

# Trousse Intello- Émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions et des stratégies d'autorégulation



**Catherine St-Amand-Guitard,** MS., PS.Éd.  
**Psychoéducatrice**



**Andréanne Renaud**  
**Bachelière en psychoéducation**

# Trousse Intello-Émotif

## Description

La trousse est une série de quatre ateliers pour chacune des 6 émotions de base, et ce, en plus d'être un recueil d'outils et de stratégies pour permettre aux jeunes âgés de 10 à 14 ans présentant des troubles sévères d'apprentissage de développer leurs capacité à identifier, exprimer et autoréguler leurs émotions.

## Buts poursuivis

Favoriser l'apprentissage autonome chez le jeune au niveau de la reconnaissance et de l'autorégulation des émotions. La mentalité de croissance du jeune sera également développée par le biais de l'acquisition et de l'application de stratégies d'autorégulation. Par le fait même, la trousse permet également au jeune de maximiser son bien-être et de stimuler son intelligence émotionnelle.

## Changements attendus

Les jeunes seront en mesure d'identifier, de distinguer et d'étiqueter leurs émotions de façon autonome à l'aide des notions apprises en classe lors des ateliers. De plus, ils seront en mesure d'appliquer les stratégies qui leur permettront de gérer efficacement leurs émotions.

## Objectif général

Favoriser la reconnaissance autonome des émotions de base, ainsi que l'autorégulation de celles-ci chez les jeunes de 10 à 14 ans ayant des troubles sévères d'apprentissage.



# Animation de la trousse

Celle-ci peut être utilisée dans **divers contextes**, par exemple en salle de classe, en ateliers, en **intervention individuelle ou de groupe**.

Il est important de créer un **climat sécurisant** et de **partage**, afin de **favoriser la participation des élèves**. De plus, choisissez une journée où vous êtes disponibles pour animer et que vous sentez que les élèves sont réceptifs.

La participation active de l'animateur par l'entremise du **modelage** favorise la **participation des élèves moins réceptifs**.

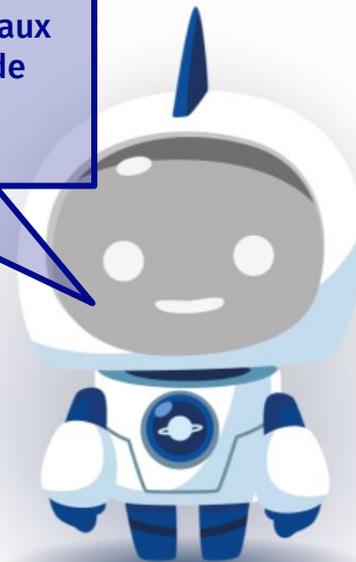
L'utilisation de la trousse ne nécessite pas de formation particulière, mais il est recommandé de prendre le temps de se familiariser avec son contenu avant de mettre en place les ateliers en salle de classe.



# Présentation de la trousse numérique



Voici la page d'accueil du site web.  
Celle-ci vous permet d'accéder aux  
ateliers en cliquant sur l'icône de  
l'émotion.



# Trousse Intello-Émotif

## Contenu de la trousse

- Ateliers pour les 6 émotions de base
- Stratégies pédagogiques et psychoéducatives
- Affiches à imprimer
- Quiz
- Ressources



# Planification des ateliers

**L'Intello-émotif**  
Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions  
et des stratégies d'autorégulation

## Planification



**Atelier : Notifications**

**Objectifs**

- Favoriser la reconnaissance de l'émotion ciblée.
- L'élève sera en mesure de reconnaître les sensations corporelles liées à l'émotion.
- L'élève sera en mesure de reconnaître les pensées liées à l'émotion.
- L'élève sera en mesure de reconnaître les comportements liés à l'émotion.

**Sujet**

Les élèves de 10 à 14 ans présentant un trouble sévère de l'apprentissage.  
Préférentiellement un groupe de 8 à 16 élèves maximum.

- Être à l'affût des dynamiques entre certaines équipes de deux ou de trois, qui pourraient avoir un effet impact négatif sur le groupe.

**Éducateurs**

Il est préférable que l'atelier soit animé par un professionnel tel qu'un psychopédagogue, un travailleur social ou un technicien en éducation spécialisée. L'atelier peut aussi être animé par un enseignant ou un aide-enseignant qui détient des connaissances de base sur les émotions. Dans le deux cas, il est recommandé de prendre connaissance du contenu de la trousse et de se familiariser avec l'atelier avant de le présenter à un groupe. Il est également possible de prendre un rendez-vous de consultation avec la créatrice de la trousse pour avoir des conseils sur l'animation de la trousse.

**Temps**

La durée totale de l'atelier est de 30 minutes.

