



# Des ressources (très) *humaines*

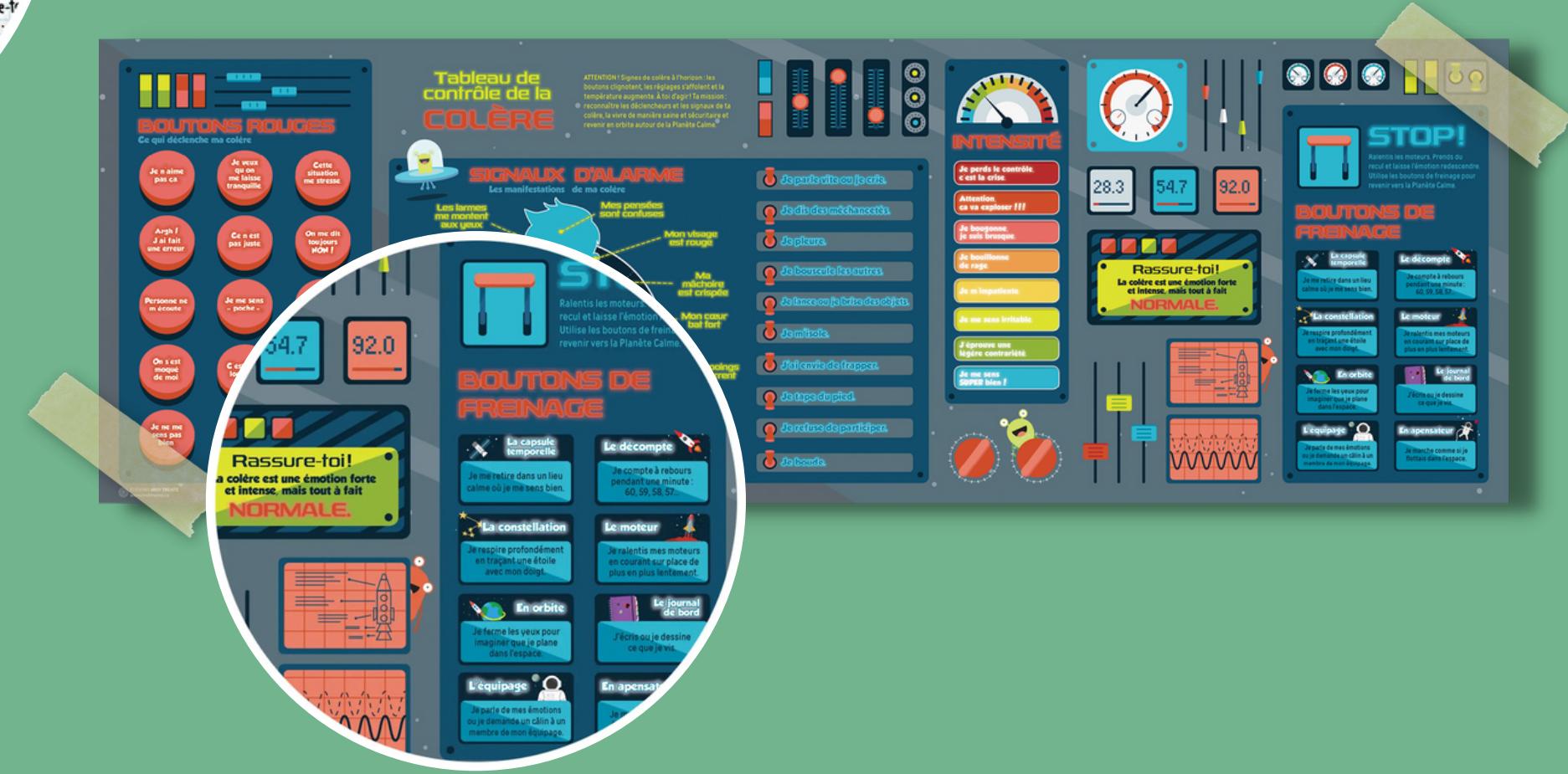
Promo 15% : JEA15

Valide jusqu'au 15 décembre 23h59.  
sur [www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)



# Sur ton mur

## Affiches psychoéducatives



# Sur ton mur

## Affiches psychoéducatives



# Ca cartonne!

## Cartons psychoéducatifs

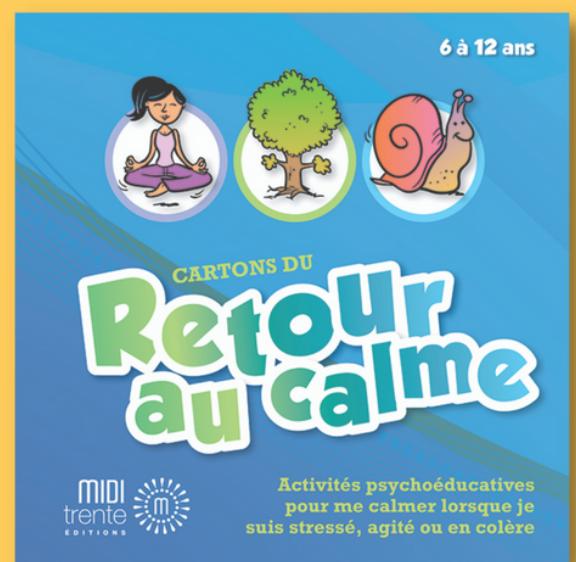


Nouveau

Au verso, une description dans les mots des jeunes et des questions, des défis ou des exercices pour consolider l'apprentissage.

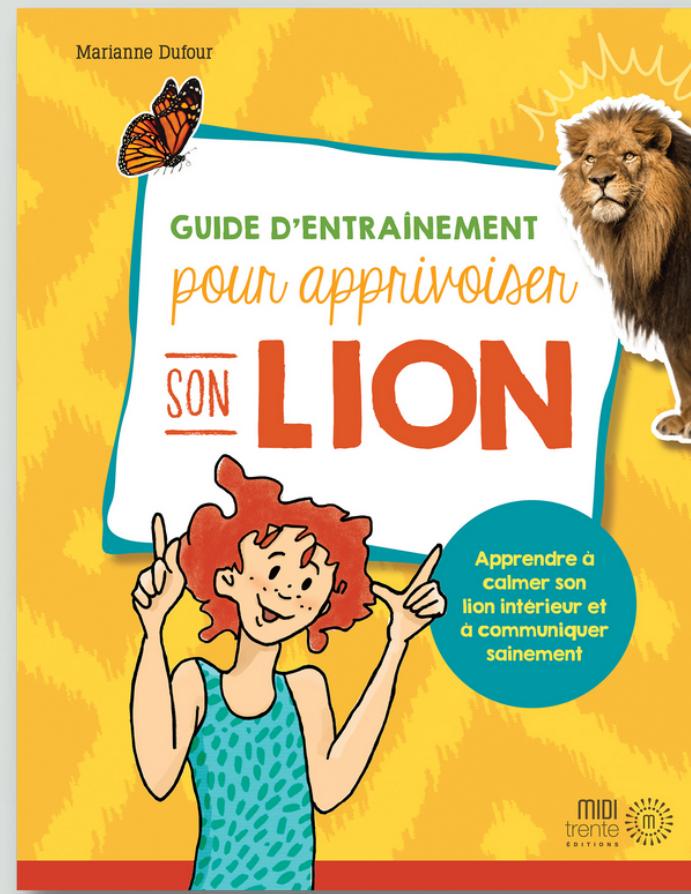


Au recto, une illustration sympathique.



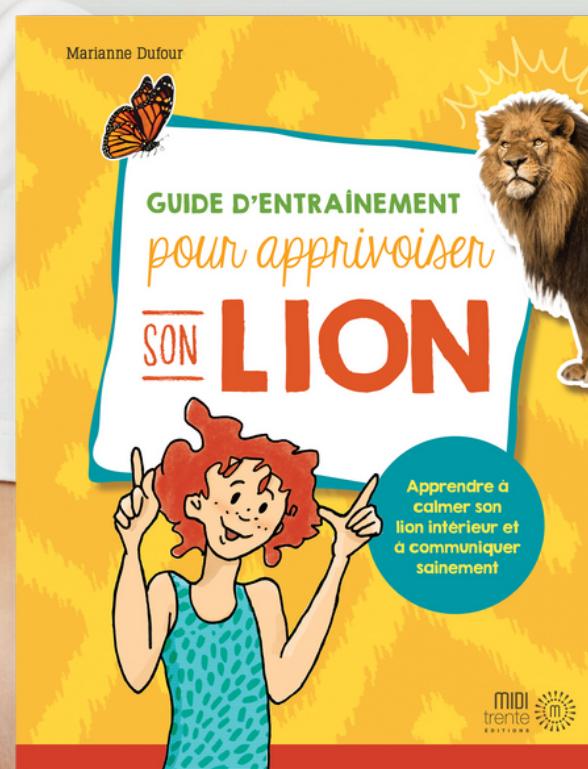


# Prévenir les comportements difficiles



Métaphores et vocabulaire simple pour aider l'enfant.

