou **Je suis joyeux**.
Ta maman te demande de manger un plat que tu n'aimes pas.	
Tes parents t'ont inscrit en colonie pour la première fois.	
Ton ami ne t'a pas invité à sa fête.	
Un camarade de classe se moque de toi.	
Ta maîtresse a dit que tu n'avais pas bien travaillé (alors que tu avais beaucoup révisé).	
Ton petit frère (sœur, cousin...) est rentré dans ta chambre sans ta permission.	
Ton père t'avait promis de faire une sortie avec toi mais, au dernier moment, il va travailler et ne pourra pas sortir avec toi.	
Ta maîtresse te demande de faire un exposé devant tous les enfants.	
Ton voisin est rentré dans ton jardin sans faire de bruit et tu as sursauté.	
Ta maman t'offre un chaton pour ton anniversaire.	
Ton père te demande d'éteindre la télévision alors que tu es en train de regarder ta série préférée.	

Je formule des messages-je de colère

Voici des situations qui peuvent provoquer de la colère. Essaie de formuler des messages-je de colère :

Lorsque + les faits qui te dérangent + je ressens de la colère, j'ai besoin/je veux.... + les conséquences problématiques.

Complète les tableaux ci-dessous :

Exemple :

Situation : Un camarade de classe t'a bousculé(e) volontairement pour te faire tomber.

Lorsque	tu me pousses comme ça,
Je ressens	de la colère, je veux que tu me respectes,
Les conséquences problématiques	car je risque de me blesser

Situation 1 : Ton ami(e) a cassé un jouet que tu lui avais prêté.

Lorsque	
Je ressens	

Situation 2 : Un camarade se moque de toi devant tout le monde.

Lorsque	
Je ressens	

Situation 3 : Ton papa ne t'a pas dit qu'il ne viendrait pas en week-end avec vous.

Lorsque	
Je ressens	

Situation 4 : Tes copains s'amusent à se lancer ton sac à dos dans lequel se trouve ton pique-nique.

Lorsque	
Je ressens	

Situation 5 : Ton frère (ta sœur) a pris des affaires dans ta chambre sans te demander.

Lorsque	
Je ressens	

Renforce ta compétence
« RÉGULER SES ÉMOTIONS »

Ma façon habituelle de réguler mes émotions

Voici plusieurs techniques que certains enfants utilisent pour faire face à leurs émotions. Note dans le tableau ci-dessous si c'est une technique que tu utilises (parfois ou souvent) ou que tu n'utilises pas en cochant la case correspondante.

Techniques	J'utilise cette technique		Je n'utilise pas cette technique
	Souvent	Parfois	
Je ne parle à personne et je pense sans arrêt à mon problème.			
Pour ne pas penser au problème, je passe mon temps devant les écrans (jeux vidéo, tablette, portable, TV...).			
Je parle de mon problème à un proche (parent, ami...).			
Je crie contre la personne qui m'a embêté(e).			
Je mange sans m'arrêter.			
Je me calme dans ma chambre en écoutant de la musique, en lisant ou en dessinant.			
Je tape sur la personne qui m'a embêté(e).			
Je vais courir, marcher dehors ou faire du sport.			
J'écris mes problèmes (dans un journal intime).			
Je ne fais rien du tout.			
Je fume, je bois de l'alcool ou je prends une drogue.			
Je vais faire des câlins à mon animal de compagnie.			
Je vais faire mes devoirs.			
J'essaie de tout oublier.			
Je me venge.			
Je pense à de belles choses.			
Je jette des objets.			
J'essaie de parler à la personne qui m'a embêté(e) pour essayer de trouver une solution.			
Je fais une prière.			
Je pleure et je parle de mes émotions à quelqu'un que j'apprécie.			

