

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 peut arriver que l'on ressent beaucoup de dégoût à l'égard du comportement de quelqu'un, d'une odeur ou d'autre chose. Tellement que cela peut nous donner mal au cœur. 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 tu aies une boule dans la gorge, que tu aies l'estomac à l'envers, que tu aies des haut-le-cœur, etc. Est-ce qu'on t'a déjà demandé de manger quelque chose qui te dégoûte ou de t'affirmer de la bonne façon ?

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 parfois de goûter des aliments qui vous dégoûtent ou de vous affirmez correctement, mais on oublie souvent de vous montrer la bonne façon de le faire. Aujourd'hui, on va voir ensemble des stratégies qui vous permettront de faire face à ces défis.

Animateur : Penses-tu que vous allez tous utiliser les mêmes stratégies ? 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 : Il est possible que vous ayez des réponses similaires. Cependant, 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 le « dégoût ». 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 :
				