

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 de la peur ?

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, Idello apprend qu'il a une présentation orale à faire dans une semaine. Aussitôt, celui-ci sent une boule dans son estomac, ses mains deviennent moites et son cœur bat rapidement. Idello se dit qu'une semaine, ce n'est pas assez pour se préparer, et il anticipe ne pas avoir une bonne note.

Animateur : Que penses-tu que la peur transmet comme information ?

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

Animateur : Comment penses-tu que la peur nous protège ?

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 de la peur ?

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 peur.