

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 surprise ?

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, les parents d'Idello lui ont offert un chien pour son anniversaire. Il a été très surpris de recevoir un chien, puisque ses parents refusaient d'en adopter un. Il a sursauté en le voyant et avait les yeux grands ouverts. Il n'avait pas de mots pour s'exprimer, puisqu'il ne s'attendait pas à recevoir un tel cadeau.

Animateur : Que penses-tu que le dégoût transmet comme information ?

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

Animateur : Penses-tu que la surprise est une émotion positive ou négative ?

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 surprise ?

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 surprise.