



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.

Section : Un seul choix de réponse.

Question 1 - Comportement : Je suis une émotion qui peut te faire sauter, taper dans tes mains, danser et rire.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 2 - Sensations physiques : Boule dans la gorge, sensation de lourdeur dans tous le corps, à fleur de peau, etc.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 3 - Sensations physiques : Nausées, frissons, ventre noué, salive abondante, mal au ventre, goût désagréable, etc.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 4 - Non-verbal : Cou rentré dans les épaules. Regard craintif et fuyant. Teint pâle.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Questions 5 - Non-verbal : Yeux grands ouverts. Bouche grande ouverte parfois.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 6 - Non-Verbal : Sourcils froncés, mâchoire serrée, yeux plissés, poings crispent, etc.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 7 - Mots et expressions : L'odeur de ces fromages me donne des haut-le-cœur.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 8 - Mots et expressions : Jason est excité d'aller voir ce film avec ses amis.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 9 - Mots et expressions : Pauvre Julie ! Elle est bouleversé par le décès de son hamster.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 10 - Mots et expressions : Mon chien est sorti de la cour, et je suis inquiet pour sa sécurité.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 11 - Mots et expressions : Je suis stupéfait ... jamais je n'aurais pensé que le film se terminerai ainsi.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Question 12 - Mots et expressions : J'ai piqué une crise parce que mon ami a pris ma gomme à effacer.

- Colère
- Tristesse
- Joie
- Dégoût
- Surprise
- Peur

Section : Vrai ou faux

Question 13 - Ce n'est pas parce qu'une stratégie fonctionne bien pour ton ami qu'elle sera bonne pour toi.

- Vrai
- Faux

Question 14 - Ce n'est pas tout le monde qui vit de la colère.

- Vrai
- Faux

Question 15 - Le dégoût est uniquement associé à la nourriture.

- Vrai
- Faux

Question 16 - Les émotions sont ressenties dans notre corps et affectent nos pensées ainsi que nos émotions.

- Vrai
- Faux

Question 17 - C'est normal de pleurer lorsqu'on a de la peine.

- Vrai
- Faux

Section : Choix multiples (coche la ou les bonnes réponses).

Question 18 - Parmi les choix suivants, lesquelles sont des stratégies pour gérer son surplus d'énergie.

- Taper sur le bureau avec mon crayon.
- Prendre de grandes respirations.
- Prendre une marche jusqu'à la toilette.
- Utiliser un objet sensoriel (ex. Lézard lourd, Movin'sit, Tangle, etc.)

Question 19 - Est-ce que la surprise est une émotion positive ou négative ?

- Positive seulement
- Négative seulement
- Aucune des deux réponses
- Positive et/ou négative

Question 20 - Parmi les choix suivants, lesquelles sont des stratégies pour bien gérer sa colère.

- Crier après quelqu'un
- Aller prendre une marche
- Se retirer dans sa chambre / coin calme
- Prendre de grandes respirations

Question 21 - Parmi les choix suivants, lesquelles sont des stratégies pour gérer sa tristesse.

- Parler à quelqu'un de confiance
- Écouter un film/émissions
- Pleurer
- Demander un câlin

Total des points : / 21



Bravo pour tes beaux efforts !