# Solutions créatives pour résoudre les conflits



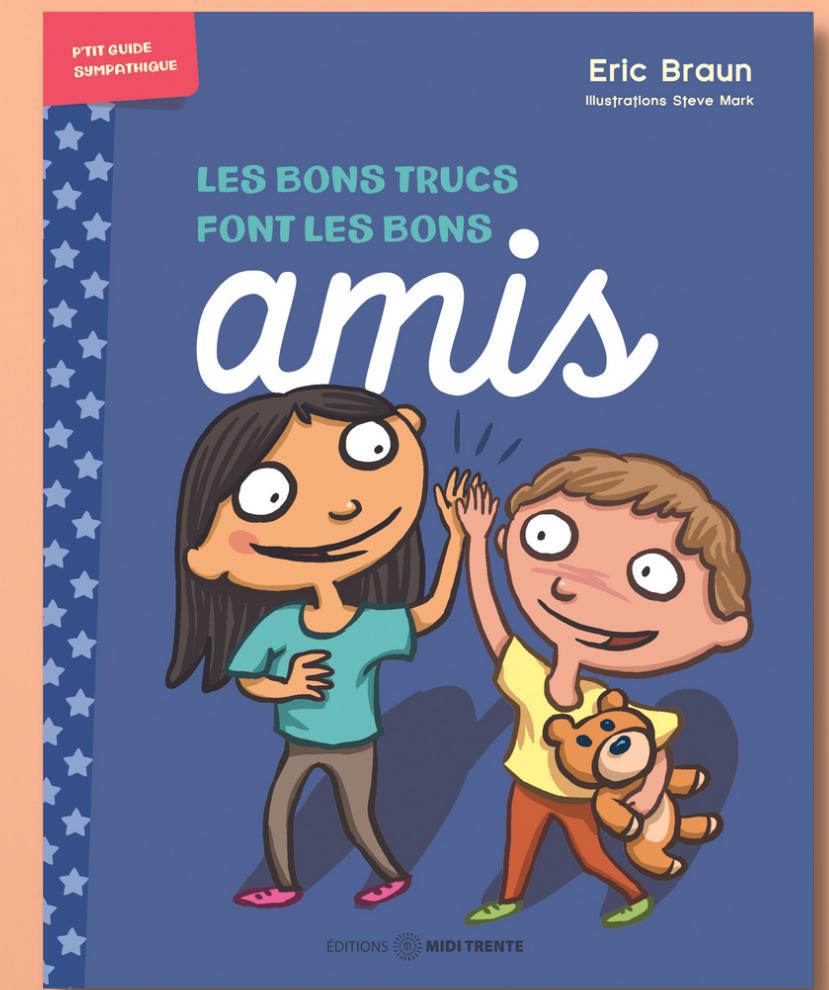
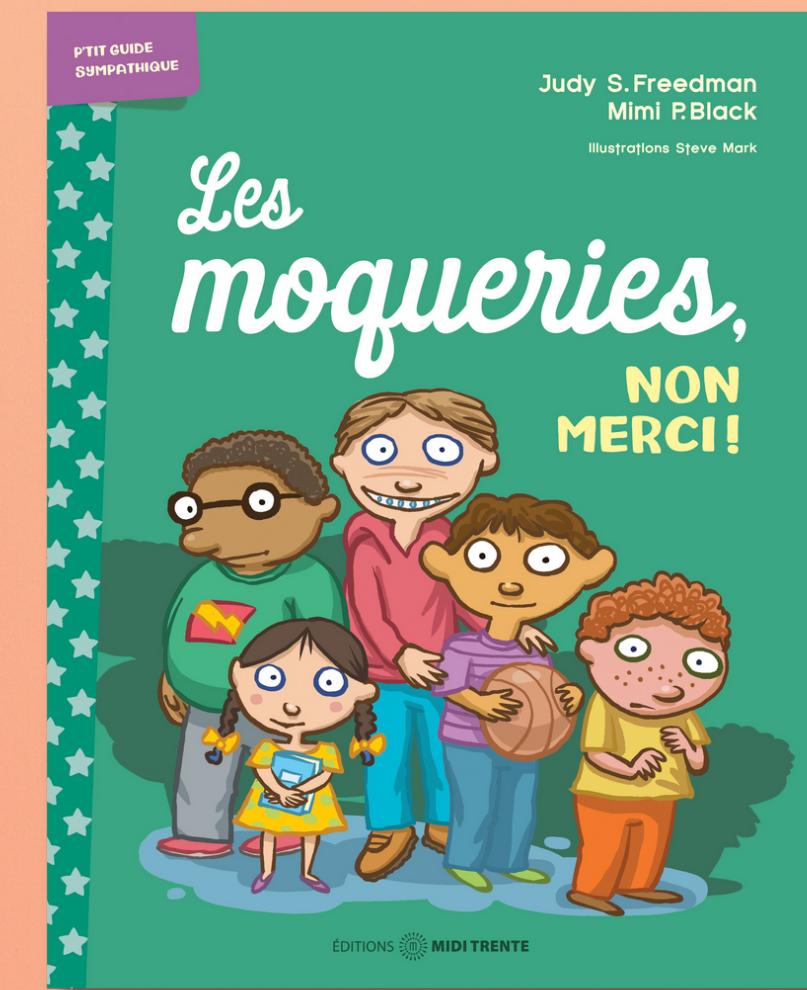
6 techniques originales inspirées des principes de la communication non violente (CNV)

# Pour transformer l'opposition en collaboration



Pour sensibiliser les jeunes au pouvoir de la collaboration lors de situations conflictuelles.

# P'tit guide sympathique



Dès 6 ans.



# P'tit guide sympathique



Dès 6 ans.



## TABLE DES MATIÈRES

|   |           |
|---|-----------|
| <b>CHAPITRE 1 .....</b>   | <b>5</b>  |
| Tout ce que tu dois savoir à propos des moqueries                           |           |
| <b>CHAPITRE 2 .....</b>   | <b>20</b> |
| À ne pas faire si on t'embête   |           |
| <b>CHAPITRE 3 .....</b>   | <b>32</b> |
| Deux moyens de neutraliser les moqueries grâce à ta force intérieure        |           |
| <b>CHAPITRE 4 .....</b>   | <b>42</b> |
| Trois manières de faire taire les mauvais commentaires                      |           |
| <b>CHAPITRE 5 .....</b>   | <b>52</b> |
| Quatre trucs pour couper l'herbe sous le pied de ceux qui veulent t'embêter |           |
| <b>CHAPITRE 6 .....</b>   | <b>68</b> |
| Le truc ultime si les moqueries se multiplient                              |           |
| <b>CHAPITRE 7 .....</b>   | <b>72</b> |
| Maintenant, au boulot!  |           |
| <b>CHAPITRE 8 .....</b>   | <b>76</b> |
| Tous unis contre les moqueries!   |           |
| Message aux adultes.....  | 81        |
| Activités complémentaires.....  | 83        |

# P'tit guide sympathique



Dès 6 ans.

ÉDITIONS  
**MIDI**  
**TRENTE**



- ACTIVITÉS SUR LE CHAPITRE 4 -  
*Recette pour une amitié réussie*

**DISCUSSION & RÉFLEXION**

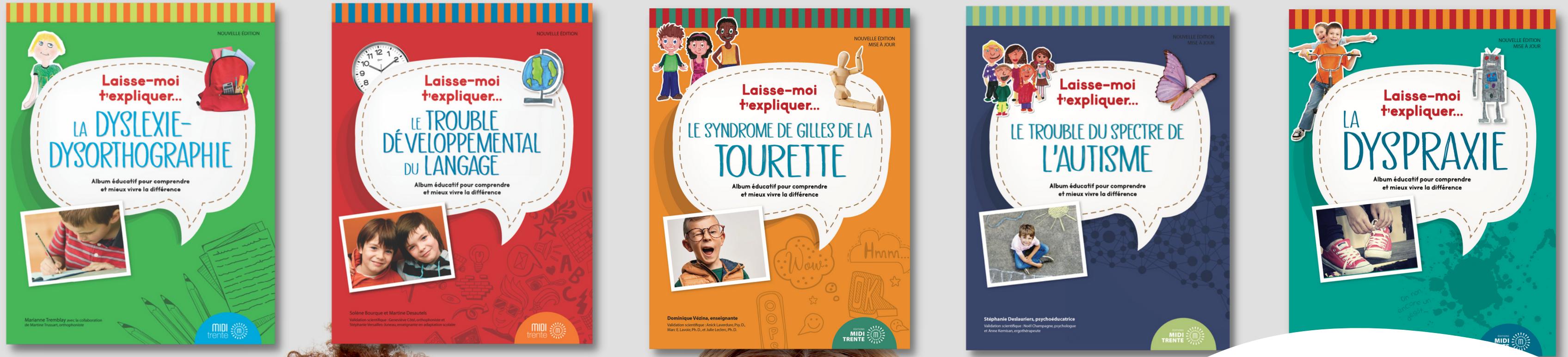
- Selon toi, qu'est-ce que c'est, l'empathie ?
- Donne quelques exemples de gestes que tu peux poser pour faire preuve d'empathie.
- Réfléchis à une situation où tu as eu besoin d'un allié ou à un moment lors duquel quelqu'un t'a vraiment aidé. Pourquoi avais-tu besoin d'un coup de main ? Comment cette personne a-t-elle pu t'aider ?
- Lorsque tu te trouves avec tes amis, avez-vous parfois de la difficulté à choisir ce que vous allez faire ensemble ? Habituellement, comment réglez-vous la situation ?