Techniques	J'utilise cette technique		Je n'utilise pas cette technique
	Souvent	Parfois	
Je réfléchis à comment résoudre le problème.			
Je fais de grandes respirations.			
Je me dis que je suis nul(le).			
Je vole de l'argent ou des objets.			
Je prends un bain.			
Je pense que le monde est pourri.			
J'essaie de ressentir à l'intérieur de moi ce qui se passe.			
Je vais dans la nature.			
Je réfléchis à comment me venger.			
J'essaie de ne rien ressentir.			
Je fais des exercices de relaxation ou de yoga.			
Quand je sens que je vais exploser, je m'arrête et essaie de me calmer.			

Parmi les techniques mentionnées que tu utilises (parfois ou souvent), surligne celles qui sont adaptées/efficaces **en t'aidant de cette définition :**

Une technique est considérée comme efficace lorsqu'elle remplit trois critères :
1. Elle réduit l'intensité de mes émotions ainsi que leurs conséquences problématiques.
2. Elle est bonne pour ma santé et mon bien-être (elle ne me nuit pas).
3. Elle ne nuit pas à autrui.

Renforce ta compétence
« DÉVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES »

TOP 5 DU « BON AMI »

Dans cette liste, coche les 5 qualités qui, pour toi, sont indispensables pour être ton ami. Si tu as d'autres idées de qualités indispensables, tu peux aussi les écrire ici : .....

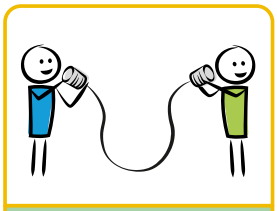
.....

.....

.....

.....

.....



Savoir m'écouter ○

Me ressembler ○

Se sentir en confiance ○

Être joyeux ○

Être gentil ○

Être calme ○

Être rigolo ○

Aimer les animaux ○

M'accepter comme je suis ○

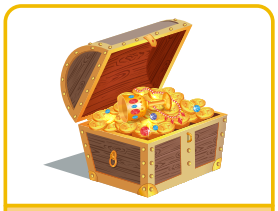
Aimer la musique

Aimer le sport

Être courageux

Être intelligent

Savoir partager



Être riche

Avoir plein d'idées

Me consoler

Savoir garder des secrets

Être différent de moi

Bien comprendre à l'école

Aimer les mêmes choses que moi

Être fidèle

M'encourager

Être beau

Me faire découvrir de nouvelles choses

Renforce ta compétence
« COMMUNIQUER DE FAÇON POSITIVE »

JE FORMULE DES COMPLIMENTS

Pense à des personnes de ton entourage et à des situations vécues. Quels compliments pourrais-tu dire et à qui ?

Complète les deux premières colonnes du tableau ci-dessous :

Mes compliments	Prénom de la personne	Réalisé

Puis, essaie de dire tes compliments à ces personnes.

Quand tu l'auras fait, tu pourras faire une croix dans la 3e colonne du tableau. Bravo !

Renforce ta compétence
« S'AFFIRMER ET RÉSISTER À LA PRESSION SOCIALE »

MES RÉACTIONS HABITUELLES

Voici des situations imaginaires. Dans chacune de ces situations, comment réagirais-tu ? (Complète la 2e colonne du tableau.) Comment s'appelle cette façon de réagir : passive, agressive ou affirmée ? (Complète la 3e colonne du tableau.)

Les situations	Ta réaction habituelle dans cette situation	Est-ce une réaction passive, agressive ou affirmée ?
1. Ton ami(e) te demande de faire quelque chose que tes parents t'ont interdit.		
2. Un camarade t'interdit de parler à un autre camarade.		
3. Un ami ne t'adresse plus la parole à la récréation.		
4. Un camarade te donne un bonbon qu'il a volé à la boulangerie.		
5. Un camarade se moque de ta nouvelle coiffure.		
6. Un enfant t'ordonne de lui donner ton goûter.		

Savoir dire « non » de façon affirmée

Pour chacune des situations où tu n'as pas réagi de façon affirmée, essaie de trouver une façon de dire « non » de façon affirmée.

1 .....

