

# L'Intello-émotif

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

## Gère ta fougère!



**Atelier : Gère ta fougère!**

**Durée de l'atelier : 10 minutes**

### Déroulement de l'atelier

**Animateur :** Parfois, il arrive que l'on ressent beaucoup de colère. Tellement que l'on pourrait exploser comme un volcan. T'est-il déjà arrivé de te sentir comme ça ? Si oui, comment te sens-tu actuellement ?

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

**Animateur :** Lorsque cela se produit, il peut arriver que l'on parle fort ou que l'on crie, que l'on ait de la difficulté à se concentrer, à collaborer avec les autres, à rester assis, etc. Parfois, ces comportements dérangent et peuvent même faire peur aux autres. Est-ce qu'on t'a déjà demandé de te calmer et d'aller prendre l'air lorsque tu étais en colère ?

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

**Animateur :** Le problème, c'est que l'on vous demande de vous calmer, mais que l'on oublie souvent de vous montrer la façon dont vous pouvez gérer adéquatement ce surplus de colère. Aujourd'hui, on va voir ensemble des stratégies qui vous permettront de gérer votre surplus de colère, et ce, peu importe le degré d'intensité.

**Animateur :** Penses-tu que c'est normal d'être en colère ? Explique-moi ta réponse.

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

**Animateur :** Rappelez-vous que chaque personne a des besoins différents. Donc, ce n'est pas parce qu'une stratégie fonctionne bien pour ton meilleur ami qu'elle sera également bonne pour toi.

**Animateur :** Avec l'aide d'Intello, on va déterminer les stratégies qui répondent à tes besoins concernant la « colère ». N'hésitez pas à nous faire part de vos propres stratégies si elles ne se trouvent pas à l'écran tout en demeurant ouvertes aux nouvelles stratégies que vous propose Intello.

# L'Intello-émotif

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

## Gère ta fougère!



## Stratégies

Maison	École	Résidence	Communauté	Ta stratégie :
				