

# L'Intello-émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions  
et des stratégies d'autorégulation

## Exprime-toi!



**Atelier : Exprime-toi!**

**Durée de l'atelier : 10 minutes**

### Déroulement de l'atelier

**Animateur :** Est-ce que vous connaissez les émojis ? Êtes-vous en mesure de reconnaître ceux qui se trouvent à l'écran ?



**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, renchérir, poser des questions, encourager, donner de la rétroaction non verbale)

**Animateur :** Pouvez-vous me dire à quoi servent les émojis ?

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, renchérir, poser des questions, encourager, donner de la rétroaction non verbale)

**Animateur :** Les émojis sont de petites images qui remplacent des mots. Souvent, on les utilise pour exprimer une émotion lorsqu'on envoie un texto. Ils nous aident à exprimer rapidement comment nous nous sentons. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour laquelle on a plus de facilité à s'exprimer par l'entremise de nos appareils électroniques ! Est-ce que ce que je dis a du sens pour toi ? Est-ce que tu es d'accord avec ce que je dis ?

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, renchérir, poser des questions, encourager, donner de la rétroaction non verbale)

**Animateur :** Par contre, on n'a pas toujours accès à nos appareils électroniques pour exprimer nos émotions et parfois il est important d'être en mesure d'exprimer comment on se sent à l'aide de mots.

**Animateur :** As-tu déjà écrit un message en lettre majuscule parce que tu étais en colère ? C'est une façon de démontrer par écrit que nous sommes en colère, mais est-ce la bonne façon selon toi ?

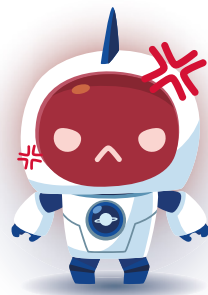
**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, renchérir, poser des questions, encourager, donner de la rétroaction non verbale)

**Animateur :** Avec l'aide d'Intello, nous allons identifier comment on peut exprimer l'émotion de la colère en utilisant des mots, des phrases et des expressions. N'hésitez pas à proposer des expressions que tu connais tout en demeurant ouvert aux nouveaux mots ou phrases qu'Intello nous propose.

# L'Intello-émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions  
et des stratégies d'autorégulation

## Lexique de la « Colère »



### Mots

Ennuyé  
Irrité  
Contrarié  
Frustré  
Fâché  
Furieux  
Enragé  
Révolté

### Expressions

Être de mauvaise humeur.  
Avoir une humeur de chien.  
Avoir un caractère bouillonnant.  
Être soupe au lait.  
Être en colère.  
Perdre son sang-froid.  
Être dans une colère noire.  
Piqué une crise.  
Être hors de soi.

### Mots et expressions en contexte

- Je suis **frustré** de devoir recommencer ce projet.
- Je suis **irritée** par les bruits que fait constamment Julie dans la classe.
- Jasmin s'est **mis en colère** après avoir perdu le match. Il a un **caractère bouillonnant** !
- Les athlètes doivent souvent prendre de grandes respirations pour ne pas **perdre leur sang-froid**.
- Lorsqu'il se retrouve en forêt, Jonathan est **heureux comme un poisson dans l'eau** !
- J'ai regretté d'avoir **piqué une crise** parce que mon ami avait pris ma gomme à effacer.