- 5 minutes d'introduction et de présentation de l'atelier du jour
- 10 minutes d'animation (présentation de la matière)
- 10 minutes consacrées à l'activité du jour
- 5 minutes de rétroaction sur l'atelier (apprentissage effectuel)

**Espace**

En salle de classe, dans un auditorium ou dans une autre salle permettant la projection de la trousse. L'environnement doit être accueillant et faire en sorte que les participants y sont confortables.

**Programme**

- Commencer la séance en rappelant les attentes aux les élèves (p. ex., être à l'écoute, être respectueux envers les autres, lever la main pour parler en grand groupe).
- Animer l'atelier Notifications afin que les élèves aient les connaissances de base pour effectuer l'activité. Pour ce faire, l'animateur doit passer à travers du verbatim et solliciter les élèves afin d'obtenir leur réponse à l'égard des questions qui leur seront posées.
- Poursuivre avec l'activité relative à l'atelier afin de consolider les apprentissages effectués.
- Faire en retour en grand groupe pour permettre aux élèves de s'exprimer sur l'activité effectuée au moyen d'un système de rétroaction anonyme. Ceux qui sont gênés pourraient ainsi communiquer leur opinion en grand groupe.

**Suggestions de stratégies pédagogiques**

Pour voir plus de stratégies, veuillez vous référer aux sections *Stratégies pédagogiques* et *Stratégies psychopédagogiques*.

Planification « Notifications »

Planification « Exprimes-toi ! »

Planification « Découvre ta fougère ! »

Planification « Gère ta fougère ! »

Planification « Quiz »

# Ateliers 1 - Notifications

**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 :** Qu'est-ce qui arrive lorsque vous recevez une notification par texto ou par courriel, sur votre téléphone intelligent ou votre ordinateur ?

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

**Animateur :** Bien souvent, la notification est accompagnée d'un son particulier, d'une vibration ou d'une couleur faisant référence au type d'information reçue. L'affichage de la notification nous transmet une information que nous dit automatiquement s'il s'agit d'un texto, d'un courriel, d'un appel ou d'une alarme. Une émotion, c'est un peu comme une notification. Chaque émotion a une façon bien particulière d'apparaître, d'être ressentie et d'être exprimée. Surtout, 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 reçoit-tu lorsque tu ressens de la joie ?

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, rechercher, 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 est invité à aller chez son meilleur ami pour la fin de semaine. Il ressent immédiatement de la joie. Il se sent plein d'énergie et il est souriant pour le reste de la journée. En revenant à la maison, il aide son père à ranger l'arrière.*

**Animateur :** Que pensez-vous que la joie transmet comme information ?

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, rechercher, 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 joie ?

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, rechercher, 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 joie.

**L'Intello-émotif**  
Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions  
et des stratégies d'autorégulation

## Joie



**Pensées**  
Tes pensées vont être plus positives  
(p. ex. Wow! C'est tellement amusant!).

**Non-verbal**  
Sourire aux lèvres.  
Yeux grands ouverts.  
Bras et mains qui gesticulent.

**Comportements**  
Sauter de joie, rire, taper des mains,  
chanter, danser, etc.

**Sensations physiques**  
Légèreté, respiration profonde, papillons  
dans le ventre, énergie, chatouillements  
dans les mains et les pieds, battements de  
cœur rapides, etc.

Cet atelier permet d'amener l'enfant à **reconnaître les caractéristiques de l'émotion** travaillées. Ainsi l'enfant sera en mesure de **reconnaître** cette émotion en se basant sur les **sensations physiques, le non-verbal, les pensées** ainsi que les **comportements**.

# Ateliers 2 - Exprimes-toi !

## 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, renchéris, 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, renchéris, 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, renchéris, 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'Intellic, on va déterminer la façon dont on peut exprimer la joie à l'aide de mots et d'expressions. N'hésitez pas à proposer des expressions que vous connaissez tout en demeurant ouverts aux nouveaux mots ou aux nouvelles expressions que nous proposons Intellic.

## L'Intello-émotif

Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions et des stratégies d'autorégulation

### Lexique de la « Joie »



Mots	Expressions
Paisible	J'ai des papillons dans le ventre.
Calmé	Être heureux comme un poisson dans l'eau.
Joyeux	Être au 7e ciel.
Jovial	Être au comble de la joie.
Content	Être sur un petit nuage.
Gai	Être aux anges.
Enthousiaste	Sourire jusqu'aux oreilles.
Enchanté	Être gai comme un pinson.
Heureux	
Emballé	
Excité	
Euphorique	

#### Mots et expressions en contexte

- Je suis **heureux** d'être invité à la fête.
- Notre capitaine est **contente** de notre réussite.
- Je suis **emballé** par ce projet.
- Jason est **excité** d'aller voir ce film avec ses amis.
- Lorsqu'il se retrouve en forêt, Jonathan est **heureux comme un poisson dans l'eau**.
- Ma petite cousine est toujours **gaie comme un pinson**.

