

Transcription de webinaire : *Trousse Intello-Émotif et stratégies psychoéducatives*

-Merci beaucoup Amanda. Bonjour tout le monde, bienvenue à ce webinaire portant sur la trousse de L'Intello-Émotif. L'Intello-Émotif est une trousse d'atelier sur la reconnaissance des émotions et des stratégies d'autorégulation.

Rapidement, pour me présenter un peu à tout le monde, je suis psychoéducatrice en pratique privée à la clinique La CENO, qui est une clinique d'évaluation neuropsychologique en Outaouais. Un petit peu de parcours. J'ai également travaillé auparavant au Consortium Centre Jules-Léger, où j'ai eu la chance de pouvoir créer la trousse L'Intello-Émotif grâce justement au support de l'équipe sur place. Un salut à mon gang du Consortium Centre Jules-Léger. Je sais qu'il y en a certains qui sont probablement avec nous ce soir, donc très contente de vous avoir. Sinon, bonjour à tout le monde qui se joint à nous pour la rencontre. Je ne passerais pas à travers mon pedigree au complet. Vous allez l'avoir dans le PowerPoint. Sans plus tarder, attardons-nous à la trousse L'Intello-Émotif. Voici un petit peu à quoi s'attendre pour la présentation d'aujourd'hui. Nous allons parler un petit peu de la problématique en lien avec la reconnaissance des émotions, donc pourquoi j'ai mis en place cette trousse-là. Nous allons après ça aborder un peu la reconnaissance des émotions, donc en quoi ça consiste. Après ça, nous allons bien sûr aborder l'autorégulation des émotions et par la suite, nous allons rentrer dans le sujet d'aujourd'hui : La trousse L'Intello-Émotif, comment l'appliquer ? Qu'est-ce qu'on retrouve dans la trousse ? Également, un petit cadeau que je vous offre aujourd'hui, le Quiz Interactif qui n'était pas encore créé. Je l'ai créé spécialement pour vous. C'est mon petit cadeau pour votre participation à la rencontre d'aujourd'hui. À la toute fin, comme Amanda a mentionné, vous allez avoir une période de questions, donc n'hésitez pas à en prendre note et à les envoyer. Nous allons pouvoir faire un retour à la fin. Pourquoi avoir abordé la question des émotions ?

Amanda: Catherine, excuse-moi, je ne veux pas vous interrompre, mais on ne voit pas vos diapos.

-Merci de me le mentionner. Est-ce que là, ça fonctionne ?

Amanda: Oui, c'est parfait. Merci.

-Parfait. Merci. Vous n'avez pas manqué grand-chose là.

Ici, c'était juste l'ordre de la présentation que vous allez avoir accès dans les PowerPoint.

Pourquoi la reconnaissance des émotions ? Tout simplement parce que la période de transition entre 10 et 14 ans est une période chargée en émotions pour les adolescents et les préadolescents également. Avec tout le changement hormonal qui se passe, ceux-ci sont amenés à vivre de grosses variations d'émotions, ce qui fait en sorte que des fois, ils n'ont pas toujours les outils nécessaires pour être capable de gérer avec toute cette surcharge d'émotions. C'est pourquoi on a créé la trousse pour justement les aider à être en mesure d'identifier ces émotions de base et être en mesure de pouvoir appliquer des stratégies pour les aider. Pas à éliminer les émotions, mais bien à les gérer adéquatement; petite nuance. La problématique qu'on a regardée, c'est que surtout avec la pandémie puis avec les dernières années, on a remarqué que surtout avec nos élèves, avec des troubles sévères d'apprentissage, il peut arriver

que la gestion des émotions et la reconnaissance de celles-ci soient un peu plus difficiles qu'à l'habitude. Encore là, cette problématique-là, on la voit également chez des élèves qui n'ont pas nécessairement cette problématique-là, mais nous avons remarqué que chez nos élèves avec des troubles d'apprentissage, c'est quelque chose qui est un peu plus présent. Tout simplement parce qu'en lien avec leurs troubles d'apprentissage, des fois, ça fait en sorte que l'emphase n'a pas été mise sur la reconnaissance des mauvaises émotions, mais plutôt à essayer de pallier avec leurs autres difficultés. Le fait de bien les outiller permet justement d'aider en salle de classe à être plus attentif, à être plus disponible pour les apprentissages. C'est pourquoi nous avons choisi un peu plus de spécialiser la trousse pour cette clientèle.

La reconnaissance des émotions, en quoi ça consiste ? La reconnaissance des émotions comprend trois volets. Tout premièrement, l'identification, donc d'être capable d'identifier c'est quoi l'émotion qui est en jeu. Est-ce que c'est la colère ? Est-ce que c'est la joie ? Est-ce que c'est le dégoût ? Ça, c'est la première étape. C'est être capable de reconnaître quelle émotion se passe en dedans de l'enfant. Après ça, c'est d'être capable de différencier les émotions. Parce que oui, on a des émotions qu'on dit plus agréables, on a des émotions qu'on dit plus désagréables, mais souvent, certaines peuvent être un peu ambiguës. Est-ce qu'en ce moment, je vis de la colère ou je vis de la tristesse ? Des fois, certaines réactions peuvent être similaires, dépendantes d'un enfant à l'autre. C'est ça la différenciation. C'est d'être en mesure d'amener l'enfant à être capable de reconnaître : Est-ce que je vis une émotion qui se rattache plus à la tristesse, même si c'est une émotion plus désagréable ou c'est un peu plus de la colère. Avec les apprentissages qu'ils vont être capables de faire avec la trousse, c'est d'être capables d'arriver à faire cette différenciation-là. Par la suite, une fois qu'ils sont capables de différencier quelle émotion qu'ils vivent, c'est d'être capable de l'exprimer adéquatement. D'être capable de leur donner les mots pour exprimer adéquatement que juste par leur nom verbal, mais également, verbalement; ou pour des enfants qui ne sont pas nécessairement en mesure de s'exprimer verbalement, c'est d'avoir les mots pour être capable soit de l'écrire ou de l'exprimer autrement, que ce soit par le dessin ou quoi que ce soit, mais bien d'être capables d'exprimer adéquatement l'émotion qu'ils ressentent, peu importe le moyen.

