

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 : T'arrive-t-il d'utiliser des émojis plutôt que des mots pour exprimer à tes amis la façon dont tu te sens ?

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 : Avec l'aide d'Intello, on va déterminer la façon dont on peut exprimer la tristesse 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 « Tristesse »



Mots

Chagriné
Peiné
Déçu
Triste
Morose
Maussade
Mélancolique
Bouleversé
Découragé
Désespéré
Malheureux
Accablé
Déprimé

Expressions

Avoir de la peine.
Ne pas être en forme.
Manquer d'entrain.
Avoir la gorge serrée.
Avoir une boule dans la gorge.
Avoir les yeux pleins d'eau.
Avoir un pincement au cœur.

Mots et expressions en contexte

- Je suis **chagriné** par le déménagement de mon ami.
- Pauvre Julie! Elle est **bouleversée** par le décès de son chien.
- Zut! Tellement **déçu** d'avoir encore brisé l'écran de mon téléphone cellulaire!
- Est-ce normal de se sentir **morose** lorsque les journées raccourcissent et deviennent plus froides à l'automne?
- Après deux échecs pour obtenir son permis de conduire, Jules commence à être **découragé**.