

Sommaire

.....

La collection Grandir en paix	4
Comment utiliser ce livret ?	5
Les petits mots des personnages	6
Séquence 1: Bien dans ma tête	9
Activité 1: Mon T-shirt des compliments	10
Activité 2: Mon amie la colère	12
Activité 3: J'apprends en me trompant	14
Activité 4: Je me souviens... et je rebondis!	16
Activité 5: Les neuf formes d'intelligence	18
Activité 6: Mon jardin secret	20
Séquence 2: Bien dans mon corps	23
Activité 7: Ô miroir!	24
Activité 8: Je suis ce que je suis, et j'aime ça!	25
Activité 9: Le ventre, mon 2 ^e cerveau	26
Activité 10: Zen, soyons zen!	27
Activité 11: Allô, docteur?	28
Activité 12: Nos gestes ont la parole	29
Séquence 3: Bien dans ma classe	31
Activité 13: Les graines de l'empathie	32
Activité 14: Le battle de rap	33
Activité 15: Gare au groupe!	34
Activité 16: Tous ensemble	35
Activité 17: Le racket	37
Activité 18: Le conseil de classe	38

Séquence 4: Bien sur ma planète	41
Activité 19: Des louanges à gogo!	42
Activité 20: À l'intérieur d'une graine.....	44
Activité 21: À l'unisson comme les bisons.....	46
Activité 22: Nos mots de paix pour la planète	48
Activité 23: De l'art dans nos déchets	50
Activité 24: Ça chauffe sur ma planète!	53
Séquence 5: Bien dans la société	55
Activité 25: Les règles, pour quoi faire?	56
Activité 26: La charte du bien-vivre ensemble	58
Activité 27: Faire rimer ses droits	60
Activité 28: Qui suis-je?	62
Activité 29: Mes identités	64
Activité 30: Quand je serai grand, je serai sage-femme	66
Séquence 6: Bien connecté(e)	69
Activité 31: Le réseau? J'suis accro!	70
Activité 32: La violence crève l'écran	73
Activité 33: Tous connectés!	77
Activité 34: Ma vie 2.0	79
Activité 35: Fiche-moi la p@ix!	81
Séquence 7: Bien dans la diversité	83
Activité 36: Je suis ce que je mange	84
Activité 37: Raconte-moi qui tu es et d'où tu viens	86
Activité 38: Des mots contre le racisme	87
Activité 39: Tous étrangers	89
Activité 40: Le parcours des compétences	91

Les petits mots des personnages

.....

Salut, moi c'est Dorian. Mes camarades et moi allons te présenter le livret qui t'accompagnera au fil des 40 activités de la collection « Grandir en paix ». Je laisse mes amis t'expliquer plus en détail le fonctionnement du livret. D'ici là, retrouve-moi dans la séquence « Bien dans ma tête »!

Coucou! Je m'appelle Anaya. Ce livret complète les activités faites en classe. Tu l'utiliseras parfois en classe pendant les activités et tu l'utiliseras d'autres fois à la maison. Mikio va t'expliquer la suite! Apprends à me connaître dans la séquence « Bien dans mon corps ».

Bienvenue! Moi, c'est Mikio. Le livret te permet de revoir les choses apprises pendant les activités et même de les partager avec ta famille quand le logo « maison » est dessiné à côté du titre. À bientôt pour se retrouver à la séquence « Bien dans ma classe ».



Salut, je m'appelle Nour. Tu en sais un peu plus sur le livret mais... pourquoi ces activités? À quoi servent-elles? C'est simple, elles sont là pour te faire découvrir de nouveaux outils pour vivre plus en paix avec toi et les autres. Sekou explique bien ce que sont tous ces outils, je te laisse donc avec lui. J'ai hâte de te retrouver pour la séquence « Bien sur ma planète ».

Coucou, mon nom est Julia. La grande boîte à outils dont t'ont parlé mes amis te permettra de te sentir mieux dans ta peau et de réussir à l'école! Je l'ai utilisée et elle m'a beaucoup aidée, surtout dans les moments difficiles. Je t'en dirai un peu plus sur moi dans la séquence « Bien connecté(e) ».

Bonjour, je me présente, je suis Sekou. Ces outils te permettent de vivre en paix avec toi-même et avec les autres en t'apprenant à mieux communiquer, à te mettre à la place de tes camarades, à exprimer tes émotions, à avoir confiance en toi, à gérer les conflits, etc. En fait, ce livret est comme une grande boîte remplie d'astuces. Je te retrouve pour la séquence « Bien dans la société ».

Bonjour à toi! Je me présente, je m'appelle Olga. Aimes-tu les charades? Moi j'adore! Il y a sept dans ce livret et si tu arrives à les résoudre, tu découvriras sept mots de paix. Et surtout, n'oublie pas que ce livret t'appartient! Tu as donc le droit de le personnaliser en le décorant comme tu veux. Je me réjouis de te retrouver pour la séquence « Bien dans la diversité ».

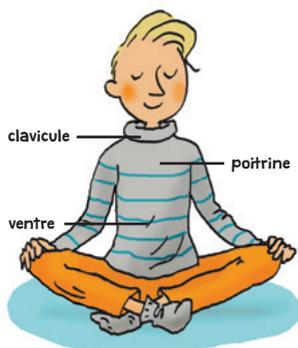




Mon amie la colère

1. Découvre ci-dessous deux stratégies qui pourront t'aider à dépasser ta colère. Teste-les la prochaine fois que tu ressens cette émotion.

Ma respiration consciente



Je m'assois confortablement.
 Je porte toute mon attention sur ma respiration.
 Je gonfle tout doucement un ballon imaginaire dans mon ventre en inspirant, puis quand il n'y a plus assez de place, il gonfle dans ma poitrine jusqu'aux clavicules, à la base de mon cou.
 Une fois le ballon complètement gonflé, je retiens ma respiration trois secondes, pas plus!
 Je dégonfle ensuite le ballon lentement en expirant uniquement par la bouche, du cou jusqu'au ventre.
 Je répète l'exercice plusieurs fois.

Mon image apaisante



Je me positionne confortablement.
 Je ferme les yeux et j'imagine un lieu où je me sens apaisé(e).
 Je me promène ensuite dans ce lieu et l'explore.
 Quand je me sens mieux, je peux doucement, selon mon rythme, rouvrir les yeux.



2. À ton tour, écris quelques phrases, dessine ou colle une photo pour décrire deux autres stratégies que celles proposées dans la partie 1 pour dépasser ta colère et nomme-les. Tu peux illustrer des stratégies qui te sont propres ou celles vues en classe.

Ma stratégie 1: _____

Ma stratégie 2: _____