

# 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 arrive que l'on se sente très triste, voire déprimé. Tellement que l'on pense que c'est la fin du monde. T'est-il déjà arrivé de te sentir comme ça ? Si oui, comment te sens-tu actuellement ?

**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 ait de la difficulté à parler, à se concentrer, à arrêter de pleurer, à prendre part à des activités que l'on aime. Bref, il peut arriver que ta tristesse te rende incapable de fonctionner normalement. Est-ce qu'on t'a déjà demandé de te changer les idées pour te sentir moins triste ?

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

**Animateur :** Le problème est que l'on vous demande de vous changer les idées, mais que l'on oublie souvent de vous montrer comment faire. Aujourd'hui, on va voir ensemble des stratégies qui vous permettront de vivre votre tristesse, mais également des stratégies qui vous aideront à vous changer les idées.

**Animateur :** Penses-tu que c'est normal de pleurer lorsqu'on a de la peine ? 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 :** Rappelez-vous que 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 « tristesse ». 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 :
				