.....

.....

.....

2 .....

.....

.....

.....

3 .....

.....

.....

.....

4 .....

.....

.....

.....

5 .....

.....

.....

.....

6 .....

.....

.....

.....

QUIZZ

Pour chaque question, coche les bonnes réponses. Attention, tu peux cocher plusieurs réponses à une même question.

Questions	Réponse 1	Réponse 2	Réponse 3
A. Qu'est-ce que cela veut dire, « s'auto-évaluer positivement » ?	C'est penser qu'on est meilleur que tout le monde.	C'est pouvoir porter un jugement positif sur soi.	C'est reconnaître ses compétences, ses capacités et ses qualités.
B. Pourquoi est-ce important de savoir s'auto-évaluer positivement ?	Pour avoir une bonne estime de soi et des relations positives.	Ce n'est pas si important.	Pour pouvoir me vanter auprès des copains.
C. Qu'est-ce que cela veut dire, « savoir résoudre des problèmes » ?	Ça veut dire qu'on est bon à l'école.	Ça veut dire qu'on sait se débrouiller tout seul.	Ça veut dire qu'on sait analyser un problème et trouver une bonne solution.
D. Pourquoi est-ce important de savoir résoudre des problèmes ?	Pour faire plaisir aux adultes.	Pour ne pas rester seul face à ses difficultés.	Pour éviter que les problèmes s'aggravent.
E. Qu'est-ce que cela veut dire, « savoir être pleinement attentif » ?	Ça veut dire être attentif et accueillir ce qui se passe dans l'instant présent.	Ça veut dire diriger son attention sur ce qui se passe en soi et à l'extérieur de soi.	Ça veut dire savoir bien réfléchir.
F. Pourquoi est-ce important de savoir être pleinement attentif ?	Pour n'avoir plus peur.	Pour se sentir mieux avec soi-même.	Pour être plus concentré et plus calme.
G. Comment je peux être pleinement attentif(ve) ?	Je me concentre quelques minutes sur ma respiration.	Je ne parle pas pendant que l'enseignant parle.	Je fais attention à mes émotions.
H. À quoi ça sert de connaître ses émotions ?	À rien, de toute façon, il faut les subir !	Elles me transmettent une information importante.	Elles m'indiquent comment agir et m'adapter.
I. Peut-on classer les émotions ?	Oui, de deux façons : agréables ou désagréables, et plus ou moins fortes.	Oui, en 7 familles.	Non, elles se ressemblent toutes.

Questions	Réponse 1	Réponse 2	Réponse 3
J. Qu'est-ce que cela veut dire, « savoir identifier les émotions » ?	C'est reconnaître et nommer ses émotions et celles des autres.	Cela signifie qu'on explique pourquoi on a des émotions.	Ça veut dire qu'on choisit les bonnes émotions.
K. Pourquoi est-ce important de savoir identifier les émotions ?	Pour pouvoir ensuite comprendre le message de l'émotion.	Pour comprendre ce que l'autre vit.	Pour avoir moins d'émotions désagréables.
L. Qu'est-ce qu'un « message-je » ?	C'est dire quelque chose sur soi à ses camarades.	C'est un message qui explique clairement à la personne comment on se sent.	C'est un discours où on dis « je » plusieurs fois.
M. À quoi ça sert d'exprimer sa colère de façon adaptée ?	Ça permet à l'autre de ne pas réagir agressivement.	Ça aide à résoudre le problème.	Ça permet d'être gentil avec tout le monde.
N. Qu'est-ce que cela veut dire, « savoir réguler mes émotions » ?	Ça veut dire pouvoir diminuer mes émotions désagréables et augmenter mes émotions agréables.	Ça veut dire apprendre des techniques pour éviter mes émotions désagréables.	Ça veut dire pouvoir devenir indifférent(e) à mes émotions.
O. Pourquoi est-ce important de savoir réguler ses émotions ?	Pour apprendre à contrôler ses émotions et celles des autres.	Cela a un impact sur la santé, le bien-être, les relations et la réussite.	Pour ne plus ressentir de colère ou de tristesse.
P. Quelle attitude je peux avoir lorsque je rencontre un enfant différent de mes copains et de moi-même ?	Je l'évite, mieux vaut ne pas être ami(e) avec lui.	Je me moque, pour faire comme mes copains.	J'apprends à le connaître et à l'accepter tel qu'il est.
Q. Comment je peux développer des relations sociales positives ?	Je ne reste qu'avec les personnes que j'aime.	En me présentant et en discutant.	En acceptant les autres tels qu'ils sont.
R. Qu'est-ce que cela veut dire, « communiquer de façon positive » ?	C'est faire uniquement des compliments.	C'est s'empêcher de dire des critiques.	C'est pouvoir échanger de façon bienveillante avec les autres.
S. Par quels moyens je peux communiquer de façon positive ?	Par des mots et des attitudes bienveillantes.	En offrant des cadeaux.	En étant attentif(ve) à l'autre et en l'écoutant.