Cet atelier permet à l'enfant de **développer son vocabulaire** et **d'apprendre des expressions** de la **langue française** pour **exprimer** adéquatement son **émotion**. De plus, il permet à l'élève de mettre en pratique ses apprentissages, par l'entremise d'exemple concret.

# Ateliers 3 - Découvre ta fougère !

**L'Intello-émotif**  
Trousse d'ateliers sur la reconnaissance des émotions  
et des stratégies d'autorégulation

## Découvre ta fougère !



**Atelier : Découvre ta fougère !**      Durée de l'atelier : 10 minutes

### Déroulement de l'atelier

**Animateur** : On te parle souvent de stratégie, on te demande de les utiliser lorsque tu en as besoin. Par contre, comprends-tu ce qu'est une stratégie ? Pourrais-tu m'expliquer, dans tes mots, ce qu'est une stratégie ?

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

**Animateur** : Il nous arrive parfois d'avoir un trop plein d'émotions et de ne pas savoir comment les gérer. Les stratégies d'autorégulation t'aideront à gérer l'émotion que tu vis et à adopter un comportement approprié, par exemple, si tu es très excité, aller courir ou danser quelques minutes peut t'aider à disperser ton surplus d'énergie, évitant ainsi de déranger les autres autour de toi.

**Animateur** : C'est pour cela que les stratégies que vous enseignent vos enseignants, vos intervenants, vos parents et tous les autres professionnels sont si importantes.

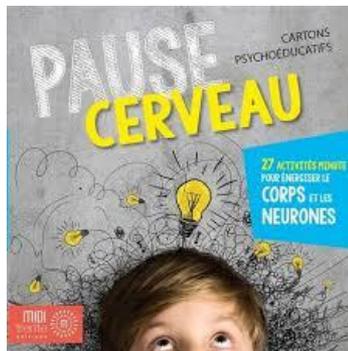
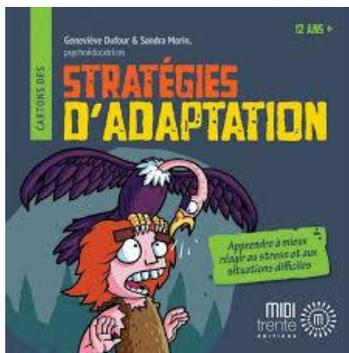
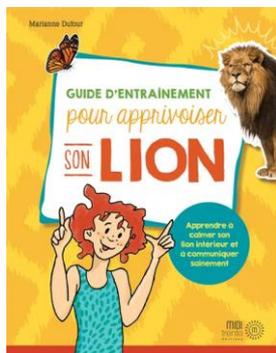
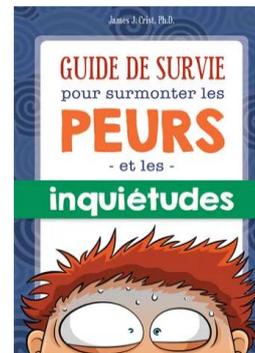
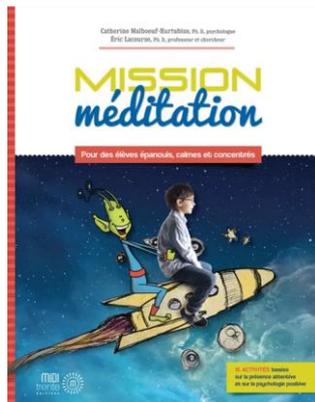
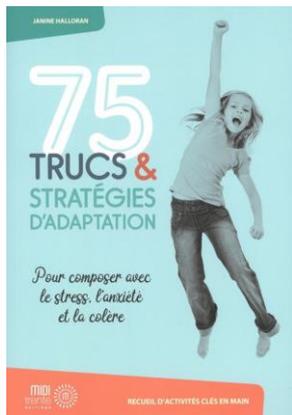
**Animateur** : L'atelier d'aujourd'hui va porter sur l'apprentissage des stratégies. Avec l'aide d'Intello, on va découvrir différentes catégories de stratégies et voir la bonne façon de les utiliser.

Cet atelier porte sur la **découverte** des différents **outils** et **stratégies** pouvant être utilisés par l'enfant pour **autoréguler** ses émotions. L'atelier peut être **adapté à la discrétion de l'animateur** en fonction des besoins du groupe et de l'âge des participants.

*Il est important de noter que cet atelier peut être à **une seule reprise** pour couvrir l'ensemble des émotions, mais qu'il demeure possible de le répéter selon les besoins du groupe.*

# Ateliers 3 - Découvre ta fougère !

Voici quelques suggestions de ressources pour enseigner les stratégies d'adaptation...