**1,2,3, IMPRO !**

L'improvisation est vraiment une bonne façon d'aider les jeunes à développer leurs habiletés sociales. Proposez aux jeunes de mettre en scène des situations d'entraide, de partage, de gentillesse. Créez de petits groupes et invitez-les à présenter de courtes improvisations mettant en scène différentes façons d'aider leurs amis ou de faire preuve d'empathie. Vous pourriez proposer différents scénarios comme « Le chien de ton meilleur ami vient de mourir » ou « Une nouvelle élève se fait taquiner à propos de ses vêtements ». S'ils mettent en scène des situations de taquinerie ou d'intimidation, rappelez-leur que ce sont des situations fictives et qu'ils doivent toujours faire preuve de respect. Vous pouvez aussi leur suggérer d'improviser sur une émotion (p. ex. la tristesse, la joie, la colère, la surprise, la nervosité, l'excitation) qu'ils devront faire deviner aux autres en utilisant uniquement leurs expressions faciales et leur langage non verbal.

Tiré du livre « Les bons trucs font les bons amis », Eric Braun, illustrations de Steve Mark.  
© Éditions Midi trente / MIDITRENTE.CA

Consortium  
provincial francophone

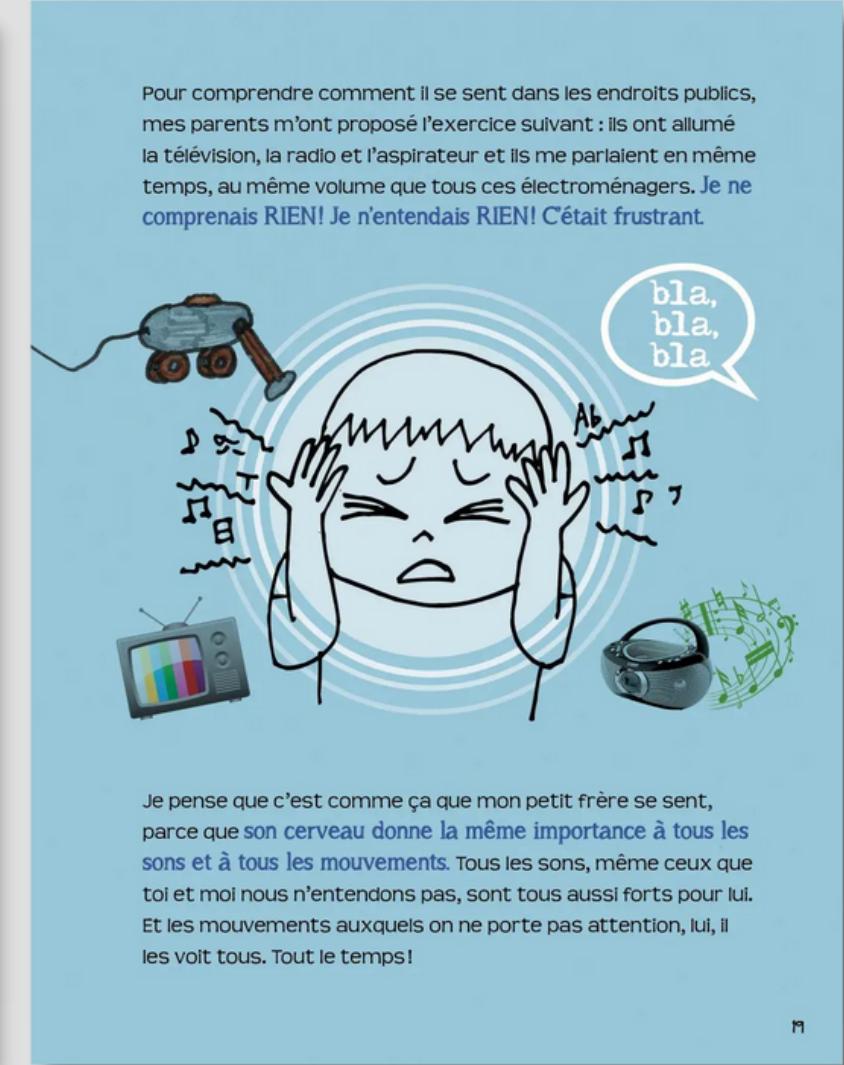
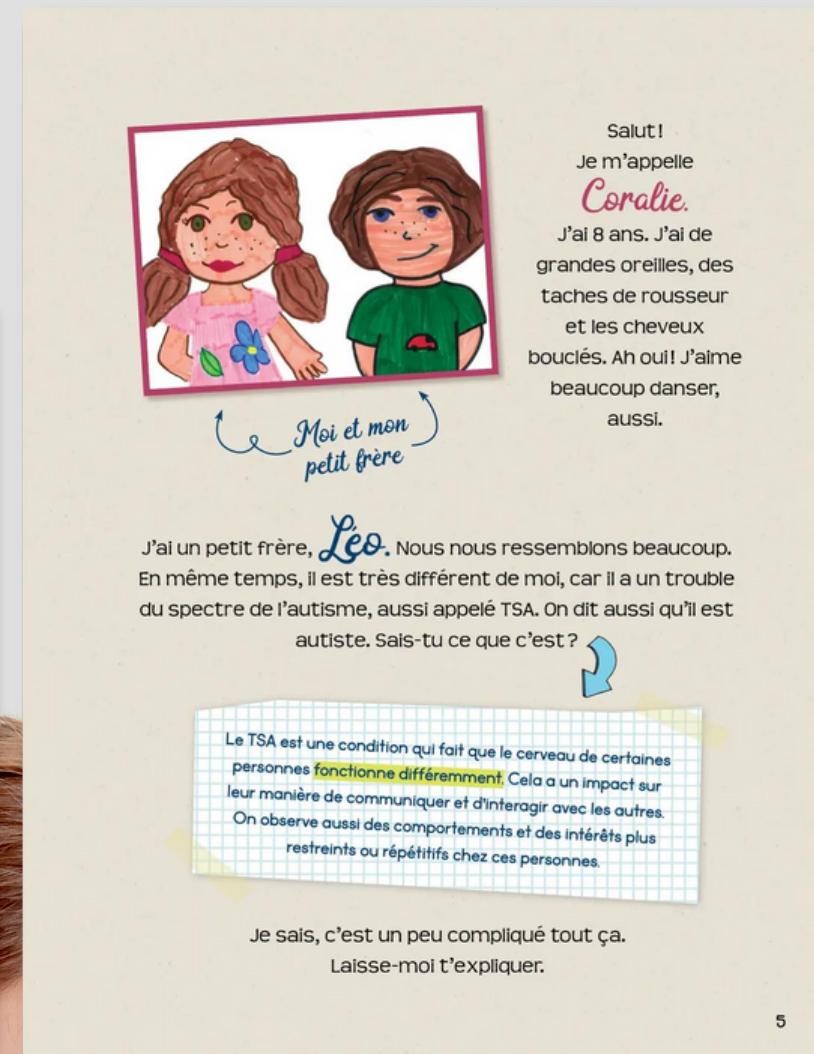


