

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 d'être terrorisés par quelque chose. Tellement que l'on fige sur place et que l'on perd tous nos moyens. T'est-il déjà arrivé de te sentir comme ça ? Si oui, comment te sentais-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 ou à commencer une tâche, que l'on fige sur place ou que l'on fuie la menace perçue (p. ex., présentation orale, maison hantée, foule, araignée). Parfois, ses réactions peuvent être envahissantes et nous empêcher de fonctionner normalement. Est-ce qu'on t'a déjà demandé de gérer ton stress ou de vaincre ta peur ?

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 gérer votre peur, mais que l'on oublie souvent de vous montrer la façon de la vaincre. Aujourd'hui, on va voir ensemble des stratégies qui vous permettront de gérer votre peur, votre stress ou votre anxiété.

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 bonne pour toi.

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