L'Intello-émotif

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

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

Psychoéducatrice

Présentation de l’animatrice

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

Parcours académiques

- Étude en psychologie avec une mineure en criminologie à l’Université d’Ottawa.
- Diplômé au baccalauréat en Psychoéducation à l'Université du Québec en Outaouais.
- Diplômé à la maîtrise en psychoéducation à l’Université du Québec en Outaouais.

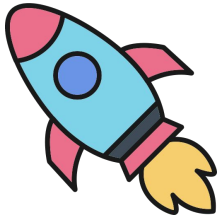
Parcours professionnels

- Accompagnatrice auprès d’enfants (0-5 ans) atteints d’autisme en CPE.
- Intervenante auprès d’enfants et d’adolescents autistes au sein d’un organisme communautaire.
- Intervenante et coordonnatrice au logement éducatif du Consortium Centre Jules-Léger (CCJL) au programme des troubles sévères d’apprentissage.
- Psychoéducatrice en pratique privée à la Clinique d’évaluation neuropsychologique de l’Outaouais (CENO).
- Professionnelle de recherche à l’Université de Sherbrooke pour le groupe de recherche et d'intervention sur les adaptations sociales de l'enfance (GRISE).

Ordre de la présentation

- Présentation de l’animatrice
- Problématique
- Reconnaissance des émotions
  - Différenciation
  - Identification
  - Verbalisation
- Autorégulation des émotions
- Présentation générale de la trousse
- Animation de la trousse
- Contenu de la trousse
  - Planification
  - Ateliers
  - Ressources
- Période de questions

« Houston, nous avons un problème ! »



Période de transition

La transition de l'enfance vers l'adolescence est une période développementale qui se caractérise par une émotivité accrue, des sautes d'humeur et une augmentation des problèmes émotionnels.

Problématique

Les jeunes vivent de fortes variations d'émotions sans être en mesure de reconnaître ce qu'ils ressentent, ce qui influence leur bien-être émotionnel.

Clientèle à risque

Les enfants et les adolescents présentant des troubles d'apprentissage (TA) sont plus à risque de développer des problèmes intériorisés.

Reconnaissance des émotions

Identification

L’identification des émotions correspond à la capacité d’un individu à identifier spécifiquement la ou les émotions qu’il ressent.

Différenciation

La différenciation des émotions correspond à la capacité d’un individu à effectuer des distinctions subtiles des émotions similaires, que ce soit parmi les émotions agréables ou les émotions désagréables, par exemple le fait de différencier la surprise de la peur.

Expression

L’expression des émotions correspond à la capacité de la personne à exprimer verbalement ses émotions et de les partager à autrui.

Autorégulation des émotions

En quoi cela consiste-t-il ?

L'autorégulation émotionnelle implique d'être en mesure :

1. D'identifier les émotions ressenties et de comprendre leur origine (identification des émotions);

2. De reconnaître l'intensité de l'émotion afin d'éviter de faire une escalade ou pour retrouver un état de calme (modulation des émotions).

3. De les exprimer avec justesse (expression des émotions).

Quel est notre rôle comme adulte significatif ?

En tant qu'adulte nous devons être des modèles d'autorégulation pour les jeunes auprès desquels on est amené à intervenir afin de leur enseigner les comportements attendus et les bonnes pratiques à appliquer. C'est également de leur offrir une ressource externe vers laquelle ils peuvent se référer en cas de besoin.