Au niveau de l'autorégulation des émotions, qu'est-ce que c'est l'autorégulation ? On en entend parler, il y a de différentes sortes. Il y a l'autorégulation des pensées, l'autorégulation de toutes nos fonctions exécutives, d'être capable de bien s'autoréguler. Lorsqu'on parle des émotions, on parle vraiment d'être capable de non seulement identifier l'émotion qui est ressentie, on parle encore là d'identification des émotions, mais on parle aussi d'être capable de reconnaître l'intensité. Donc, okay, oui, je vis de la joie en ce moment, mais quelle intensité ? Est-ce qu'on dirait que c'est une intensité qui est très élevée ou niveau plutôt faible ? Parce que dépendamment de l'intensité de l'émotion, les stratégies qu'on va appliquer ne seront pas les mêmes. Un enfant qui est content de voir son ami, on n'aura pas besoin d'aller lui dire : « Va courir dans le couloir pour défier ton énergie », mais un enfant qui est surexcité, parce qu'il vient

d'apprendre qu'il va y avoir une activité spéciale à l'école aujourd'hui et que là il saute partout, c'est difficile de le faire maintenir en place le groupe. On lui demande, quel niveau d'intensité tu es en ce moment ? Clairement, c'est le niveau le plus élevé. Là, la stratégie va être différente, là oui, ça pourrait être directement d'aller le faire courir. Vous voyez, l'intensité d'émotion est quelque chose d'important à enseigner aux enfants. On parle d'autorégulation, mais aussi encore une fois, d'être capable de l'exprimer avec justesse. Comme vous voyez, l'autorégulation, ça ressemble beaucoup à la reconnaissance des émotions et des choses qui s'entrecroisent, parce que l'un ne vient pas sans l'autre. Si on n'est pas capable de bien identifier l'émotion, on ne sera pas en mesure de bien autoréguler l'émotion, parce que l'un ne vient pas sans l'autre. Ça va de pair. Nous, c'est quoi notre rôle comme adulte dans tout ça ? Autant que l'enseignant que les professionnels qui travaillent auprès de l'enfant, que ça soit les TES, que ça soit les TTS, que ça soit les TS, que ça soit les psychoéducateurs et j'en passe, notre rôle ça va être vraiment d'être un modèle, mais toujours ce modèle de montrer comment faire, mais bien de l'activer nous aussi comme adulte. Si on vit une grosse émotion, l'enfant nous tape sur les nerfs comme on dit. Il faut être capable de bien gérer cette émotion-là et puis d'être capable de l'exprimer adéquatement, au lieu de se fâcher et de se mettre en colère et de crier après l'enfant. D'être capable de dire : « Tu me mets en colère en ce moment quand tu fais ce comportement-là, je n'aime pas ça », mais d'être capable de s'autoréguler va beaucoup plus enseigner à l'enfant comment le faire par la suite, que si on lui crie après et puis après ça on lui dit : « Toi, gère tes émotions ». Vous voyez encore une fois l'importance d'être nous aussi des bons modèles dans tout ça.

La trousse d'Intello-Emotif, ça en gros, c'est une trousse qui a été créée à la base pour les jeunes du CCJL qui avaient des troubles sévères d'apprentissage, qui étaient âgés entre 10 et 14 ans. C'est une trousse que par la suite on a découvert qui peut être autant pertinent pour les élèves qui sont dans d'autres milieux, qui sont dans d'autres commissions scolaires, que ça soit du côté de l'Ontario, que ça soit du côté du Québec. Ce qu'on a découvert, c'est que oui, c'est très important la reconnaissance des émotions pour les élèves avec des troubles d'apprentissage, mais même des élèves je dirais qui n'ont pas de troubles d'apprentissage, c'est tout aussi pertinent. Le but poursuivi par cette trousse-là, je l'ai dit un petit tantôt, c'est vraiment d'emmener les élèves à être outillés, d'avoir des outils concrets et d'avoir du matériel pour le personnel scolaire, pour l'animer en salle de classe, pour que ça soit facile par la suite de faire une généralisation des apprentissages dans les différents milieux de vie. C'est également aussi par l'application des stratégies d'autorégulation, d'emmener l'élève à devenir plus autonome dans son autorégulation et de ne pas toujours avoir besoin de se fier à l'adulte. Le changement attendu, je pense que je ne ferais pas de cachotterie là-dessus, c'est très facile, c'est vraiment d'aider l'enfant à être capable d'identifier, à être capable de différencier, à être capable d'exprimer son émotion et surtout de l'autoréguler, donc de la gérer. L'objectif général, ça revient un peu au changement attendu, donc c'est de favoriser la reconnaissance 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. Elle peut être utilisée dans divers contextes. Oui, je l'écris dans le but de l'animer en salle de classe, mais ce que j'ai découvert, c'est que ça peut être tout aussi pertinent en contexte individuel, donc pour ceux qui font de l'intervention avec les enfants. Là, je parle un peu plus aux TS, TTS et aux professionnels qu'il y a dans le milieu scolaire, mais ça peut être aussi un parent qui pourrait décider qu'il anime à la maison avec son enfant. Il n'aurait pas de problème avec ça aussi. Encore là, ça permet de généraliser les apprentissages dans d'autres contextes. Ou encore, si je pense aux consortiums de légion, on avait un volet et on l'a encore le volet au logement éducatif, qui est un autre endroit qui peut être animé les ateliers. Encore là, c'est de voir où c'est pertinent de l'animer, qui est en mesure de le faire. Parce qu'il ne faut pas nécessairement avoir une grosse connaissance du sujet. Parce que la trousse comme telle est assez bien construite, prête à être animée par n'importe qui, mais il faut quand même une certaine connaissance de base. Je vous dirais que si la personne ne se sent pas outillée d'animer la trousse, ce n'est peut-être pas la meilleure personne pour animer le contenu. Ça, c'est une chose à tenir en compte. Au niveau du climat, quand on anime la trousse, on parle d'émotions, on parle d'un sujet qui est très sensible, on s'entend. C'est important quand on va faire l'animation, de s'assurer que nous comme animateur, on est disponible pour animer. Si c'est une mauvaise journée, peut-être ça serait plus positif, soit de reporter ou encore d'utiliser des éléments de nos émotions pour le transmettre, donc de partager un peu notre vécu, pour pouvoir faire du pouce sur ce qu'on va enseigner. Si vraiment ce n'est pas une bonne journée, qu'on n'est vraiment pas disponible, peut-être le reporter tout simplement. Parce que quand on parle d'émotions, c'est important d'être encore une fois, comme j'ai dit tantôt, d'être un modèle, donc d'être capable de bien s'autoréguler et de bien transmettre le message, parce qu'on ne voudrait pas nuire à l'apprentissage des élèves si on n'est pas en mesure de transmettre le bon message. Aussi, le fait de faire du modelage dans la façon qu'on va animer la trousse. Comme j'ai dit tantôt, on peut utiliser un exemple de tous les jours. Une mauvaise journée, c'est correct de l'utiliser dans l'animation de l'atelier de divers. Aujourd'hui, j'ai eu une mauvaise journée et voici ce que j'ai fait pour autoréguler mon émotion. Ça, c'est une technique qu'on appelle du modelage. On utilise un exemple ou on utilise notre corps pour modeler et pour montrer à l'enfant la façon de faire. Comme j'ai dit tantôt, la trousse ne nécessite pas nécessairement de formation, mais j'encourage toujours les gens à prendre le temps d'aller lire les fiches de planification, pour être certain de la façon d'animer la trousse.