ÉDITIONS  
**MIDI**  
**TRENTE** 

**Laisse-moi  
t'expliquer...**

 **Consortium**  
provincial francophone

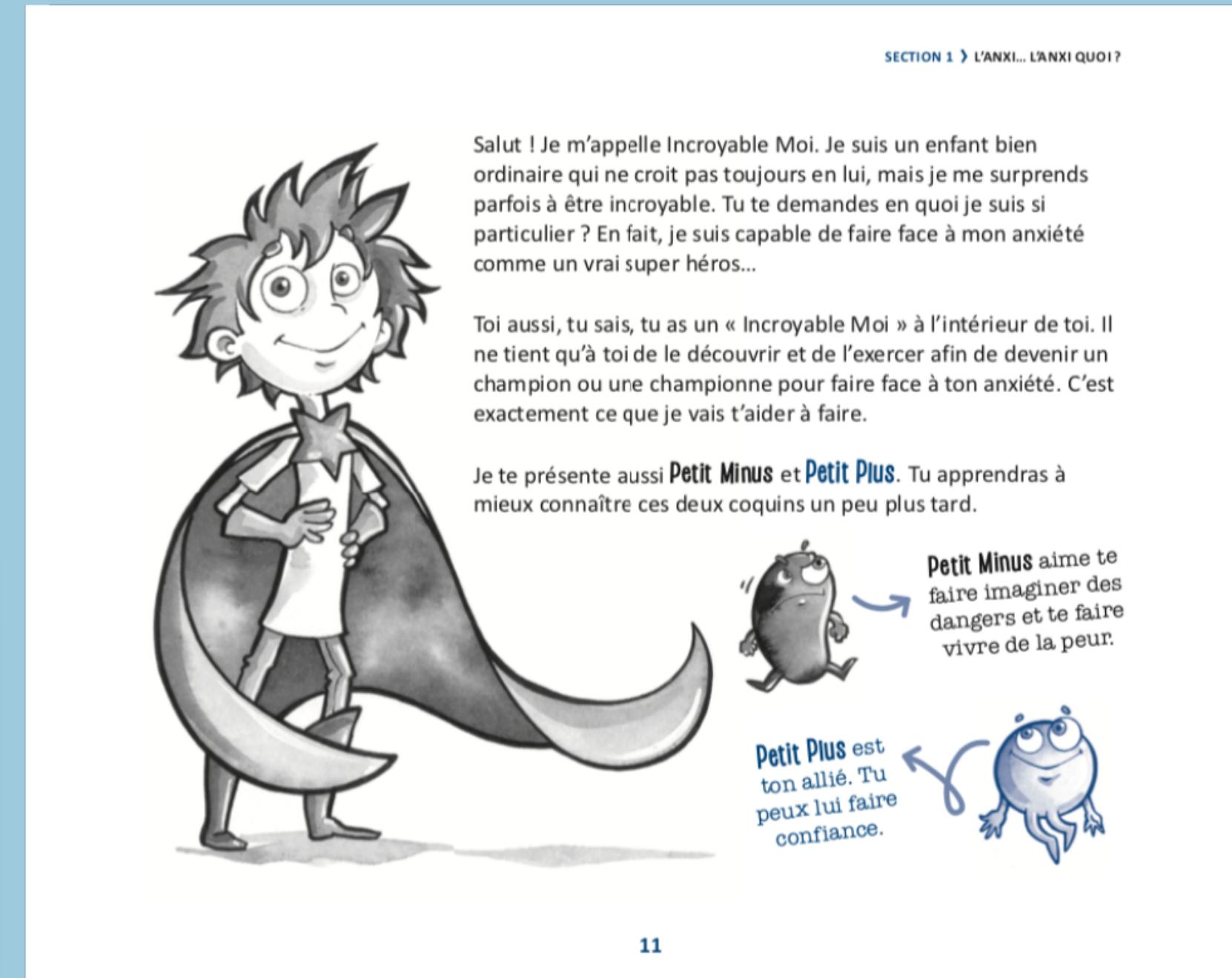
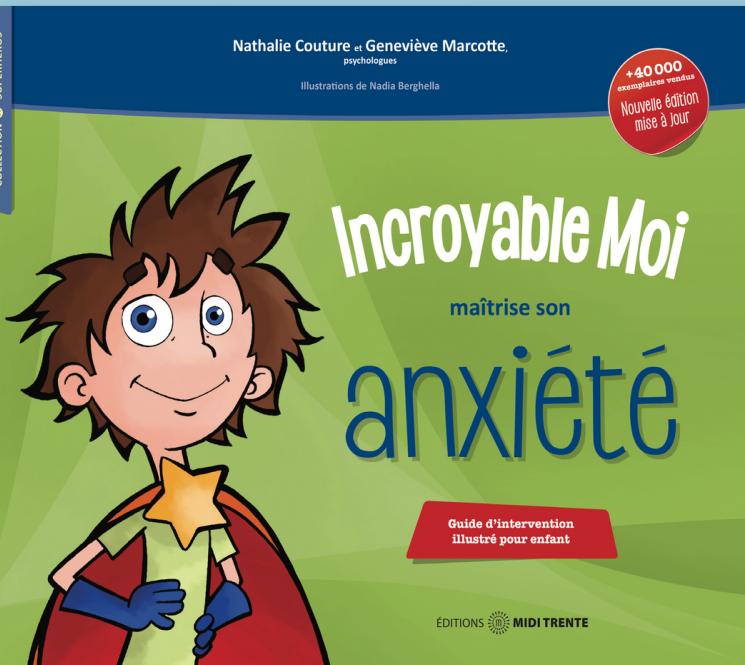
# Laisse-moi t'expliquer...



# Pour les jeunes au primaire

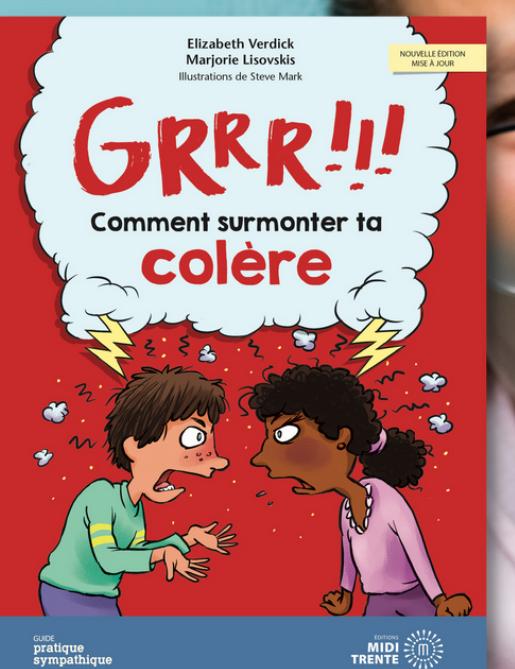
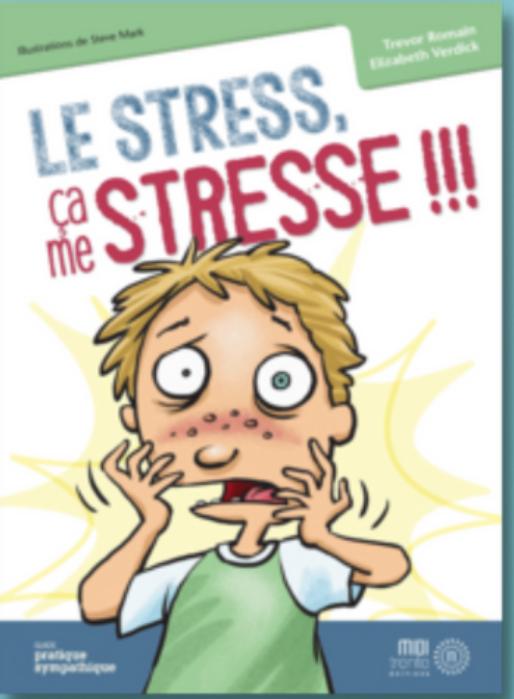
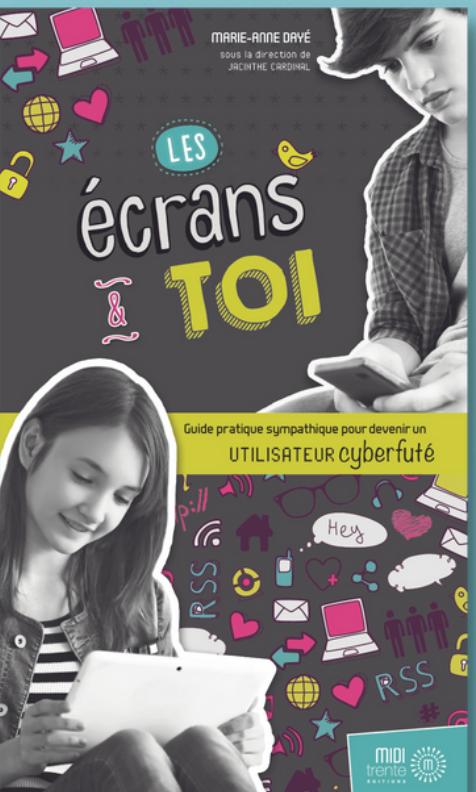
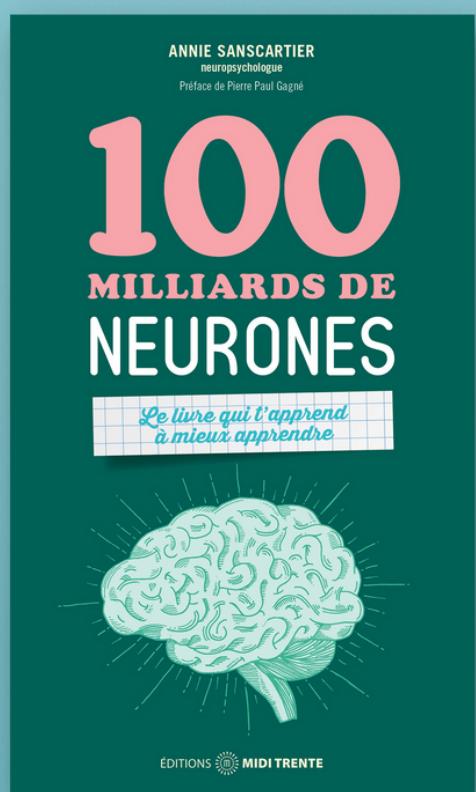