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

Joie

Tristesse

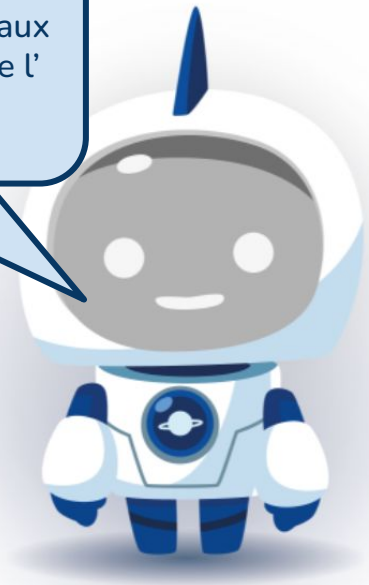
Peur

Surprise

Colère

Dégoût

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

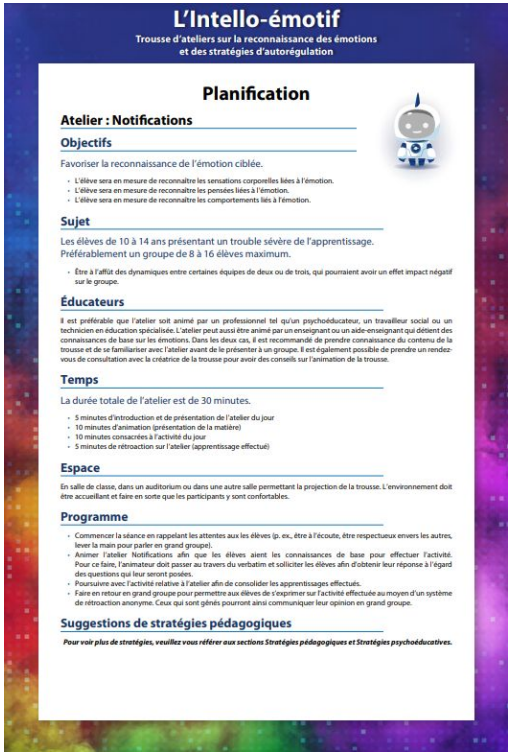


Trousse Intello-Émotif

Contenu de la trousse

- Ateliers pour les 6 émotions de base
- Stratégies pédagogiques et psychoéducatives
- Affiches à imprimer
- Quiz interactif (à venir)
- 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.
Préférablement 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 psychoéducateur, 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 les 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 effectué)

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 au 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 pourront 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 psychoéducatives.

Planification « Notifications»

Planification « Exprimes-toi ! »

Planification « Découvre ta fougère ! »

Planification « Gère ta fougère ! »

Planification « Quiz »

Ateliers

Pour chacune des six émotions de base, vous retrouverez les quatre mêmes ateliers à offrir aux élèves.

Atelier 1 - Notifications

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.

Atelier 2 - Exprime-toi !

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.

Atelier 3 - Découvre ta fougère !

Cet atelier porte sur la découverte des différents outils et stratégies pouvant être utilisés par l'enfant pour gérer 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.

Atelier 4 - Gère ta fougère !

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

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, renchérir, 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 qui 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 reçois-tu lorsque tu ressens de la joie ?

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 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'épicerie.

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

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

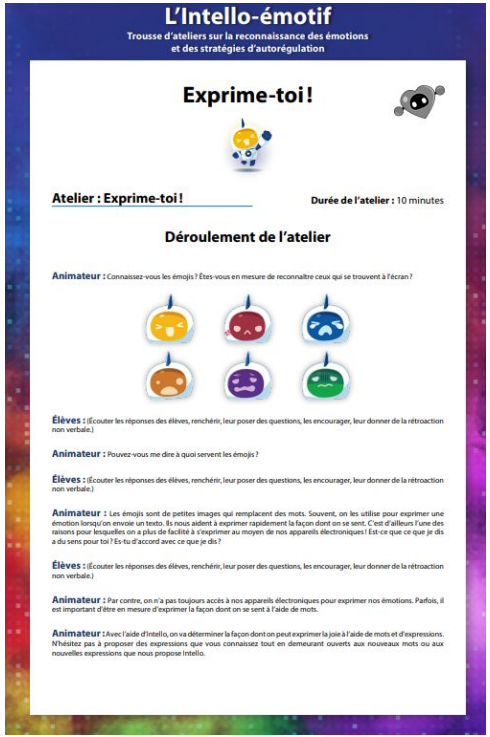
Animateur : Avez-vous des souvenirs d'événements où vous avez ressenti de la joie ?

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 joie.

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, renchérir, 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, renchérir, 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, renchérir, 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'Intello, 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 propose Intello.

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.
Calme	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, renchérir, 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 dépenser 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.

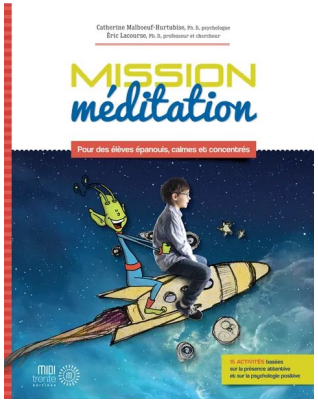
Animateur : L'atelier d'aujourd'hui va porter sur l'apprentissage des stratégies. Avec l'aide d'Intello, on va découvrir différentes catégories de stratégies et voir la bonne façon de les utiliser.

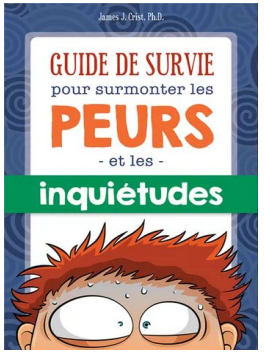
Cet atelier porte sur la **découverte** des différents **outils** et **stratégies** pouvant être utilisés par l'enfant pour **autoréguler** ses émotions. L'atelier peut être **adapté à la discrétion de l'animateur** en fonction des besoins du groupe et de l'âge des participants.