Maintenant, j'aimerais rapidement vous montrer à quoi ressemble la page d'accueil qu'on retrouve sur le site du consortium. Vous devriez voir à l'écran le site du CCJL. Pour accéder à la trousse, il y a deux façons, soit en cliquant sur Google, puis en tapant CCJL Intello-émotif, ça devrait absolument sortir dans les premiers choix. Ou encore, si vous allez sur le site web comme tel du centre Jules Léger et également allez sous l'onglet Actualités. Comme vous voyez,

Transcription de webinaire : *Trousse Intello-Émotif et stratégies psychoéducatives*

la trousse se trouve ici. En cliquant là-dessus, vous allez arriver à la page où je suis présentement. À partir de cette page-là, c'est ainsi que vous allez pouvoir naviguer dans les différents onglets. Ici, c'est pour accéder aux différents ateliers en fonction des différentes émotions de base. Ici, vous allez avoir d'autres onglets pour accéder à d'autres sections de la trousse. Nous allons revenir un petit peu plus tard à cette section. Je vous fais un petit aperçu de la trousse en ligne.

Le contenu de la trousse. Qu'est-ce qu'on peut retrouver dans celle-ci ? On retrouve non seulement les six émotions de base dans lesquelles chacune contient quatre types d'ateliers différents. On a la notification, on a l'expression des émotions qui s'appelle Exprime toi. On a l'atelier qui permet d'apprendre des stratégies d'autorégulation, qui s'appelle Découvre ta flair. Nous avons aussi la section de la trousse pour découvrir quelles sont les stratégies qui sont pertinentes à moi donc qui s'appelle Gère ta fougère. Nous avons aussi une fonction dans la trousse qui s'appelle stratégies pédagogiques et psychoéducatives. Cette section-là, c'est vraiment comment les utilisateurs de la trousse ou les partenaires avec lesquels l'animateur a à partager l'information, que ce soit l'enseignant qui voudrait partager des ressources au TS de l'école ou peu importe. C'est des stratégies qui peuvent être utilisées au quotidien, donc pas nécessairement avec la trousse. Ça peut être utilisé pendant l'animation, mais aussi au quotidien. C'est vraiment des ressources vraiment pertinentes pour ça. Celles-ci sont basées sur le continuum de l'intervention qui a été mis en place par le gouvernement de l'Ontario, mais qui n'est pas encore complété. Ils m'ont gentiment donné l'autorisation d'utiliser les ressources et les stratégies, mais ils tenaient à ce que je leur mentionne que ce n'est pas encore complètement terminé. Au niveau des affiches, vous avez un exemple ici des affiches. On a deux modèles. On a un modèle ici qu'on peut utiliser davantage comme un outil, parce qu'on peut, admettons, insérer ici des petites bandelettes pour indiquer avec le nom de l'élève quelle émotion il ressent. Il y en a qui ont déjà utilisé de petites pinces à linge, avec le nom des élèves. Il y en a d'autres qui ont utilisé des petits noms plastifiés. Il y en a qui ont utilisé les visages des élèves. Peu importe la façon, il n'y a pas de bonne ou mauvaise façon, mais c'est juste que cette affiche-là, permet un peu plus de l'utiliser comme un outil, contrairement à l'autre version que vous allez voir un petit peu plus tard. Ici, vous voyez que c'est écrit : Quiz Interactif à venir. Malheureusement, on n'a pas eu la chance de compléter le Quiz avant le lancement de la trousse. C'est un volet qui reste à développer, mais aujourd'hui, comme je vous ai dit, vous allez être les premiers à pouvoir expérimenter et la première version du Quiz Interactif et qui se retrouve également en version PDF pour ceux qui n'ont pas accès à la plateforme Kahoot. À la toute fin, je vais également vous partager la section de ressources qui vous donne plusieurs idées de matériels que vous pouvez utiliser pour l'apprentissage des stratégies d'autorégulation, mais également, pour poursuivre après ça l'apprentissage des émotions, que ce soit en salle de classe ou que ce soit à la maison avec vos propres enfants, ou encore, à recommander aux parents d'élèves.

Transcription de webinaire : *Trousse Intello-Émotif et stratégies psychoéducatives*

L'une des sections qu'on retrouve dans la trousse, c'est la section planification. La planification permet vraiment d'avoir l'ensemble des composantes de l'atelier, pour être capable de savoir c'est quoi les objectifs qui sont poursuivis par l'atelier, c'est qui les sujets qui sont visés. Les sujets ne vont pas changer d'un atelier à l'autre, ça va être toujours être nos élèves âgés de 10 à 14 ans. On va aussi savoir c'est quoi un peu le rôle de l'éducateur ou de l'animateur de la trousse. Après ça, on a aussi ici un approximatif de temps que ça devrait prendre pour l'animation des différentes étapes de l'atelier. Encore là, le temps est approximatif. Pour l'avoir animé moi-même, 30 minutes, des fois, ce n'est pas assez. Des fois, on prend un petit peu plus de temps. C'est certain qu'on ne parle pas d'un atelier d'une heure. On parle vraiment de l'atelier de plus de 30 minutes, pour s'assurer de maintenir l'attention le plus possible des élèves pendant l'animation. Au niveau de l'espace, donc ici, on met des exemples, un peu d'espace où ça pourrait être pertinent de le faire. Moi, ce que je recommande pour l'animation de la trousse, c'est vraiment que les élèves soient confortables. C'est correct de sortir de notre vision habituelle d'une salle de classe, d'être assis droit à notre bureau. C'est le temps de déplacer les bureaux, de s'asseoir par terre, de changer de local, d'aller ailleurs complètement, vraiment, pour changer l'ambiance, pour que ça soit propice à l'échange et à la participation à la trousse. Après ça, il y a ici un peu une explication de comment va se dérouler la séance, et cetera.

Au niveau des ateliers, comme je vous ai mentionné, il y a six émotions de base. On a la joie, la colère, la tristesse, le dégoût, la surprise et la peur. Pourquoi c'est six émotions de base-là ? Pourquoi pas avoir mis l'amour ? C'est une excellente question. J'aurais très bien pu remplacer le dégoût par l'amour. C'est un choix que j'ai fait de prendre le dégoût parce dépendamment d'un auteur à l'autre, au niveau de la recherche, le dégoût ou l'amour se retrouve dans les émotions de base. Dans le cas d'un de nos élèves, je trouvais ça pertinent qu'ils apprennent à être capable de bien exprimer leur dégoût, que ce soit de la nourriture ou des commentaires qui les dégoûtent, ou des agissements des personnes qu'ils n'aiment pas, qui n'apprécient pas. C'est pour ça que j'avais choisi N d'aller ici avec le dégoût. Au niveau des quatre types d'atelier, donc comme je l'ai dit tantôt, on a le premier atelier qui est la notification. C'est un atelier qui permet d'amener l'enfant à reconnaître les caractéristiques de l'émotion. D'être capable de bien l'identifier en se basant sur non seulement les sensations qu'il va ressentir dans son corps quand il vit cette émotion-là, mais également, c'est quoi le non verbal qui est associé à cette émotion-là. En ce moment, tout le monde voit que je suis heureuse, que je suis joyeuse. Depuis tantôt, je fais des beaux sourires. Quand on parle de non verbal, on parle vraiment de toutes les expressions faciales, mais aussi les gestuels, tous les gestes qu'on peut utiliser pour exprimer comment on se sent, mais aussi comment on se sent au niveau des pensées. C'est quoi les types de pensées qu'on peut avoir quand on vit tel type d'émotions et ainsi que les comportements que l'émotion peut nous amener à faire ? Je prends l'exemple de la joie. Souvent, quand on est très content, si on reçoit une bonne nouvelle, on va avoir tendance à avoir les petits poings qui s'en vont comme ça, à sautiller, à sursauter. C'est un des petits comportements comme ça qu'on