# Pour les jeunes au primaire



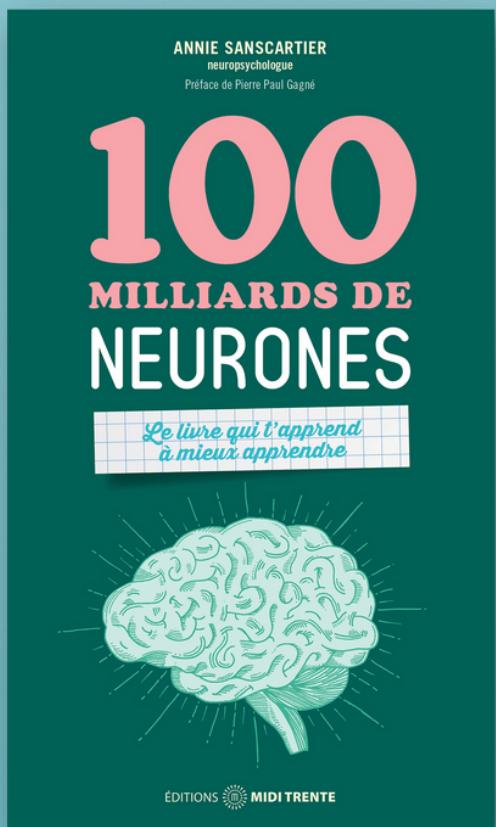
11

# Éducatif, pratique et sympathique !



Fiches et outils  
psychoéducatifs  
complémentaires  
gratuits disponibles  
sur miditrente.ca

# Éducatif, pratique et sympathique !



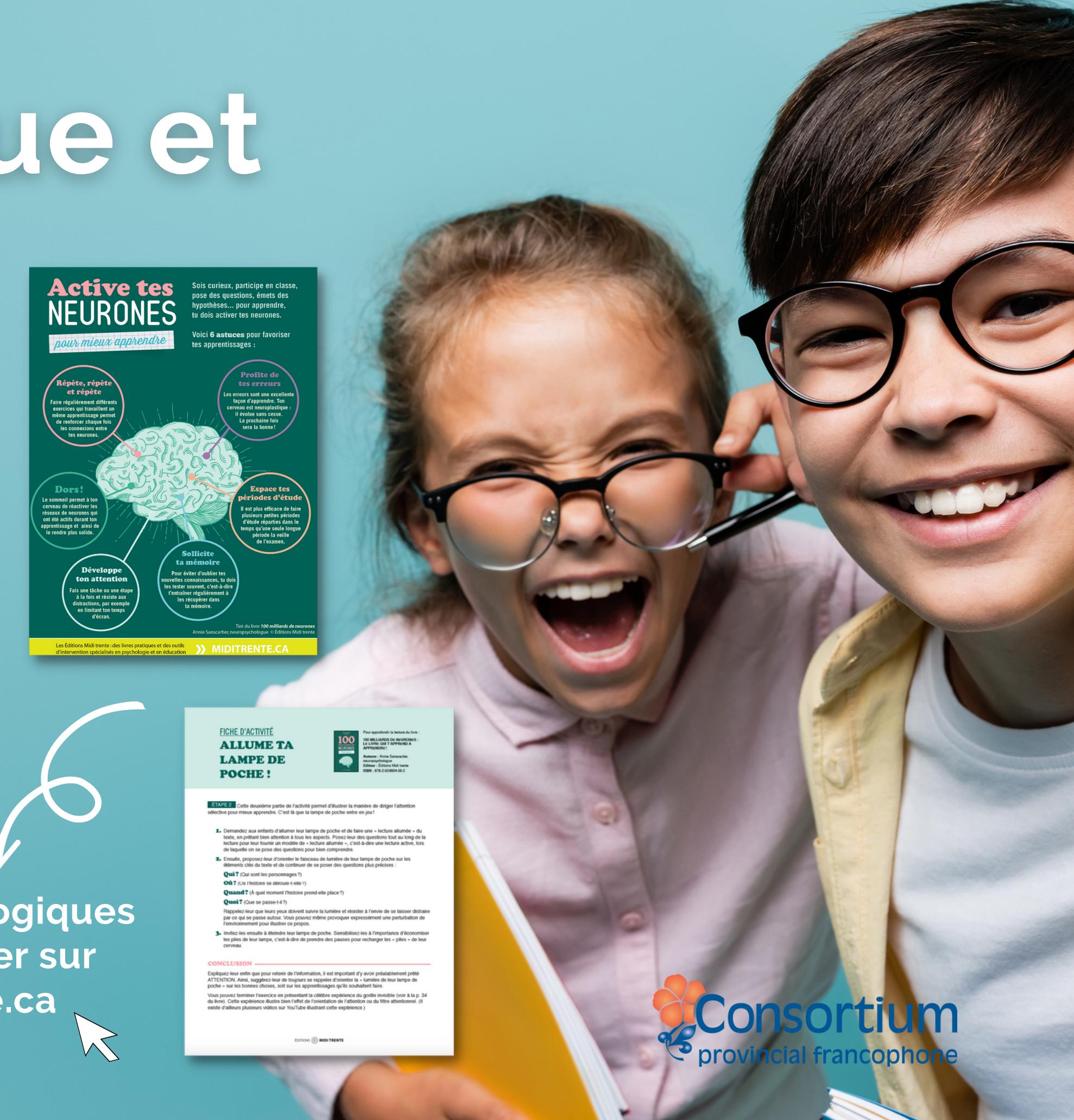
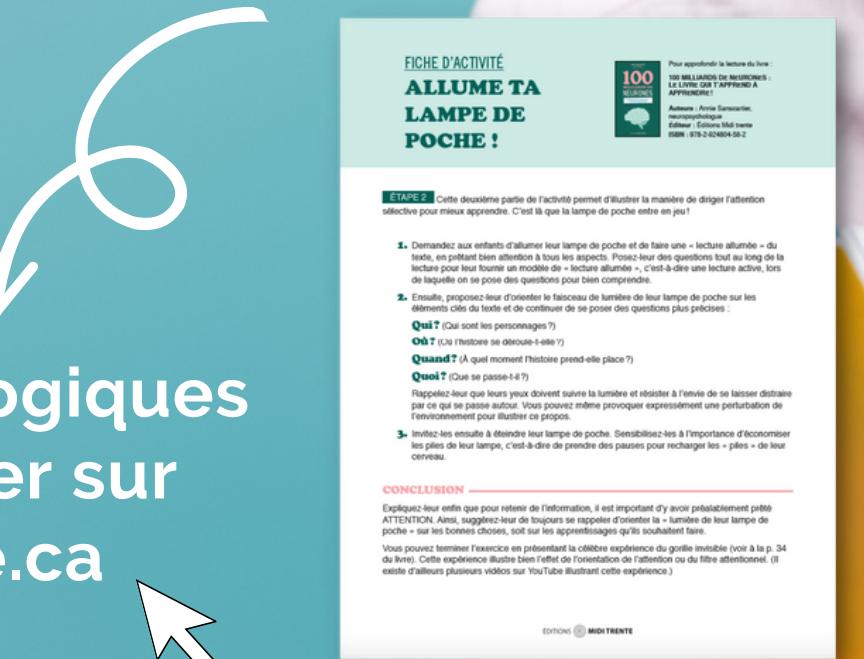
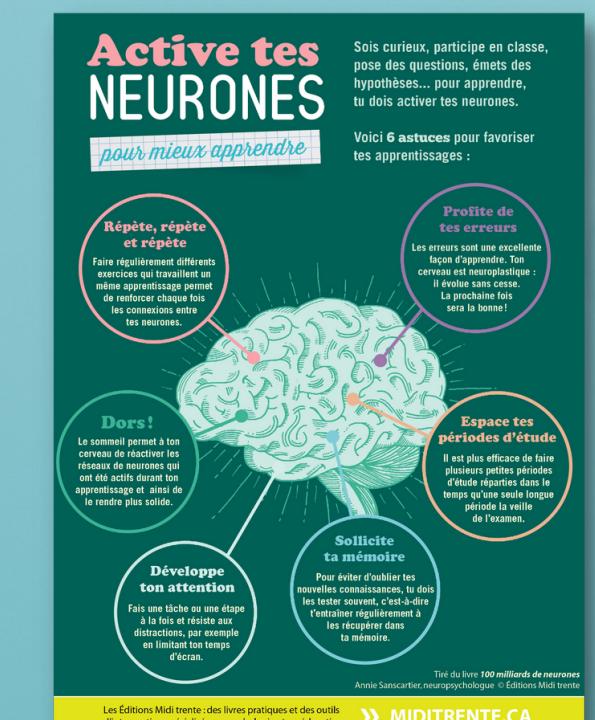
Certaines connexions peuvent aussi s'affaiblir lorsqu'elles sont moins utilisées. C'est logique : moins on pratique, moins on développe nos habiletés.