# Ateliers 4 - Gère ta fougère !

**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 nous arrive de ressentir beaucoup de joie et d'être surexcités. Tellement que l'on pourrait sauter au plafond. T'est il déjà arrivé de te sentir comme ça ? Si oui, comment te sens-tu ?

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

**Animateur :** Lorsque cela se produit, il peut arriver que l'on parle vite, que l'on ait de la difficulté à se concentrer, à commencer une tâche, à rester assis. Parfois, ces comportements dérangent les autres. Est-ce qu'on t'a déjà demandé d'abaisser ton niveau d'énergie ou de te calmer ?

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, renchéir, 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 calmer, mais que l'on oublie souvent de vous montrer la façon d'abaisser votre niveau d'énergie. Aujourd'hui, nous allons voir ensemble des stratégies qui vous permettront de gérer votre surplus d'énergie lorsque vous êtes surexcités.

**Animateur :** Penses-tu que vous allez tous utiliser les mêmes stratégies ? Expliquez-moi votre réponse.

**Élèves :** (Écouter les réponses des élèves, renchéir, 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 « joie ». 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!

Techniques de respiration	Yoga	Marcher	Dessiner	Chanter
Écouter de la musique	Faire du sport	Parler à quelqu'un	Décharge motrice	Méditation
Prendre une pause	Demander de l'aide	Danser	Jouer dehors	Exercice de balayage corporel
Relaxation musculaire (contraction)	Faire des étirements	Faire du ménage	Courir sur place	Pousser contre un mur
Signal spécial pour obtenir de l'aide	Outils sensoriels	Bande élastique (chaise)	Utiliser un vélo (chaise)	Faire de la Zumba

### Stratégies

Maison	École	Résidence	Communauté	Ta stratégie :
				

Cet atelier est une occasion de **favoriser l'autonomie** des enfants. Ceux-ci devront **déterminer** quels sont les **outils** et les **stratégies** qui répondent le mieux à leurs **besoins** lorsqu'ils vivent une **émotion**. Ils devront aussi déterminer quelles stratégies utiliser en **fonction du contexte**.

[Émotions](#) | [Présentation de la trousse](#) | [Description générale de la trousse](#) | [Planifications d'ateliers](#) | [Quiz](#) | [Ressources](#)

### Ressources externes sur l'apprentissage et la gestion des émotions

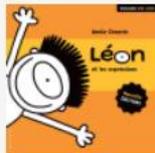
L'apprentissage et la gestion des émotions peut être intégré dans divers contextes grâce à des livres, des jeux et des exercices. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources que vous pourriez trouver intéressantes.

#### Évelyne, l'enfant placard



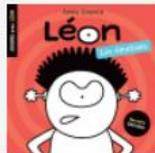
[Livre 19,95 \\$](#)  
[Fiche pédagogique \(gratuite\)](#)

#### Rigolons avec Léon : Léon et les expressions



[Livre 14,95 \\$](#)  
[Fiche pédagogique \(gratuite\)](#)  
[Fiche pédagogique \(payante\)](#)  
[Matériels téléchargeables \(gratuits\)](#)

#### Jouons avec Léon : Les émotions



[Livre 8,95 \\$](#)

#### Feelings V2 (Le jeu des émotions)



[Jeu de société 20,50 €](#)  
[Guide d'accompagnement \(gratuit\)](#)  
[Fiche pédagogique 1 \(gratuite\)](#)  
[Jeu des émotions à imprimer - COVID-19 \(gratuit\)](#)  
[Site Web - Feelings](#)

# Ressources externes sur l'apprentissage et la gestion des émotions

L'apprentissage et la gestion des émotions s'intègrent dans divers contextes grâce à la lecture, les jeux, les activités ludiques et les exercices pratiques. Vous trouverez ci-dessous quelques ressources que vous pourriez trouver intéressantes.

Cette section du site web peut également être utile pour découvrir des ressources éducatives qui contiennent des stratégies pouvant être enseignées aux élèves lors de l'atelier **Découvre ta fougère!**

# Quiz

Le quiz est un outil de consolidation des apprentissages pour permettre aux utilisateurs de la trousse de valider la compréhension des élèves à l'égard des concepts appris.

Il est recommandé d'offrir l'ensemble des ateliers de la trousse avant de présenter le quiz aux élèves. Le quiz contient des questions et des mises en situation portant sur l'ensemble du contenu de la trousse.

RÉPONDRE AU QUIZ



# Contact

**Catherine St-Amand-Guitard** Ms. Ps.éd.  
Psychoéducatrice

**Andréanne Renaud**  
Bachelière en psychoéducation

**Site internet:** <https://ccjl.ca/lintello-emotif/>

## Consortium Centre Jules-Léger

281, avenue Lanark,  
Ottawa ON K1Z 6R8

**Tél. :** 613 761-9300

**Tél. sans frais :** 1 866 390-3670

**Télécopieur :** 613 761-9301