va essayer d'amener l'enfant à porter attention pour que quand lui, il le fait, il soit capable de reconnaître : « Okay, peut-être que j'ai cette émotion-là en ce moment », mais également quand il le voit chez d'autres personnes par la suite. Après ça, on a l'atelier 2 qui est « Exprime-toi », qui est un atelier qui permet à l'enfant de développer son vocabulaire pour être en mesure de bien exprimer son émotion. Dans cette activité-là, l'enfant va apprendre non seulement des mots pour exprimer l'émotion qui gradue d'intensité, mais également des expressions. Par la suite, des mots et expressions en contexte, pour que les enfants puissent savoir dans quel contexte il est approprié utiliser cette intensité-là et dans quel contexte je peux utiliser cette expression-là que c'est adapté. Après ça, nous avons l'atelier 3, comme je vous ai dit, qui est « Découvre ta fougère » qui est vraiment un atelier qui est fait pour prendre le temps de découvrir les différents types de stratégies qui peuvent être utilisées. Cet atelier-là, vous allez voir, est très particulier, parce qu'il laisse un peu plus libre cours à votre imagination et à votre créativité et selon les ressources que vous avez également dans votre milieu. Par la suite, comme je l'ai mentionné, on a l'atelier 4 : « gère ta fougère » qui est notre dernier atelier et qui est une activité pour permettre à l'enfant de prendre un temps de réflexion et de se demander : « Quelle est la stratégie qui fonctionne le mieux pour moi en fonction de l'émotion que je vis. » On va y revenir un peu plus tard avec les activités dans chacune des sections.

Tout d'abord, l'atelier 1 de notifications. Ici, vous avez un aperçu à quoi ressemble l'activité. L'atelier commence par le déroulement. Ici, c'est une discussion entre l'animateur et les élèves. Je dis l'élève, parce que ça peut être aussi fait, comme je l'ai dit tantôt, en individuel. Ici, c'est vraiment un échange. L'animateur pose une question et encourage les élèves à participer. On va premièrement chercher leur rétroaction, leur point de vue sur c'est quoi l'émotion, comment on fait pour l'identifier. Par la suite, une fois que le déroulement de l'atelier, donc le verbatim a été fait, c'est là qu'on présente un peu le résultat final. Ça permet un peu d'aller valider ce que les enfants ont mentionné. Peut-être, ils vont réaliser que : « Les réponses que j'ai données, ce n'était pas du tout ça. » ou au contraire, ça va les valider en disant : « Okay. Je me rapprochais beaucoup de la réalité. » ou « J'étais proche de ce que c'était réellement. » Qu'est-ce qui est bien avec les activités de l'atelier notifications ? C'est que ces affiches-là, par la suite, j'ai certains enseignants qui ont décidé de l'accrocher en salle de classe. Au lieu d'avoir les affiches des émotions, eux autres, ils ont mis les six affiches de la notification. Il y a beaucoup plus d'informations. Oui, il n'y a pas nécessairement les mots de vocabulaire, mais ça permet de prendre en considération tout le non-verbal, les pensées, les sensations physiques. Encore là, ça peut être un bel outil à avoir en salle de classe.

Par la suite, on a l'atelier « Exprime-toi ». L'atelier « Exprime-toi », c'est un atelier que j'aime beaucoup, surtout pour vous les enseignants parce que c'est un atelier que après ça, il y a tellement de belles façons de faire du pouce et de l'utiliser de différentes façons. Je vais vous donner un exemple. J'ai eu une enseignante avec laquelle j'avais collaboré pour l'animation de la trousse pour faire un test avec ses élèves. Ce qu'on avait réalisé, c'est que par la suite, après

avoir fait l'animation de la trousse, elle avait donné comme activité à ses élèves de rédiger un texte et de donner des émotions, d'attribuer des émotions à leurs personnages. Vous seriez surpris de voir comment nos petits cocos de 10 ans étaient en mesure d'utiliser du vocabulaire qu'ils n'avaient jamais utilisé auparavant. Les élèves qui d'habitude avaient de la difficulté à s'exprimer, étaient en mesure d'utiliser des expressions et des mots de vocabulaire pour exprimer les émotions de leur personnage. Vraiment, c'est un bel outil qui peut être utilisé aussi par la suite. Ça aussi, ça peut être un outil à avoir en salle de classe, car on vient à faire de la rédaction écrite ou à écrire des histoires. Puis encore ici, il y a encore un déroulement de l'atelier et une discussion avec les enfants.

Ici l'activité découvre ta fougère, vous allez voir quelle est très peu développée. Je m'explique pourquoi. C'est voulu, parce que j'aurais très bien pu la développer et vous donner plein de stratégies par catégorie et tout, mais ce que j'ai réalisé, ce n'était pas nécessairement pertinent pour tous les milieux et ça ne répondait pas nécessairement aux besoins de tous les milieux. Parce que par moment dans quel milieu vous vous retrouvez, excusez-moi [toux], si vous êtes en milieu scolaire, vous n'avez pas les mêmes outils que papa et maman avaient à la maison ou encore, vous n'avez pas les mêmes outils que l'autre est coloré ou encore qu'un organisme pourrait avoir, ce qui fait en sorte que ce que j'ai préféré faire, c'est oui, conserver le déroulement de l'atelier avec la discussion.

