

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| Équipements                    | Téléphone ou ordinateur avec accès internet   |
| Résultat(s)<br>d'apprentissage | Faire preuve d'empathie en identifiant une personne qui pourrait se sentir seule ou triste, et trouver un moyen pour communiquer avec cette personne. |

## Description

Demandez à l'enfant de penser à un moment où il se sentait isolé ou triste. Comment est-ce qu'il a surmonté ces sentiments? Est-ce qu'il a fait une promenade? Est-ce qu'il est allé jouer avec un camarade? Est-ce qu'il a parlé de ses sentiments avec un membre de la famille? Dites à l'enfant que le fait de s'entretenir avec une autre personne peut nous aider à composer avec des sentiments difficiles. Demandez à l'enfant s'il peut identifier quelqu'un qui n'habite pas avec vous et qui pourrait se sentir solitaire ou triste. Invitez l'enfant à téléphoner à cette personne ou à ouvrir une conversation vidéo en ligne avec cette personne pour lui remonter le moral. Avant de prendre contact, aidez l'enfant à préparer une liste de questions qu'il peut poser durant la conversation. Si c'est une conversation vidéo, l'enfant pourrait faire un dessin pour montrer à son interlocuteur. Discutez avec l'enfant les propos qu'il peut utiliser pour amorcer et terminer la conversation. Aidez l'enfant à faire l'appel et offrez-lui un soutien au besoin tout au long de l'appel.

## Compétences de bien-être émotionnel



### RÉFLÉCHIR

Les élèves développeront des habiletés cognitives et apprendront des stratégies d'autogestion et de prise de décisions, et des compétences interpersonnelles.



### RESSENTIR

Les élèves développeront des habiletés affectives et des stratégies qui favorisent des relations saines et positives avec soi-même, avec autrui et avec l'environnement.



### AGIR

Les élèves mettront en pratique des habiletés et des stratégies comportementales qui favorisent un processus décisionnel responsable, la conscience de soi et la conscience sociale.



## Questions de réflexion

La réflexion est une étape importante d'un apprentissage favorisant le bien-être émotionnel. Pensez à poser les questions de réflexion ci-dessous à l'enfant et discutez des réponses avec l'enfant.

- Est-ce que tu penses que la personne avec qui tu as parlé te sent mieux après avoir parlé avec toi aujourd'hui?
- Est-ce que tu peux penser à d'autres moyens pour remonter le moral à quelqu'un qui sent isolé ou triste?