

L'Intello-émotif

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

Découvre ta fougère!



Atelier : Découvre ta fougère!

Durée de l'atelier : 10 minutes

Déroulement de l'atelier

Animateur : On te parle souvent de stratégie, on te demande de les utiliser lorsque tu en as besoin. Par contre, comprends-tu ce qu'est une stratégie? Pourrais-tu m'expliquer, dans tes mots, ce qu'est une stratégie?

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

Animateur : Il nous arrive parfois d'avoir un trop plein d'émotions et de ne pas savoir comment les gérer. Les stratégies d'autorégulation t'aideront à gérer l'émotion que tu vis et à adopter un comportement approprié; par exemple, si tu es très excité, aller courir ou danser quelques minutes peut t'aider à dépenser ton surplus d'énergie, évitant ainsi de déranger les autres autour de toi.

Animateur : C'est pour cela que les stratégies que vous enseignent vos enseignants, vos intervenants, vos parents et tous les autres professionnels sont si importantes.

Animateur : L'atelier d'aujourd'hui va porter sur l'apprentissage des stratégies. Avec l'aide d'Intello, on va découvrir différentes catégories de stratégies et voir la bonne façon de les utiliser.