Au lieu, je vous donne des suggestions de ressources que vous pouvez aller consulter pour après ça, sélectionner le matériel qui répond au besoin de votre milieu et aux besoins de vos élèves. Je prends un exemple, les livres ici, 75 stratégies d'adaptation, je le conseille énormément, parce que c'est un livre qui assez général. Il donne beaucoup de stratégies qui peuvent être appliquées dans différents milieux, que ça soit à la maison, que ça soit à l'école, ça peut tout le temps être utilisé avec les plus jeunes, donc autant un service de garde ou peu importe. Il y a également les affiches antistress. Ça peut être facilement encore là utilisé un peu partout, mais d'autres stratégies excusez-moi, donc admettons, le guide de survie pour surmonter les peurs qui est livre, mais ce n'est pas qu'un petit peu moins approprié pour une salle de classe, parce qu'il faudrait faire la lecture. Si vous décidez de faire la lecture, ça peut être très pertinent, mais ça ne sera pas plus pertinent à la maison ou en intervention en individuel, en seul à seul, ce qui permet un peu plus de prendre le temps de faire la lecture. Toutes ces ressources-là, vous allez les retrouver à la toute fin de la trousse ou à la session juste ici. Je vais vous le montrer. Là dans la session ressource ici sur le site web.

Dernier atelier, un atelier que j'aime beaucoup, c'est l'atelier gère ta fougère. Gère ta fougère, qui est une expression qui me vient d'une de mes anciennes collègues et amie, qui vient d'une enseignante qui l'utilisait également en milieu scolaire, qui était d'amener l'enfant à gérer ses émotions, à prendre conscience de l'impact de ses émotions sur les autres et d'être capable de bien se gérer, de bien s'autoréguler. C'est mon petit clin d'œil au concept d'autorégulation. Ici ce que j'aime beaucoup de cet atelier-là, c'est que si vous voyez ça à la

toute fin, il y a différentes catégories dans lesquelles l'enfant peut aller inscrire les stratégies qu'il veut utiliser dépendamment dans quel milieu il se retrouve. Avec cet atelier-là, il y a deux façons de l'utiliser. Soit vous pouvez l'animer une seule fois pour l'ensemble des émotions et ça fait qu'il peut utiliser peu importe l'émotion qu'il vit. C'est une façon de faire, ce n'est pas mauvais. Personnellement, j'ai plus tendance à vous recommander à prendre le temps de faire l'animation de l'atelier 4 avec chacune des émotions. Pourquoi ? Parce que dépendamment du contexte, dépendamment de l'émotion qu'on vit, ce n'est pas toutes les stratégies qui sont pertinentes. Je vous donne un exemple. Moi quand je vis la tristesse, ce qui m'aide beaucoup, c'est d'avoir un temps seule, mais ça se peut que je vis beaucoup de joie, avoir un temps seule, ça ne sera pas nécessairement la stratégie pertinente. Il y a quand même une pertinence à faire l'animation pour ces émotions, mais si jamais vous manquez de temps, oui, c'est possible mais je vous recommanderai peut-être une façon d'avoir des petits astérisques ou d'identifier avec des codes de couleur quel émotion je peux utiliser pour chacune des émotions. Ça c'est une idée qui m'est venue d'une enseignante qui m'avait dit : « Moi mes élèves, ils ont regardé les exemples puis ont encerclé selon les couleurs de ces émotions, les stratégies qu'il faut utiliser comment ils sentent. » Il y avait inscrit ensuite en dessous dans quel contexte ils peuvent utiliser ces stratégies-là. C'est super; ou encore, s'il y avait des stratégies qui ne se retrouvent pas dans les choix qu'il y a ici, mais l'enfant sait une stratégie qui fonctionne bien pour lui, il y a toujours la possibilité de l'écrire dans la section « Ta stratégie » ou encore, s'il manque de la place sur la feuille, parce que c'est une feuille qu'on peut écrire en version PDF, on peut également la remplir en ligne et après ça, l'imprimer. Il y a aussi l'option de tout simplement se créer nous-mêmes notre propre feuille de stratégie, donc vraiment de laisser cours à notre créativité, de laisser cours à la créativité des enfants et leur laisser eux-mêmes créer leurs propres modules, leurs propres livres ou leur propre boîte à outils de stratégie. C'est un atelier que j'aime beaucoup dans le sens qu'on peut l'adapter aux besoins de chacun et vraiment l'adapter de la façon qu'on veut.

Ici, ce que je vous ai mentionné tantôt, c'est que les ressources externes que je vous ai mentionné, qui se retrouvent à la toute fin de la trousse, permettent justement de poursuivre les apprentissages et de pousser un peu plus en profondeur les différentes stratégies qu'on peut mettre en place pour la gestion et l'autorégulation des émotions. C'est également des stratégies, comme je l'ai dit tantôt, qui peuvent être utilisées avec l'atelier « Découvre ta fougère », vraiment de prendre le temps de bien monter l'atelier. On peut offrir une fois ou à plusieurs reprises selon le besoin du groupe ou de l'élève avec lequel on intervient, parce que certains élèves, on va faire une présentation de différentes stratégies, ils vont avoir déjà une bonne connaissance d'eux-mêmes, une bonne capacité d'introspection, ils vont être facilement capables de vous dire quelle stratégie fonctionne ou pas, il y en a d'autres pour qui ça va être un peu plus difficile. C'est là que vous allez voir, peut-être que ça vaut la peine de refaire quelques fois l'animation de cet atelier-là. Vraiment libre à vous de voir, en fonction du groupe, quelle est

la pertinence.

Au niveau du Quiz Interactif, le but de celui-ci est de consolider les apprentissages. Quand je parlais de différenciation tantôt, d'être capable de facilement différencier les différentes émotions entre elles. Le Quiz Interactif, c'est un peu ça son but. C'est de faire un retour sur les apprentissages de l'ensemble du contenu de la trousse et de voir comment avec tout ça, on peut amener à faire un peu de plus à valider la compréhension des élèves. Maintenant, j'aimerais vous montrer la version Kahoot, que j'ai faite pour vous. Je vais vous le partager juste ici.

Le Quiz est fait avec trois différents types de sections. La première section, c'est en lien avec l'atelier « Notifications » C'est en lien avec les comportements, les sensations physiques, le non-verbal qu'on peut voir et j'ai également remplacé les pensées par les mots et expressions qu'on peut retrouver dans l'atelier 2 « Exprime-toi ». La section 1 qui est vraiment une section d'une seule réponse, ça combine l'atelier « Notification » et l'atelier « Exprime-toi ». Par la suite, la deuxième section du Quiz comporte des vrais ou faux. Pour aller valider certains concepts, pour s'assurer qu'ils ont bien compris, je donne par exemple : « Vrai ou faux, les émotions se ressentent dans notre corps et avec nos pensées et aussi nos comportements.» C'est quelque chose qu'on a vu au début de la trousse. C'est pour s'assurer de voir que l'enfant comprend bien que quand il vit une émotion, ce n'est pas juste en dedans de lui qu'il ressent, il va le ressentir au niveau de ses pensées. Ça va avoir un impact dans sa façon de réagir. C'est pour l'amener à prendre conscience de ce concept-là. Par la suite, qui est également la troisième section du Quiz, qui comporte des choix multiples. J'ai mis des petits pièges, entre autres, la question 22, que toutes les réponses sont bonnes, pour vraiment montrer aux jeunes, leur rappeler qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise stratégie. Il y a juste les stratégies qui fonctionnent mieux pour nous. « Oui, aux différents choix ». « Oui, il y a des mauvaises stratégies ». J'ai dit qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise stratégie. Oui, il y a des mauvaises stratégies, mais le but, c'est de les amener à identifier quelles sont les bonnes stratégies que je peux utiliser. En même temps, comme je l'ai dit tantôt, il faut que les élèves soient capables de reconnaître quelle stratégie fonctionne le mieux pour eux. C'est vraiment ça le but de la trousse et ici dans le Quiz, c'est de leur rappeler ce concept-là, que chacun a des besoins différents, donc ce n'est pas parce qu'un tel utilise telle stratégie que ça va nécessairement bien fonctionner pour un autre élève. C'est quelque chose qu'on veut vraiment que les élèves prennent conscience pour faire un choix éclairé de stratégies.

