

L'Intello-émotif

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

Notifications



Atelier : Notifications

Durée de l'atelier : 10 minutes

Déroulement de l'atelier

Animateur : Telle qu'on l'a déjà vu dans les ateliers précédents, chaque émotion a une façon bien particulière d'apparaître, d'être ressentie et d'être exprimée. Surtout, chaque émotion nous avertit qu'il y a quelque chose qui se passe dans notre environnement qui nous affecte, que ce soit positif ou négatif.

Animateur : Quelles notifications reçois-tu lorsque tu ressens de la colère ?

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

Animateur : Rappelez-vous que les émotions sont ressenties dans notre corps et qu'elles affectent également nos pensées ainsi que nos réactions. De plus, chaque émotion s'exprime différemment au moyen du langage non verbal.

Par exemple, Intello vient de se chicaner avec un élève de sa classe qui l'accuse à tort d'avoir triché au dernier examen. Il a le visage rouge, il sent une bouffée de chaleur l'envahir et il commence à hausser le ton envers l'autre élève. L'enseignante lui demande de sortir de la salle de classe et d'aller faire une marche. En quittant la salle de classe, il claque violemment la porte.

Animateur : Que pensez-vous que la colère transmet comme information ?

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

Animateur : Avez-vous des souvenirs d'événements où vous avez ressenti de la colère ?

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

Animateur : Penses-tu que l'on réagit tous de la même façon lorsqu'on est en colère ?

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

Animateur : Nous allons essayer de déterminer, avec Intello, les différentes façons de reconnaître la colère.