L'activité des neurones se modifie donc au fur et à mesure des apprentissages que tu fais. Il y a constamment du mouvement et de la communication entre tes neurones. Sais-tu comment on appelle ce merveilleux phénomène ? Il s'agit de la

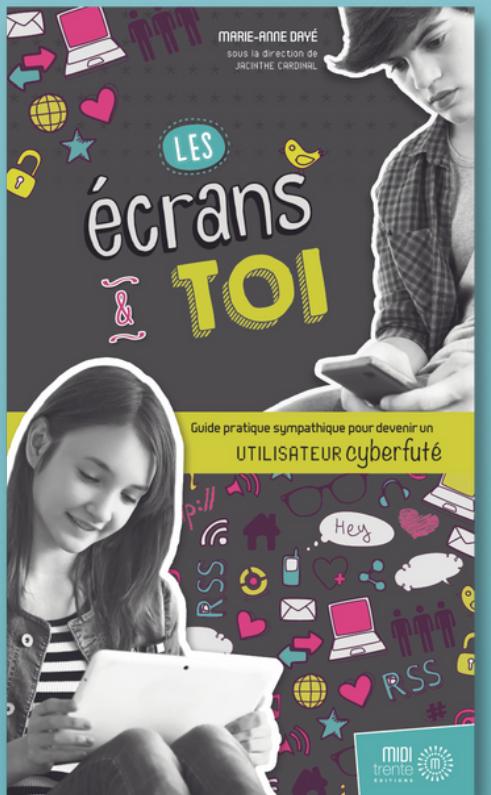
**neuroplasticité.**

Le mot « neuroplasticité » te fait-il penser au mot « plasticine » ? La plasticine, c'est un mélange de cire et d'huile dont est composée la pâte à modeler. Un cerveau, c'est comme de la pâte à modeler. Il change, se modifie et se sculpte constamment lorsque tu apprends. Plus encore, il a besoin de se transformer pour apprendre. Des experts ont montré que si on prenait une photo de l'activité électrique de ton cerveau à un moment précis, et qu'on en prenait une autre aussi peu que deux heures après l'exposition à un apprentissage, on pouvait observer des changements visibles dans l'organisation des neurones et de leurs connexions. C'est donc dire que ton cerveau n'est déjà plus le même

\*Aussi appelée « règle de Hebb », cette idée a été formulée pour la première fois en 1949!



# Éducatif, pratique et sympathique !



**LA VIE DE RÊVE**

Lorsque tu navigues sur les réseaux sociaux, est-ce que tu as parfois l'impression que tout le monde a une vie de rêve, sauf toi ? Nous avons abordé le sujet plus tôt, mais encore une fois, il faut apprendre à faire la distinction entre le monde réel et le monde virtuel. Crois-tu que celui qui vient de perdre sa blonde va l'indiquer fièrement sur sa page personnelle ? Ou encore que celle qui n'a rien fait pendant ses vacances va fièrement publier ses photos ? Non, évidemment ! Les gens aiment partager leurs réussites, leurs succès et se mettre en valeur. C'est tout à fait humain comme comportement ! Tu dois simplement garder en tête que tu vois uniquement ce que les autres veulent te partager et que ce n'est certainement pas suffisant pour te faire une opinion de leur vie.

#ESTIMEDESOI

**J'AIME OU J'AIME PAS ?**

C'est simple, si tu as répondu « Tout à fait moi à l'une ou l'autre de ces questions », il serait bien que tu te questionnes sur l'impact des réseaux sociaux sur ton estime de soi, c'est-à-dire sur la valeur que tu t'accordes comme personne.

Aime-toi comme tu es, avec tes qualités, tes défauts, tes forces et tes faiblesses. Tu es unique, et c'est très bien comme ça !

**UNE HISTOIRE DE VIE PRIVÉE**

Dans Internet, les images et les informations circulent à la vitesse de l'éclair. Il est difficile d'avoir un contrôle sur tout ce qui est publié. Et une fois que la publication est envoyée sur la toile, la planète entière peut y avoir accès. C'est un pensez-y bien ! Voici donc quelques informations essentielles à retenir à ce sujet.

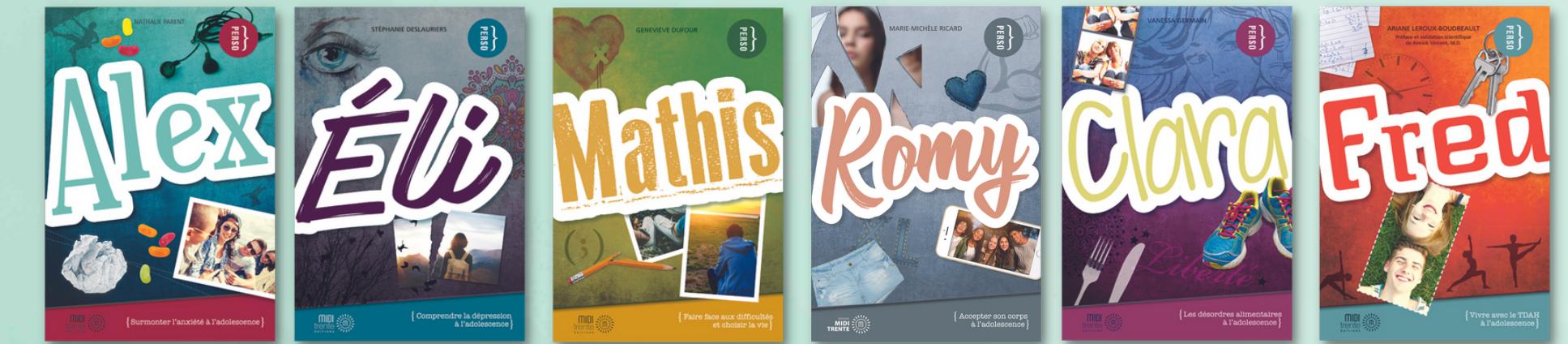


Matériel complémentaire à télécharger sur [miditrente.ca](http://miditrente.ca)





# Pour les ados



# Pour les ados



{VIC}

Publié par Vic20

28 NOVEMBRE

## Les besoins derrière l'anxiété de performance

Les personnes qui vivent de l'anxiété de performance ont souvent un côté perfectionniste et, souvent, elles aiment les défis. Comme moi ! Est-ce ton cas ? Si oui, voici un petit défi (vraiment facile à relever, je te rassure).

Voici quelques définitions tirées du Larousse. Devine le mot auquel elles font référence.

Sentiment de privation qui porte à désirer ce dont on croit manquer; nécessité impérieuse.

Exigence née d'un sentiment de manque ou de privation d'une chose nécessaire à l'existence.

État qui résulte de la privation du nécessaire; indigence, dénuement.

{34}

> DE QUOI AS-TU BESOIN ?

As-tu deviné ? Si oui, prends un crayon et une feuille de papier et écris le mot bien au centre. Ensuite, note tout ce qui te vient en tête lorsque tu penses à cette notion.

