

Gratuit !  
Intervenants  
et matériel  
inclus!

# Offre de services PRIMAIRE

2024-2025



## Offre de services par niveau

1e année  
Les passionnés

2e année  
Mon ami caméléon

3e année  
Dompte ton stress

4e année  
Jeux vidéos

5e année  
Questionne ton stress  
Cyberdépendance

6e année  
Réseaux sociaux  
Prévenir pour mieux grandir

## Horaire d'animation

Septembre 2024  
à décembre 2024  
Mon ami caméléon (2e année)  
Jeux vidéos (4e année)  
Cyberdépendance (5e année)  
Réseaux Sociaux (6e année)

Janvier 2025  
à mars 2025  
Les passionnés (1e année)  
Dompte ton stress (3e année)  
Questionne ton stress (5e année)

Mars 2025 à Juin 2025  
Programme  
Prévenir pour mieux grandir  
(6e année)

L'organisme Satellite propose un vaste choix d'ateliers offerts dans les écoles de la grande région maskoutaine. Ceux-ci sont animés par des intervenants qualifiés, selon l'approche «École en santé» et visent à informer et à prévenir les dépendances ainsi qu'à favoriser et promouvoir de saines habitudes de vie.

Nous œuvrons dans le milieu scolaire, communautaire et corporatif. L'objectif est d'outiller les jeunes, mais également leur entourage afin que ceux-ci puissent bien les accompagner et les informer à leur tour.

### Ces ateliers ont pour objectifs de :

- Développer les habiletés personnelles et sociales chez les jeunes;
- Favoriser l'adoption de saines habitudes de vie;
- Informer et sensibiliser les jeunes sur les dépendances avec une approche de type promotion de la santé et réduction des méfaits;
- Outiller les parents et l'entourage des jeunes afin qu'ils deviennent à leur tour des agents de prévention.

Pour réserver un atelier Satellite, écrivez à :  
[primaire@preventiondesdependances.org](mailto:primaire@preventiondesdependances.org).



450 888-2572

[primaire@preventiondesdependances.org](mailto:primaire@preventiondesdependances.org)



Gratuit !  
Intervenants  
et matériel  
inclus!

# Offre de services PRIMAIRE

## 2024-2025



Ce présent document offre une version plus détaillée de nos ateliers.  
Vous trouverez ces mêmes informations sur notre site internet :  
[preventiondesdependances.org/nos-services](https://preventiondesdependances.org/nos-services).

### Les Passionnés

**Population ciblée** : 1e année.

**Objectif** : Prendre connaissance de soi, développer la curiosité et comprendre le concept de passion.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Les élèves identifieront ce qu'est une passion, participeront à un quiz pour éveiller leur curiosité et discuteront des passions. Cet atelier répond à l'élément *Champs d'intérêt d'une personne* du programme *Culture et citoyenneté québécoise*.

### Mon ami Caméléon

**Population ciblée** : 2e année.

**Objectif** : Prendre connaissance de soi et développer des habiletés sociales.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Les élèves identifieront les comportements adaptés pour avoir des relations d'amitié saines. Cet atelier répond à certains éléments du contenu obligatoire d'éducation à la sexualité du ministère de l'éducation.

### Dompte ton stress

**Population ciblée** : 3e année.

**Objectif** : Identifier des éléments stressants du quotidien, repérer des signes psychologiques et physiques des stressés et proposer des moyens pour se sentir mieux.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Les participants pourront découvrir un éventail de moyens afin de gérer leur stress et seront amenés à s'exprimer face à leurs stressés. Cet atelier répond à l'intention éducative *Santé et bien-être* du Programme de formation de l'école québécoise.

### Jeux vidéo

**Population ciblée** : 4e année.

**Objectif** : Informer sur l'utilisation des jeux vidéo en favorisant un équilibre, une saine gestion tout en réservant la notion de plaisir.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Les jeunes aborderont les bons et les moins bons côtés des jeux vidéo au travers de la lecture d'une bande dessinée. Ils soulèveront les signes d'une utilisation problématique, et par le biais de discussions, nous proposerons des moyens à mettre en pratique pour retrouver un équilibre et une saine utilisation des technologies.

### Besoin de précision?

Contactez-nous au **450 888-2572** !

Il nous fera plaisir de discuter avec vous concernant toute adaptation d'atelier.



Gratuit !  
Intervenants  
et matériel  
inclus!

# Offre de services PRIMAIRE

2024-2025



## Cyberdépendance

**Population ciblée** : 5e année.

**Objectif** : Informer sur l'utilisation et la place de la technologie au quotidien et aborder des moyens afin de garder un équilibre de vie.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Les élèves aborderont les bons et les moins bons côtés de la technologie. Nous profiterons de l'occasion pour soulever les signes d'une consommation abusive afin de pouvoir ouvrir la discussion sur les moyens à prendre. Les élèves pourront faire une évaluation personnelle de leur utilisation des technologies à l'aide d'un exercice proposé. Cet atelier répond à l'élément *Fonctions et effets du numérique* du programme *Culture et citoyenneté québécoise*.

## Questionne ton stress

**Population ciblée** : 5e année.

**Objectif** : Identifier les éléments d'une situation stressante, à l'aide du concept du CINÉ, afin de mieux la gérer.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Au travers de l'histoire de Sandrine, les participants auront à utiliser le CINÉ afin d'aider à réduire ses réponses de stress. Cet atelier se veut une suite complémentaire à l'atelier *Dompte ton stress*. Toutefois, celui-ci n'est pas prérequis.

## Réseaux sociaux

**Population ciblée** : 6e année.

**Objectifs** : Amener l'élève à réfléchir à la place qu'occupent les réseaux sociaux dans leur quotidien et développer leur sens critique face à ce moyen de communication.

**Durée** : 60 minutes.

**Description** : Au travers d'un jeu-questionnaire, les élèves se poseront des questions sur les avantages et les désavantages des réseaux sociaux. Ils seront appelés à se prononcer sur la bonne façon de les utiliser afin de profiter de leurs aspects positifs tout en laissant à l'écart les effets néfastes. Cet atelier répond à l'élément *Représentation de soi en ligne* du programme *Culture et citoyenneté québécoise*.

## Prévenir pour mieux grandir

**Population ciblée** : 6e année.

**Objectifs** : Aider les jeunes à remplir leur coffre d'outils en matière de compétences personnelles et sociales.

**Durée** : 4 rencontres de 60 minutes.

**Description** : Les élèves identifieront différents moyens de gérer les émotions négatives, se muniront de 9 moyens pour résister à la pression, apprendront les 4 étapes du processus de prise de décisions réfléchies et se prépareront à leur entrée au secondaire.

## Comment planifier un atelier?

En écrivant au

[primaire@preventiondesdependances.org](mailto:primaire@preventiondesdependances.org)