Maintenant, ce que je voulais vous montrer pour finir-- J'aimerais maintenant revenir à la trousse en ligne pour prendre le temps de vous montrer un petit peu comment naviguer à travers tout ça. On a vu l'ensemble du contenu et maintenant, je vais vous montrer comment on peut naviguer à travers tout ça. Quand vous cliquez sur, admettons, l'émotion de la « Joie », ça va vous emmener ici, à une page qui vous permet d'aller sélectionner chacun des ateliers. Ici, vous allez voir, il y a un petit ajustement qu'il va falloir que ce soit fait sur le site web. On ne voit

pas l'activité, mais elle se retrouve dans le PowerPoint qu'on retrouve dans le lien. « Déroulement de l'atelier ». Pour revenir en arrière, vous pouvez cliquer sur « Émotions » ici et ça vous ramène au menu principal pour accéder aux autres émotions et ainsi de suite. Si vous avez besoin d'avoir accès aux pleins de questions d'ateliers, vous pouvez cliquer ici. Ça permet d'avoir accès à l'ensemble des planifications pour chacune des ateliers. Juste en dessous, vous avez également les deux affiches que je vous mentionnais au début de notre webinaire. Il y a ici la version qui est un peu plus en format outils, et ici, on a le format qui est un peu plus dynamique, qui peut être affiché soit dans la salle de classe pour ceux qui préfèrent ce format-là, mais également dans les corridors de l'école, si on veut faire un peu de continuité des services et du contenu qu'on a vu en salle de classe pour sensibiliser les autres élèves qui n'ont pas nécessairement accès à la trousse.

Ici, éventuellement, quand vous allez cliquer sur l'onglet « Quiz », le Quiz va pouvoir être accessible en cliquant ici. Présentement, quand je vous parlais du Quiz tantôt, n'allez pas le chercher par ici, ça va être vraiment partez et à l'école quand vous allez être capable de le recevoir parce qu'il n'est pas encore accessible sur le site web du CCJL.

Dernière section qui est quand même assez importante, c'est la section « Ressources ». Ici, je vous mentionnais que j'ai comptabilisé plusieurs, que ça soit des livres, que ça soit des outils, que ça soit des jeux éducatifs qui adressent les émotions. Cette section-ci, qu'est-ce que j'aime beaucoup, c'est qu'elle ne s'adresse pas nécessairement juste aux élèves de 10 à 14 ans, mais vraiment à 0 à 100 ans. Parce que j'ai été chercher des outils et des ressources pédagogiques pour différents groupes d'âge, pour pouvoir poursuivre les apprentissages ou même offrir certains apprentissages avant l'animation de la trousse. Je vous donne un exemple. Admettons qu'un enseignant dit : « Les élèves sont peut-être un petit peu trop vieux ou un peu trop jeunes pour l'animation de la trousse, mais je serai quand même capable d'offrir tel ou tel outil qui se retrouve dans la section « Ressources » pour adresser les émotions ». Ce n'est rien de perdu. Encore, il n'y a rien qui vous empêche d'utiliser certaines parties de la trousse si c'est ce qui répond le mieux aux besoins de vos élèves et après ça, d'utiliser d'autres ressources pour compléter les apprentissages. Il n'y a rien qui vous empêche de faire ça. Qu'est-ce qui est bien avec la trousse ? C'est qu'elle est assez générale, elle est assez de base et elle vous permet après ça d'aller chercher d'autres outils pour bien la compléter puis pouvoir bien l'utiliser au quotidien. Un outil que j'aime beaucoup avoir à ma disposition et que j'encourage beaucoup les milieux à aller chercher, c'est les cartons des émotions. Surtout si vos élèves ont vu l'ensemble du contenu de la trousse, ça peut être bien d'avoir les cartons des émotions, pour pouvoir pousser un petit peu plus loin. Ce serait comme la deuxième étape. Une fois qu'on a vu les sept émotions de base, quelles sont les autres émotions qu'on peut ressentir. Une fois que c'est bien maîtrisé comme ça, que nos élèves sont bien capables de l'utiliser, d'aller chercher des cartons des émotions ou encore, les cartons des sensations physiques, les cartons des besoins, ça peut être des bons outils à avoir en salle de classe, pour permettre à nos élèves d'enrichir encore mieux

s'exprimer. Comme je l'ai dit tantôt, quand vous faites la rédaction écrite d'histoire, ça peut être super pertinent pour que vos élèves soient capables d'utiliser des expressions puis de donner des sensations à leur personnage, qu'ils soient bien capables de nommer leurs besoins dans l'histoire. Ça peut être super pertinent pour poursuivre les apprentissages par la suite. Vous voyez, il y en a vraiment beaucoup et plusieurs jeux également.

