

L'Intello-émotif

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

Exprime-toi!



Atelier : Exprime-toi!

Durée de l'atelier : 10 minutes

Déroulement de l'atelier

Animateur : Connaissez-vous les émojis ? Êtes-vous en mesure de reconnaître ceux qui se trouvent à l'écran ?



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

Animateur : Pouvez-vous me dire à quoi servent les émojis ?

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

Animateur : Les émojis sont de petites images qui remplacent des mots. Souvent, on les utilise pour exprimer une émotion lorsqu'on envoie un texto. Ils nous aident à exprimer rapidement la façon dont on se sent. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles on a plus de facilité à s'exprimer au moyen de nos appareils électroniques ! Est-ce que ce que je dis a du sens pour toi ? Es-tu d'accord avec ce que je dis ?

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

Animateur : Par contre, on n'a pas toujours accès à nos appareils électroniques pour exprimer nos émotions. Parfois, il est important d'être en mesure d'exprimer la façon dont on se sent à l'aide de mots.

Animateur : Peux-tu nommer des situations où il est important de reconnaître que l'on a peur ?

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

Animateur : Avec l'aide d'Intello, on va déterminer la façon dont on peut exprimer la peur en utilisant des mots, des phrases et des expressions. N'hésitez pas à proposer des expressions que vous connaissez tout en demeurant ouverts aux nouveaux mots ou aux nouvelles expressions que nous propose Intello.

L'Intello-émotif

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

Lexique de la « Peur »



Mots

Inquiet
Craintif
Nerveux
Anxieux
Apeuré
Effrayé
Panicé
Terrifié
Terrorisé
Horrié
Pétrifié
Traumatisé

Expressions

Frissonner.
Avoir une peur bleue.
Être mort de peur.
Être glacé de peur.
Avoir la chair de poule.
Avoir les cheveux qui se hérissent sur la tête.
Être pris de panique.
Avoir des sueurs froides.
Trembler comme une feuille.
Être paralysé par la peur.

Mots et expressions en contexte

- Mon chien est sorti de la cour, et je suis **inquiet** pour sa sécurité.
- La plupart des animaux sont **craintifs** lorsqu'ils voient une couleuvre.
- Je suis **terrifiée** par les hauteurs.
- Quand je suis **anxieux**, je prends de grandes respirations pour me calmer.
- Je suis **terrorisée** quand je suis seule à la maison et que j'entends des bruits étranges. J'en ai la **chair de poule**!