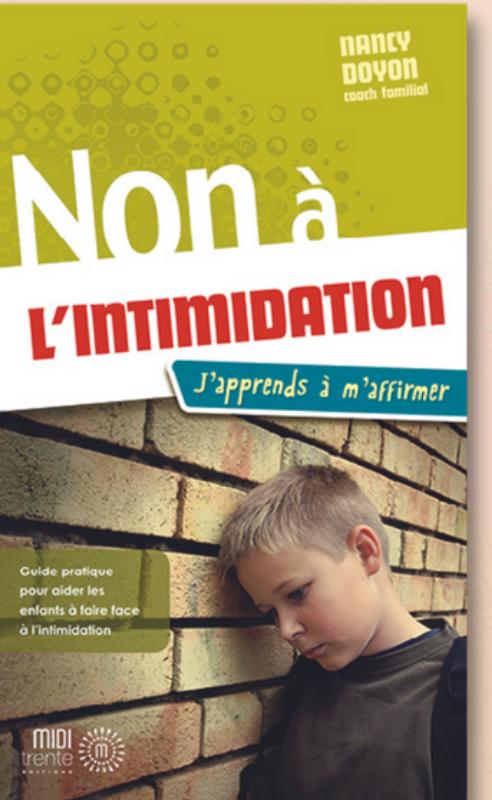
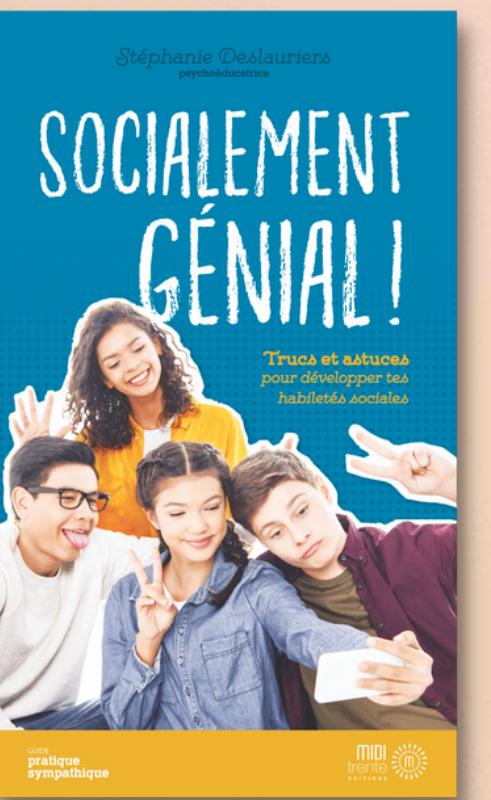
Tu l'auras deviné, c'est le mot BESOIN qui était recherché ici. (Facile ! Il y avait quand même un gros indice dans le titre de mon billet...) Pourquoi parler des besoins ? Parce que quand on vit de l'anxiété, souvent, c'est parce qu'on a un ou plusieurs besoins qui ne sont pas comblés. La solution ? Les trouver et... agir de manière à les combler ! Souvent, cela aide beaucoup à faire diminuer l'anxiété. Si tu veux, relis ce que tu as écrit et demande-toi s'il y a des liens à faire avec l'anxiété (de performance ou l'anxiété tout court). Note tes réflexions au besoin. (Ha ha ! Au besoin ! La comprends-tu ?)

Hum... De quoi ai-je besoin ?

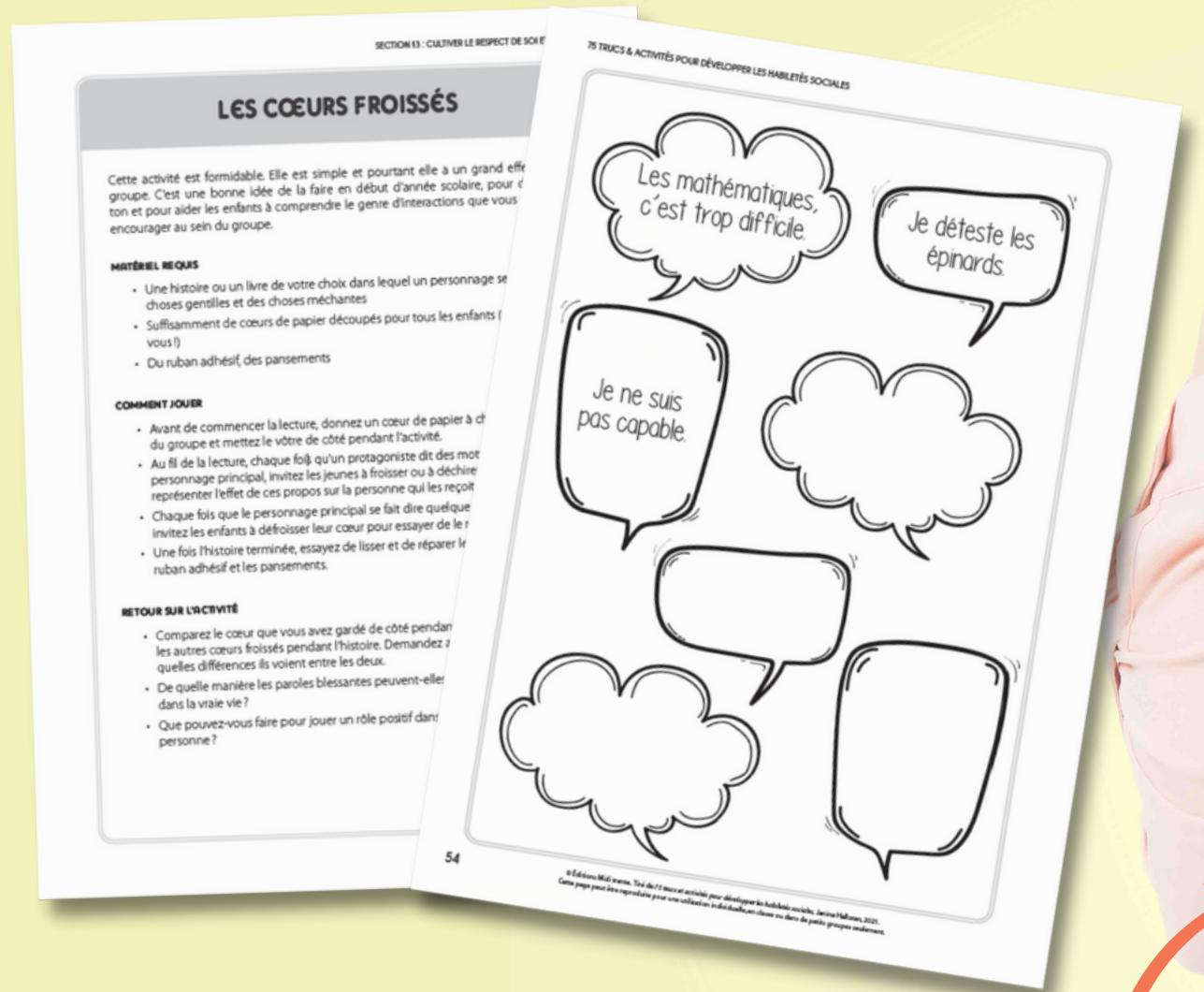
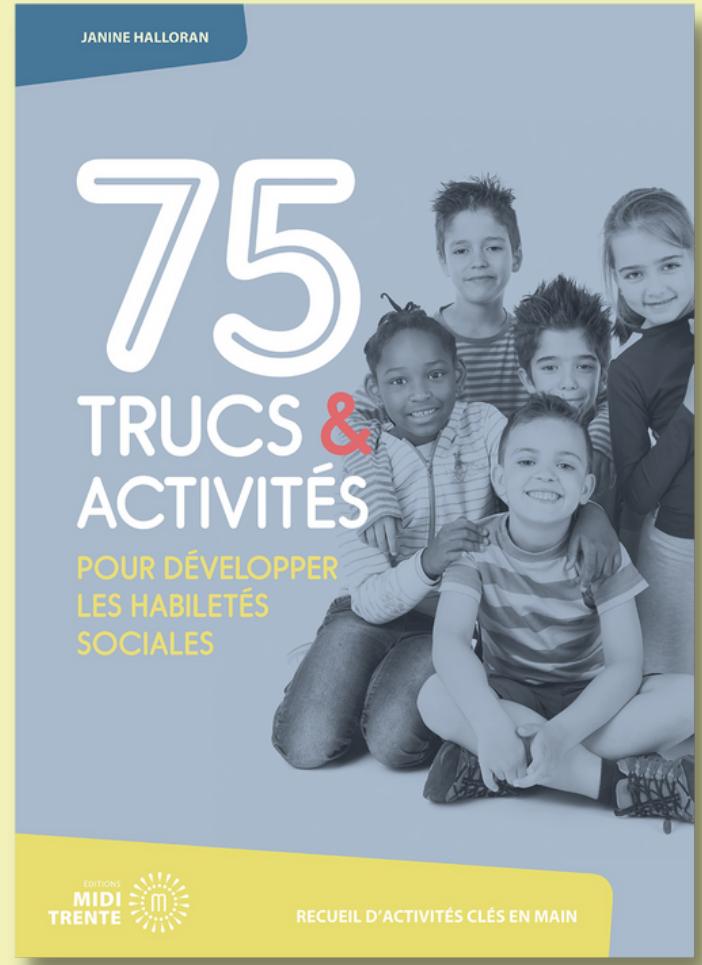
{35}

Une lecture remplie de stratégies concrètes pour aider les ados à surmonter leur difficulté.