Au début du webinaire, je mentionnais qu'il y avait des stratégies d'autorégulation pour chacune des émotions travaillées. Je ne l'ai pas mis dans mon PowerPoint, mais on les retrouve juste ici. Je vais les ouvrir pour pouvoir bien vous les montrer. Il y a deux sections. Je vais le mettre un petit peu plus petit. Je tente de la rétrécir. Vous devriez mieux voir ça comme ça. La première page consiste vraiment à des stratégies pédagogiques, comme je l'ai dit tantôt, qui peuvent être appliquées autant dans la salle de classe pour poursuivre les apprentissages, que ce soit à la maison, que ce soit aux services de garde, que ce soit l'heure du dîner, peu importe. C'est des approches qu'on peut utiliser pour poursuivre les apprentissages et vraiment favoriser une belle communication des émotions. Prenons un exemple. Engager les parents et les familles dans l'apprentissage en leur demandant de rétroagir. Je prends un exemple. Vous venez d'animer la première section de la trousse notification et là, vous dites aux parents : « Cette semaine, on a appris comment identifier l'émotion. On aimerait que vous donniez un peu de la rétroaction de comment ça se passe à la maison. Est-ce que vous avez observé si l'enfant était en mesure de généraliser l'apprentissage et de le faire à la maison également ? » Ça peut être un bon moyen aussi de partager les ressources aux parents, puis de dire : « Voici ce qu'on a fait en salle de classe, voici ce que vous pouvez continuer de faire à la maison ». Encore là, on va aller chercher la collaboration des parents. Ça renforce le lien et la collaboration école-famille, mais également, ça va outiller nos parents pour être capable de pouvoir poursuivre les apprentissages et être en mesure de permettre à l'enfant d'en faire encore plus facilement généraliser ces concepts-là. Parce que c'est certain que oui, c'est pertinent de l'utiliser en salle de classe, parce que, comme je vous ai dit tantôt, un élève qui est en mesure de bien réguler ses émotions va être beaucoup plus en mesure d'apprendre et d'être facilement à la tâche et de savoir quoi faire si jamais il vit une émotion forte et qu'il vit un moment soit de colère ou de peine. Le fait d'apprendre ces apprentissages-là à l'école, c'est très pertinent, mais c'est tout aussi pertinent à la maison, à la période des devoirs, si jamais l'enfant vit des frustrations, mais de savoir quelles stratégies que je peux utiliser quand mon devoir de maths me fait mettre en colère, que je ne suis pas content. Qu'est-ce que je peux faire pour prendre une pause, vivre mon émotion et après ça me remettre à la tâche. La première section, c'est différentes petites astuces comme ça que vous pouvez appliquer au quotidien. La deuxième section, c'est un peu dans le même sens. C'est des stratégies psychoéducatives. Vous allez voir qu'il y en a certaines qui peuvent un peu ressembler aux stratégies pédagogiques, parce que parfois, la psychoéducation n'est pas trop loin de la pédagogie. Tout est une question d'approche et un petit peu différent. Ici, par exemple, ça va être de contrôler les stimuli de l'environnement en positionnant les élèves à des endroits

stratégiques et en leur offrant des outils spécifiques. Prenons cet exemple-là. Je vous mentionnais tantôt l'importance de bien choisir le local avant d'animer la trousse, de peut-être changer d'environnement, de changer le corps, de ne pas nécessairement être dans la même structure rigide qu'on a habituellement quand on enseigne. De contrôler les stimuli de l'environnement, ça pourrait être de baisser la lumière. C'est après de fermer tous les tableaux électroniques. Parce que quelqu'un pourrait tout autant décider d'allumer la trousse sur papier autant que de l'utiliser de façon électronique. Je sais que de nos jours, les tableaux interactifs sont très populaires, mais ça pourrait être une possibilité également de l'utiliser en version papier, pour diminuer les stimuli. Si on pense que ça va être plus une source de distraction et également d'avoir les élèves qui sont un petit peu plus dérangés par les stimuli qui peuvent être facilement déconcentrés de les avoir plus proche de nous. C'est une façon encore là de contrôler les stimuli, donc de les éloigner peut-être de leurs amis avec qui ils pourraient peut-être un peu plus discuter, donc être un peu moins concentrés sur le sujet. Après ça, au niveau des outils spécifiques, on parle de stratégies d'autorégulation. Quel bon moment de partager des outils d'autorégulation aux enfants que pendant que vous animez les ateliers ? C'est le temps de sortir des balles anti-stress, de sortir les tangles, de sortir les disques amovibles qu'on peut mettre sur les chaises, les tabourets vacillants qu'on peut mettre pour justement permettre de bouger un petit peu tout en restant concentré à la tâche. On ne sait pas pendant qu'on anime qu'on peut justement déjà faire du pouce pis, mettre en place certains petits outils comme ça qu'on peut mettre à la disposition des élèves pour les garder un peu plus concentrés. C'est quelque chose qui est possible. Moi, personnellement, quand j'avais fait l'animation de la trousse, c'est ce que j'avais fait et quand était rendu le temps de faire l'atelier découverte à Fougères, le gros du travail avait déjà été fait, parce que les élèves avaient déjà débuté l'exploration des stratégies. Là, par la suite, ça pouvait me permettre d'aller explorer d'autres stratégies qu'on n'a pas nécessairement vu, donc toutes les techniques de respiration, des techniques de méditation. Je vais plus aller mettre l'accent là-dessus et toutes les stratégies de manipulation puis d'autorégulation plus sensorielles et plus motrices. J'avais pu déjà un peu les tester avec les élèves auparavant, donc c'était moins un terrain inconnu, ça pouvait me permettre d'aller un petit peu plus ailleurs par la suite. Ça c'est moi, comment je l'ai animé mais encore là, libre à chacun de voir comment on veut le faire. Encore là, j'ai un autre intervenant qui l'a animé la trousse, lui il a dit moi, comment je l'ai faite, l'animation de la trousse ? J'ai fait différentes sections de différentes thématiques, de stratégies d'autorégulation, donc j'ai fait un atelier sur les techniques un peu plus de pleine conscience. J'ai fait un autre atelier qui était un peu plus axé sur toutes les stratégies de manipulation, de concentration. Après ça, j'ai fait un autre atelier qui était un peu plus axé sur les stratégies motrices pour défouler notre énergie ou défouler notre colère, ce qu'on appelle également les charges motrices, donc vraiment, libre à vous de l'utiliser comme vous le voulez la trousse. Ce que je vous souhaite, c'est de vous amuser avec cet outil-là, autant que j'ai eu du plaisir à la créer, parce que c'est un outil que j'ai mis beaucoup de

temps pendant mes années de maîtrise et que j'ai eu beaucoup de plaisir à créer et qui m'a fait grand plaisir de pouvoir partager avec tous. Encore une fois, je remercie tous les collaborateurs avec lesquels j'ai collaboré de proche et de loin, ainsi que mes collègues CCJL qui ont eu la gentillesse de se prêter au jeu et de tester la trousse avec leurs élèves quand je l'ai mis en place. Je suis très contente que TA@l'école m'ait approché pour que je puisse la présenter à tous, parce que c'est un bel outil et ce que je souhaite vraiment, c'est qu'elle soit utile au plus de personnes possible. Parce qu'avec notre monde actuel, les jeunes ont encore plus de besoins, plus que jamais, d'être en mesure d'exprimer leurs émotions, pour être capables de bien vivre et de bien affronter les défis de la vie. Je vous remercie pour votre attention.

J'espère que j'ai répondu à plus de questions possibles que pourriez avoir par rapport à la trousse et maintenant, je crois qu'on arrive justement à la période des questions.

Amanda: Oui, merci Catherine pour cette excellente présentation. Comme Catherine a expliqué, nous allons maintenant passer à la foire aux questions, donc si vous souhaitez poser une question à notre conférencière, veuillez entrer votre question dans la fenêtre du Q&R et cliquez sur Envoyer.

La première question, c'est : « Avez-vous essayé la trousse avec les enfants plus jeunes et quelles sont les limites de celle-ci ?

