

# 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 peut t'arriver d'être sidéré par une situation ou le comportement de quelqu'un. Tellement que tu en perds tes 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 perde nos mots, que l'on sursaute, que l'on ne sache plus quoi faire de notre corps. Est-ce qu'on t'a déjà demandé de t'affirmer adéquatement ou de faire attention à ton nom verbal?

**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 affirmer et de faire attention à votre nom verbal, mais que l'on oublie souvent de vous montrer la façon d'y arriver. Aujourd'hui, on va voir ensemble des stratégies qui vous permettront de gérer votre réaction lorsque vous êtes sidéré par une situation.

**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 « surprise ». 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 :
				