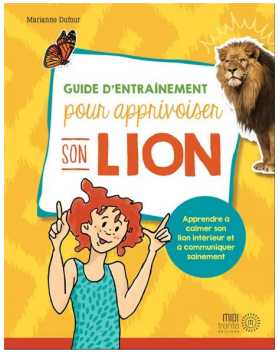
*Il est important de noter que cet atelier peut être **à une seule reprise** pour couvrir l'ensemble des émotions, mais qu'il demeure possible de le répéter selon les besoins du groupe.*

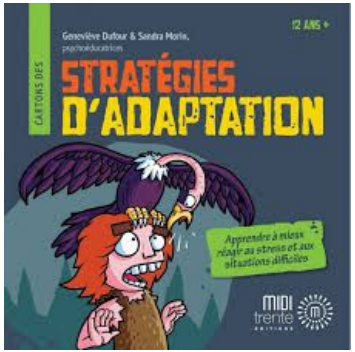
Ateliers 3 - Découvre ta fougère !

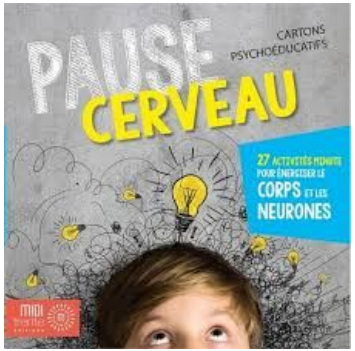
Voici quelques suggestions de ressources pour enseigner les stratégies d'adaptation…











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, 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 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, renchérir, leur poser des questions, les encourager, leur donner de la rétroaction non verbale.)

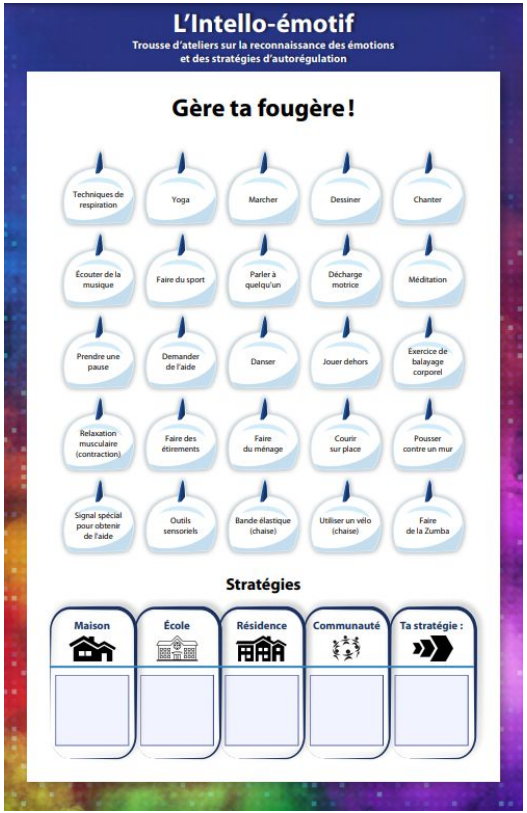
Animateur : Le problème, c'est que l'on vous demande de vous calmer, mais que l'on oublie souvent de vous montrer la façon d'abaisser votre niveau d'énergie. Aujourd'hui, nous allons voir ensemble des stratégies qui vous permettront de gérer votre surplus d'énergie lorsque vous êtes surexcités.

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

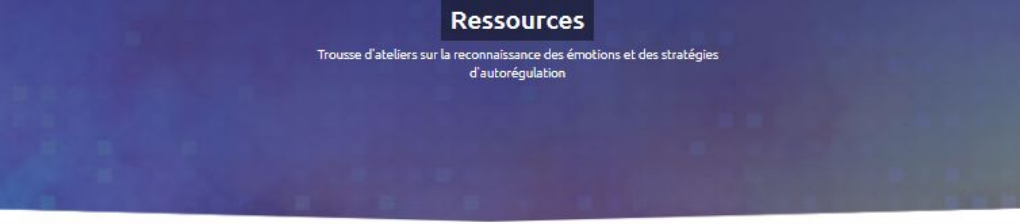
Élèves : (Écouter les réponses des élèves, renchérir, leur poser des questions, les encourager, leur donner de la rétroaction non verbale.)

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.



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**.



Ressources externes sur l'apprentissage et la gestion des émotions

Ressources externes sur l'apprentissage et la gestion des émotions

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

Évelyne, l'enfant placard

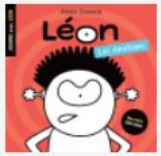
Livre 19,95 $
Fiche pédagogique (gratuite)

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

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 - Intéractif

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

Contactez-moi

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

CLINIQUE D'ÉVALUATION NEUROPSYCHOLOGIQUE DE L'OUTAOUAIS
160 Boul. de l'Hôpital, Suite 200, Gatineau, Qc., J8T 8J1
Bureau 6 : (819)-205-3331 poste 221
catherinestamandguitard@cenopsy.com

Site internet : www.ccjl.ca/lintello-emotif