

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 : On a appris que chaque émotion a une façon bien particulière d'apparaître, d'être ressentie et d'être exprimée. Aussi, que 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 du dégoût ?

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

Animateur : En effet, les émotions sont ressenties dans notre corps, mais 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 se prépare un bol de céréales et prend deux grosses bouchées avant de se rendre compte que le lait est périmé. Il est dégoûté d'avoir bu du lait périmé. Il a mal au cœur et a le teint verdâtre. Un peu plus tard, il se rend aux toilettes pour vomir.

Animateur : Que penses-tu que le dégoût transmet comme information ?

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

Animateur : Penses-tu que le dégoût est uniquement associé à la nourriture ?

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

Animateur : As-tu des souvenirs d'événements où vous avez ressenti du dégoût ?

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 le dégoût.