Questions	Réponse 1	Réponse 2	Réponse 3
T. Qu'est-ce que cela veut dire, « s'affirmer et résister à la pression sociale » ?	Ça veut dire pouvoir exprimer mes besoins et mes émotions en me respectant et en respectant l'autre.	Ça veut dire que j'ai le droit de faire et de dire tout ce que je veux.	Ça veut dire repérer les sources d'influence et choisir de les refuser ou de les accepter.
U. Pourquoi est-ce important de savoir s'affirmer ?	Pour obliger les autres à m'écouter.	Pour mieux gérer mes problèmes dans la vie.	Pour avoir de meilleures relations avec les autres enfants et les adultes.
V. Pourquoi est-ce important de savoir résister à la pression sociale ?	Ça permet de faire respecter ce que je veux ou ce que je ressens.	Ça permet de me protéger de ce qui peut être dangereux ou interdit.	Pour pouvoir faire faire aux autres ce que je veux.

Corrigés

A : 2 et 3 E : 1 et 2 I : 1 et 2 M : 1 et 2 Q : 2 et 3 U : 2 et 3

B : 1 F : 2 et 3 J : 1 N : 1 R : 3 V : 1 et 2

C : 3 G : 1 et 3 K : 1 et 2 O : 2 S : 1 et 3

D : 2 et 3 H : 2 et 3 L : 2 P : 3 T : 1 et 3

TABLE DES MATIÈRES

Renforce ta compétence « S'AUTO-ÉVALUER POSITIVEMENT » 3
Mon parchemin de qualités 3

Renforce ta compétence « SAVOIR RÉSOUDRE DES PROBLÈMES » 4
Mes « personnes-ressources » 4

Renforce ta compétence « SAVOIR ÊTRE EN PLEINE CONSCIENCE » 5
Arrêts sur image 5

Renforce ta compétence « COMPRENDRE LES ÉMOTIONS » 7
Les causes multiples des émotions 7

Renforce ta compétence « IDENTIFIER LES ÉMOTIONS » 8
Des émotions en situation 8
Mes émotions personnelles en situation 10

Renforce ta compétence « EXPRIMER SES ÉMOTIONS DE FAÇON ADAPTÉE » 11
Je formule des messages-je simples 11
Je formule des messages-je de colère 12

Renforce ta compétence « RÉGULER SES ÉMOTIONS » 14
Ma façon habituelle de réguler mes émotions 14

Renforce ta compétence « DÉVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES » 16
Top 5 du « bon ami » 16

Renforce ta compétence « COMMUNIQUER DE FAÇON POSITIVE » 18
Je formule des compliments 18

Renforce ta compétence « S'AFFIRMER ET RÉSISTER À LA PRESSION SOCIALE » 19
Mes réactions habituelles 19
Savoir dire « non » de façon affirmée 20

QUIZZ 21
Corrigés 23