

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 : Qu'est-ce qui arrive lorsque vous recevez une notification par texto ou par courriel, sur votre téléphone intelligent ou votre ordinateur ?

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

Animateur : Bien souvent, la notification est accompagnée d'un son particulier, d'une vibration ou d'une couleur faisant référence au type d'information reçue. L'affichage de la notification nous transmet une information qui nous dit automatiquement s'il s'agit d'un texto, d'un courriel, d'un appel ou d'une alarme. Une émotion, c'est un peu comme une notification. Chaque émotion a une façon bien particulière d'apparaître, d'être ressentie et d'être exprimée. Surtout, chaque émotion nous avertit s'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 joie ?

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

Animateur : En effet, les émotions sont ressenties dans notre corps, mais celles-ci affectent également nos pensées ainsi que nos réactions. De plus, chaque émotion s'exprime différemment au moyen du langage non verbal.

Par exemple, Intello est invité à aller chez son meilleur ami pour la fin de semaine. Il ressent immédiatement de la joie. Il se sent plein d'énergie et il est souriant pour le reste de la journée. En revenant à la maison, il aide son père à ranger l'épicerie.

Animateur : Que pensez-vous que la joie 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 joie ?

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 joie.