Bien  
dans  
leur  
peau.



# Guides d'intervention



Pour développer  
les habiletés  
sociales en  
s'amusant!

Pour composer avec  
le stress, l'anxiété et  
la colère



GO!

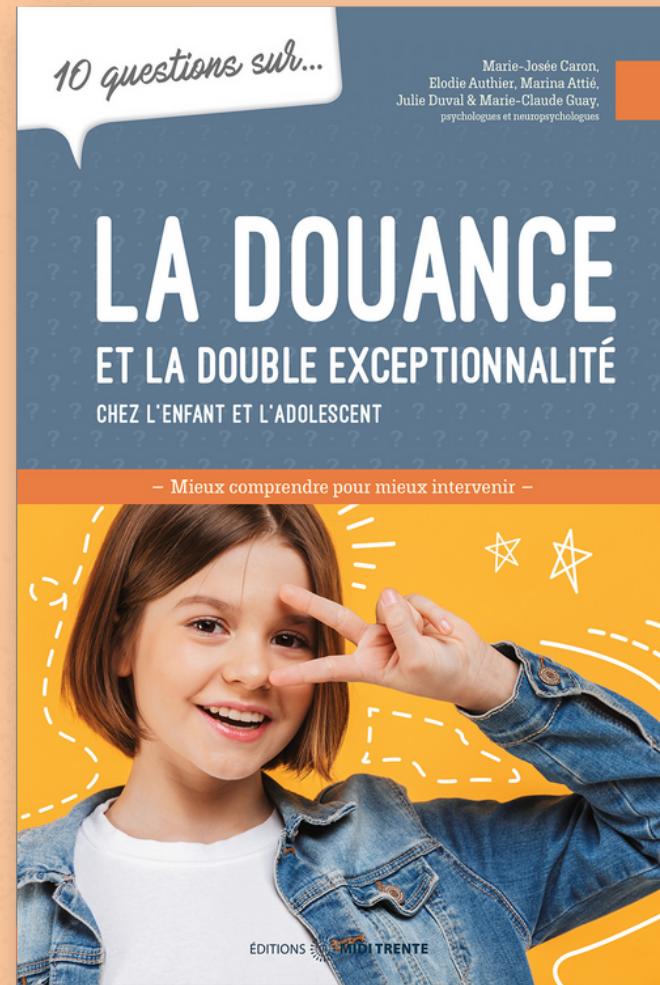
# LE JEU DE CONNAISSANCE DE SOI QUI FAIT JASER !

WOW!

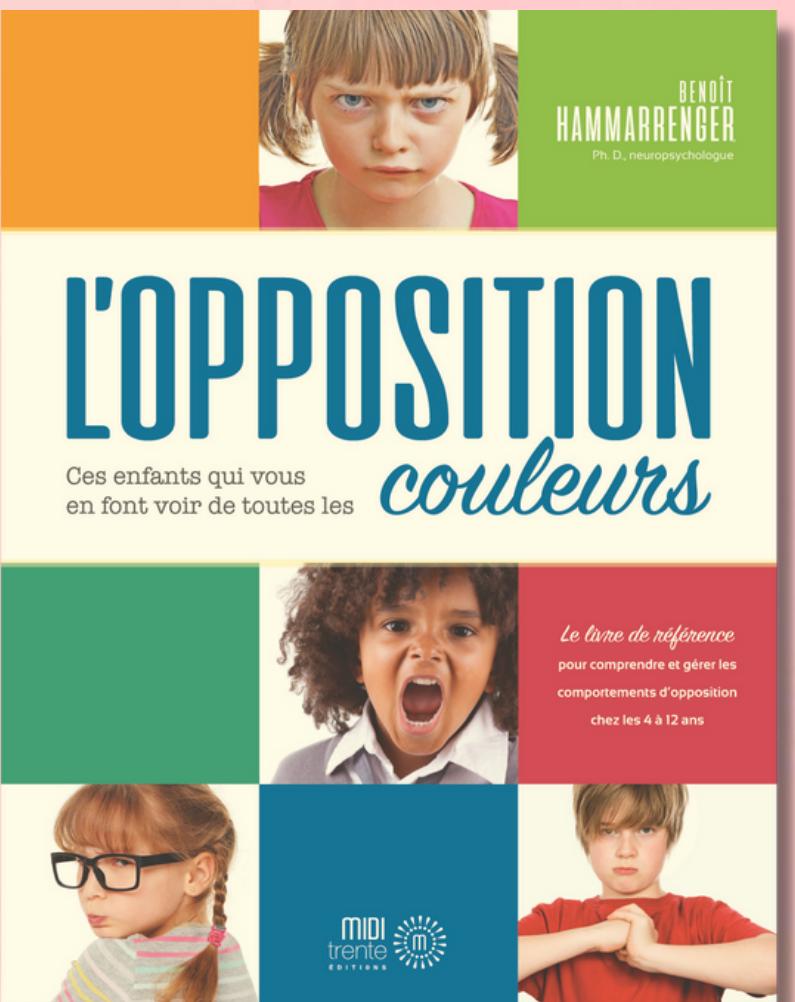




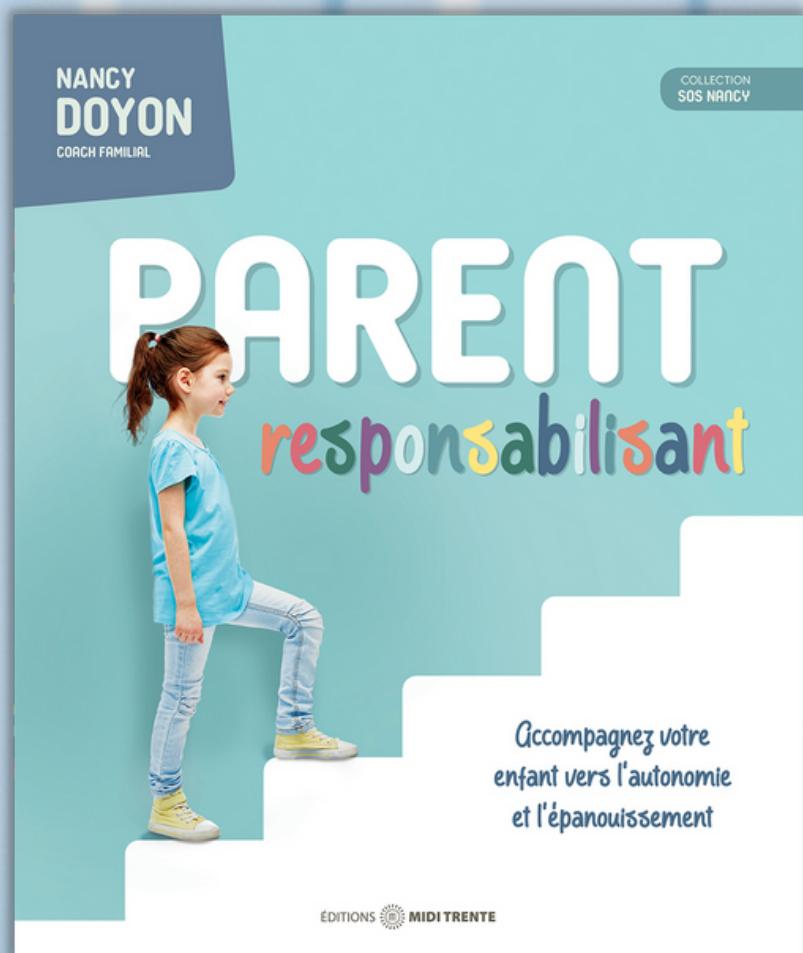
# Vulgarisation & Intervention



# Autres guides d'intervention



# Mieux comprendre pour mieux intervenir



# Matériel gratuit

Matériel  
psychoéducatif  
gratuit sur  
[miditrente.ca](http://miditrente.ca)



Filtres (X)

Pions à découper - Parle-moi [À imprimer]

Le coin coin des bons amis [À télécharger]

La chasse aux amis [À télécharger]

CECI OU CELA [À télécharger]

Classer par Par défaut

Voir 12 24 36

Filtres (X)

Fiches pédagogiques - Allume ta lampe de poche ! [À télécharger]

Fiche d'activité - Une garde-robe à ton image [À télécharger]

Fiche d'activité - Chasse ton anxiété ! [À télécharger]

Fiches pédagogiques - Guide d'entraînement pour apprivoiser son LION [À télécharger]

Classer par Par défaut

Voir 12 24 36





Des questions ?

Promo 15% : JEA15

Valide jusqu'au 15 décembre 23h59.  
sur [www.miditrente.ca](http://www.miditrente.ca)