

# 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 :** Lors du dernier atelier, 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 s'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 tristesse ?

**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, Intello vient d'apprendre que son meilleur ami va déménager. Celui-ci est triste depuis qu'il a appris la nouvelle. Il pleure rendu à la maison et ressent un pincement au cœur. Toute la soirée, il reste seul dans sa chambre.*

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

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

**Animateur :** Avez-vous des souvenirs d'événements où vous avez ressenti de la tristesse ?

**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 tristesse.