-Pour répondre à la question, c'est une excellente question en passant, on l'avait essayé avec une classe. Nos plus jeunes qui l'ont essayé, c'était une classe qui était âgée entre neuf et 10 ans. Jusqu'à neuf ans, on voyait qu'il y avait encore une pertinence. Je pourrais vous dire que peut-être huit ans, ça pourrait passer. En bas de ça, les concepts et la façon que la trousse est formulée pourrait peut-être commencer à être un peu trop complexe, mais encore là, on peut toujours adapter la formulation des phrases, la formulation du contenu pour que ce soit bien compris par les élèves. Je vous dirais que oui, ça pourrait être utilisé avec les un peu plus jeunes, mais il faudrait définitivement adapter le vocabulaire, pour s'assurer que ça soit bien compris par ceux-ci. Encore là, avec les plus vieux, on a remarqué qu'avec les élèves de 14 ans, le fait que ce soit un petit extra-terrestre, puis que certains trouvaient ça un peu plus enfantin, mais que le contenu était super pertinent encore pour les plus vieux. Vraiment, c'est une question d'adapter. Des fois, ça peut être juste de réutiliser le contenu ou de réutiliser les dessins, puis d'adapter un petit peu, pour répondre aux besoins de nos élèves. Merci pour la question. C'était une excellente question.

Amanda: Deuxième question, c'est : Pourquoi la reconnaissance des émotions est aussi importante pour nos élèves ayant des TA?

-Parce que, comme je l'ai mentionné tantôt, soit des élèves qui ont des difficultés d'apprentissage dans les fonctions exécutives, c'est une fonction qui n'est pas nécessairement acquise par tous. Encore là, je généralise, mais la majorité des élèves avec lesquels j'ai eu à travailler dans mon temps, quand je travaillais au Centre Jules-Léger, c'est une réalité qu'on avait découvert, que ce n'était pas l'ensemble des émotions qui étaient bien compris chez les enfants;

puisqu'ils faisaient en sorte que des fois, oui, la comprennent, mais ils n'ont pas nécessairement le vocabulaire pour l'exprimer, donc qui utilisent les mêmes mots pour exprimer leurs émotions. « Comment tu te sens ? » « Hum ». « Comment ça va aujourd'hui ? » « Bof ». Vous l'utilisez. « Comment ça va aujourd'hui ? » « Je suis un peu fatigué, je me sens calme ». « Aujourd'hui, je me sens un petit peu inquiet, parce qu'on a un examen aujourd'hui et ça m'inquiète ». Oui, nos élèves avec des troubles d'apprentissage, en général, ils ont des difficultés, mais ça se peut que leurs difficultés ne soient pas les mêmes. Pour nos élèves qui sont plus dyspraxiques, l'expression de leurs émotions, ça se peut que ce soit ça qui soit un peu plus difficile. Chez nos élèves dyslexiques, ça se pourrait que ça soit quand vient le temps de lire du vocabulaire en lien avec les émotions, que ça soit quelque chose qui n'a pas été bien appris ou comment bien écrire leurs émotions. Parce que vous allez voir dans un des ateliers, je fais un peu le parallèle entre l'utilisation des émojis et bien décrire nos émotions. Ça peut être encore très utile pour nos élèves dyslexiques d'apprendre comment écrire les mots, puis de se pratiquer à le faire dans un contexte un peu plus encadré. Pour nos élèves, admettons, qui ont justement un TDH, d'apprendre à bien autoréguler leurs émotions, leurs excès d'énergie et leur concentration, donc des stratégies pour les ramener. Ça peut être tout aussi pertinent. Pour l'ensemble des élèves, selon leurs besoins, chacun va pouvoir avoir un petit quelque chose que ça va leur apporter.

Amanda: Merci Catherine. Une autre question : C'est combien de temps et à quelle fréquence utiliser la trousse ?

-Oui, c'est une excellente question. Je suis vraiment désolée, je n'ai pas mentionné cet aspect-là. La trousse, on parle comme je le dis d'environ une durée de 30 minutes. Pour l'avoir animé, des fois, on dépasse un petit peu le temps, donc 30-40 minutes. Pour les ateliers, comme je disais tantôt, il y a quatre ateliers et il y a six émotions. De mémoire, ça fait environ 20 ateliers. Moi, ce que je recommande idéalement, c'est d'en faire un par semaine, donc de débiter dès le début de l'année et d'en faire un par semaine au courant de l'année. Quelqu'un pourrait décider de façon un peu plus intensive et de le faire deux fois par semaine. Ça dépend encore là de votre besoin, de votre réalité et aussi de la participation des élèves. Si on voit qu'il y a certains moments dans la journée que c'est plus préférable, mais que ce moment-là, il ne revient pas souvent dans le cycle de journée d'école, ça pourrait être de le faire une fois, mais si c'est possible, moi, je recommande une à deux fois par semaine, idéalement. Si ça a commencé en début de l'année, ça permet de vraiment animer l'ensemble des trousse et de prendre le temps de voir chacun des concepts, puis de pouvoir les utiliser par la suite à votre guise dans les apprentissages.

Amanda: Merci Catherine. On arrive maintenant à notre dernière question. Comment impliquer les parents dans l'enseignement de la reconnaissance des émotions ?

-C'est une très bonne question. Je l'ai mentionné brièvement tantôt, mais une des façons que j'aime beaucoup, c'est de leur partager le matériel. Dépendamment quelle plateforme vous utilisez pour communiquer avec les parents. Je sais que certains milieux utilisent Classroom. Il y

Transcription de webinaire : *Trousse Intello-Émotif et stratégies psychoéducatives*

en a certains qui utilisent, je ne me rappelle pas l'application. Il y a des petits monstres, mais c'est une petite application qu'on peut utiliser pour partager l'information avec les parents. Dépendamment, si vous utilisez une plateforme avec les parents, ça pourrait être de mettre accessibles les ressources sur le site web ou encore, d'envoyer un courriel à tous les parents : « Voici ce qu'on a vu cette semaine. Voici les affiches qu'on a vues en classe et on vous encourage à faire du pouce à la maison, de leur demander qu'est-ce qu'ils ont appris, de vous expliquer ce qu'ils ont vu ». Ça peut être une belle façon comme ça d'outiller les parents. Justement, si vous donnez des petits travaux en lien avec les émotions, au moins les parents vont avoir les ressources pour pouvoir accompagner leurs enfants, pour pouvoir et les aider à bien utiliser le vocabulaire et les autres concepts.

Amanda: Merci Catherine. C'est tout le temps que nous avons aujourd'hui, alors nous allons mettre fin à la séance des questions et des réponses. Si vous avez d'autres questions, écrivez-nous à info@taalecole.ca, et nous verrons que vos questions obtiennent une réponse. Merci à tout le monde d'avoir assisté au webinaire aujourd'hui. L'enregistrement sera affiché sur notre site dans quelques semaines. Merci et bonne soirée.

-Merci tout le monde. Bonne soirée.