

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 nous arrive de ressentir beaucoup de joie et d'être surexcités. Tellement que l'on pourrait sauter au plafond. T'est-il déjà arrivé de te sentir comme ça ? Si oui, comment te sens-tu ?

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 vite, que l'on ait de la difficulté à se concentrer, à commencer une tâche, à rester assis. Parfois, ces comportements dérangent les autres. Est-ce qu'on t'a déjà demandé d'abaisser ton niveau d'énergie ou de te calmer ?

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 d'abaisser votre niveau d'énergie. Aujourd'hui, nous allons voir ensemble des stratégies qui vous permettront de gérer votre surplus d'énergie lorsque vous êtes surexcités.

Animateur : Penses-tu que vous allez tous utiliser les mêmes stratégies ? Expliquez-moi votre 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 bonne pour toi.

Animateur : Avec l'aide d'Intello, on va déterminer les stratégies qui répondent à tes besoins concernant la « joie ». 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 :
				