

X

DÉMARCHE DE L'AUTORÉGULATION | 2<sup>e</sup> cycle  
**JE RECONNAIS QUAND M'ARRÊTER** |  
 FICHE D'ANIMATION

# RÉSUMÉ

  
 30  
 minutes



## OBJECTIFS D'ATELIER – AMENER LES ÉLÈVES À :

- Reconnaître les situations qui causent des émotions fortes
- Porter attention à leurs signes corporels indiquant un débordement

## RÉSUMÉ D'ANIMATION

### INTRODUIRE

*La colère d'Elias*

### EXPÉRIMENTER

#### Activité 1 : Mes déclencheurs

Les enfants réfléchissent aux situations qui déclenchent chez eux de grosses émotions pour se préparer à les affronter.

*Réflexion personnelle*

#### Activité 2 : Mon profil de gestion des émotions

Les enfants découvrent les différents profils de gestion des émotions.

### S'ENGAGER

Synthèse  
 Défi explorateur

### À PRÉPARER

- Imprimer les feuilles d'activité
- Se familiariser avec l'animation



### MATÉRIEL

- Exercices de l'élève : *Mes déclencheurs* [VLP\_2C\_Autoreg\_1Arreter\_Enf\_par.pdf]



Lien vers L'ANIMATION



# FICHE

d'animation

X

## INTRODUIRE LA COLÈRE D'ELIAS

1

- Présentez l'animation. Invitez les enfants à partager leurs réflexions sur la situation qui a été présentée.

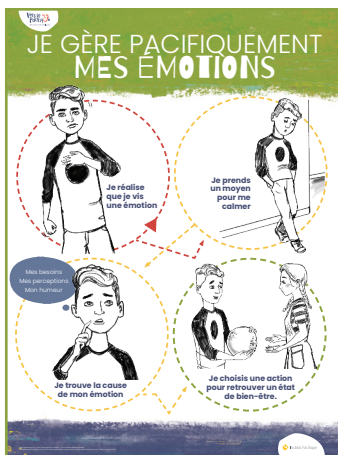
## EXPÉRIMENTER

### ACTIVITÉ 1: MES DÉCLENCHEURS

2



- Présentez l'animation
- Avant de distribuer la feuille d'activité aux enfants, faites avec eux un remue-méninge des situations qui peuvent nous causer des émotions fortes.
- À la fin de l'activité, précisez qu'être attentif aux signes (**messages**) que notre corps nous envoie permet d'identifier notre émotion, de choisir un moyen pour se calmer et ainsi éviter des réactions négatives (**gestes de violence**).
- Expliquez que le personnage peut servir de rappel pour aider à effectuer la première phase de gestion des émotions *Je réalise que je vis une émotion*. Utiliser l'affiche *Je gère pacifiquement mes émotions* pour situer les élèves en expliquant chaque étape à partir de la mise en situation faite en introduction.



### RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : LE TRUC DE LIM

3

Invitez les enfants à discuter :

- Qu'avez-vous appris de cette activité sur la gestion de vos émotions qui pourrait être utile dans la vie de tous les jours ?
- Comment vous sentez-vous maintenant par rapport à la manière dont vous gérez vos émotions, par rapport à avant l'activité ?
- Quels sont les défis pourriez-vous avoir en utilisant ces stratégies ?

## ACTIVITÉ 2 : MON PROFIL DE GESTION DES ÉMOTIONS



# 4

- Présentez l'animation.
- Présentez les trois profils de gestion de la colère à l'aide de l'animation. Précisez qu'on peut avoir différents profils selon l'émotion vécue.
- Invitez les élèves à identifier selon eux le profil qui leur correspond le mieux.

### RETOUR SUR L'ACTIVITÉ : MON PROFIL DE GESTION DES ÉMOTIONS

Invitez les enfants à discuter :

- Y a-t-il des aspects de votre gestion des émotions que vous aimeriez améliorer? Comment envisagez-vous de le faire?
- Comment la gestion des émotions peut-elle influencer vos relations avec vos amis ou votre famille?

## S'ENGAGER

### SYNTHÈSE

# 5

- Rappelez aux enfants les notions abordées lors de l'atelier en demandant aux enfants si les énoncés suivants sont **VRAIS** ou **FAUX** :
  - Il est normal de vivre de la colère : **VRAI**
  - Je dois apprendre à contrôler mes signes et mes réactions face à ma colère : **FAUX**
  - Une personne qui a un profil de gestion *Explosif* sait gérer pacifiquement sa colère : **FAUX**
  - Un profil de gestion *Renfermé* a des impacts négatifs : **VRAI**
  - *Je réalise que je vis une émotion, Je prends un moyen pour me calmer, Je trouve la cause de mon émotion, Je choisis une action pour retrouver un état de bien-être* sont les phases d'une gestion pacifique des émotions : **VRAI**

# 6

## DÉFI D'EXPLORATION

Demandez aux enfants de s'engager à discuter avec un adulte de confiance des situations qui suscitent des émotions fortes dans leur corps. Parfois, parler de ces situations et les expliquer nous permet de s'apaiser plus facilement lorsqu'on y sera confronté la prochaine fois.