

La boîte « *Faut qu'ça sorte!* » - Cycles 2 et 3

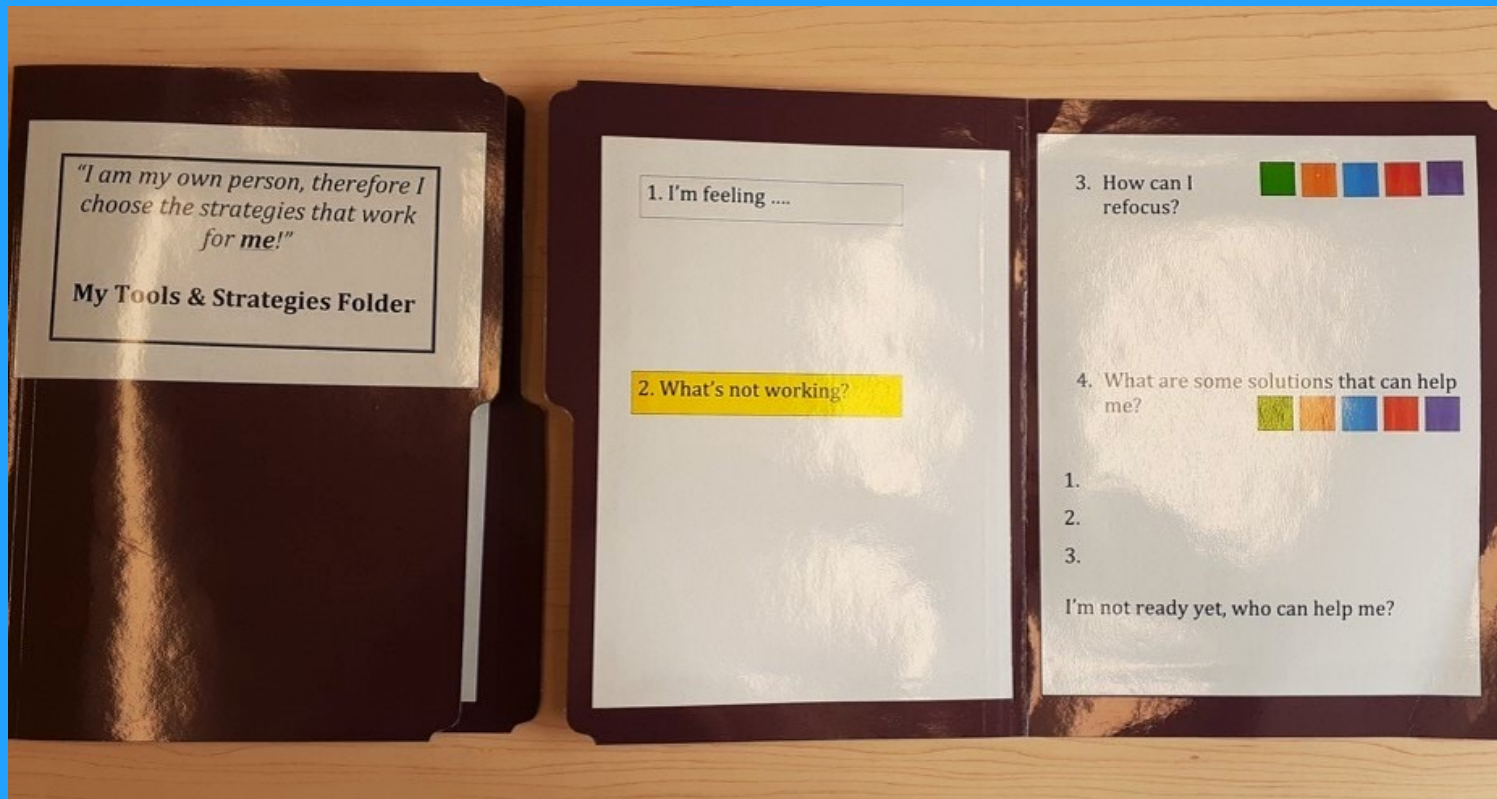
DESCRIPTION

Zone d'intervention
dédiée aux émotions
au sein d'un Centre
de soutien
bienveillant

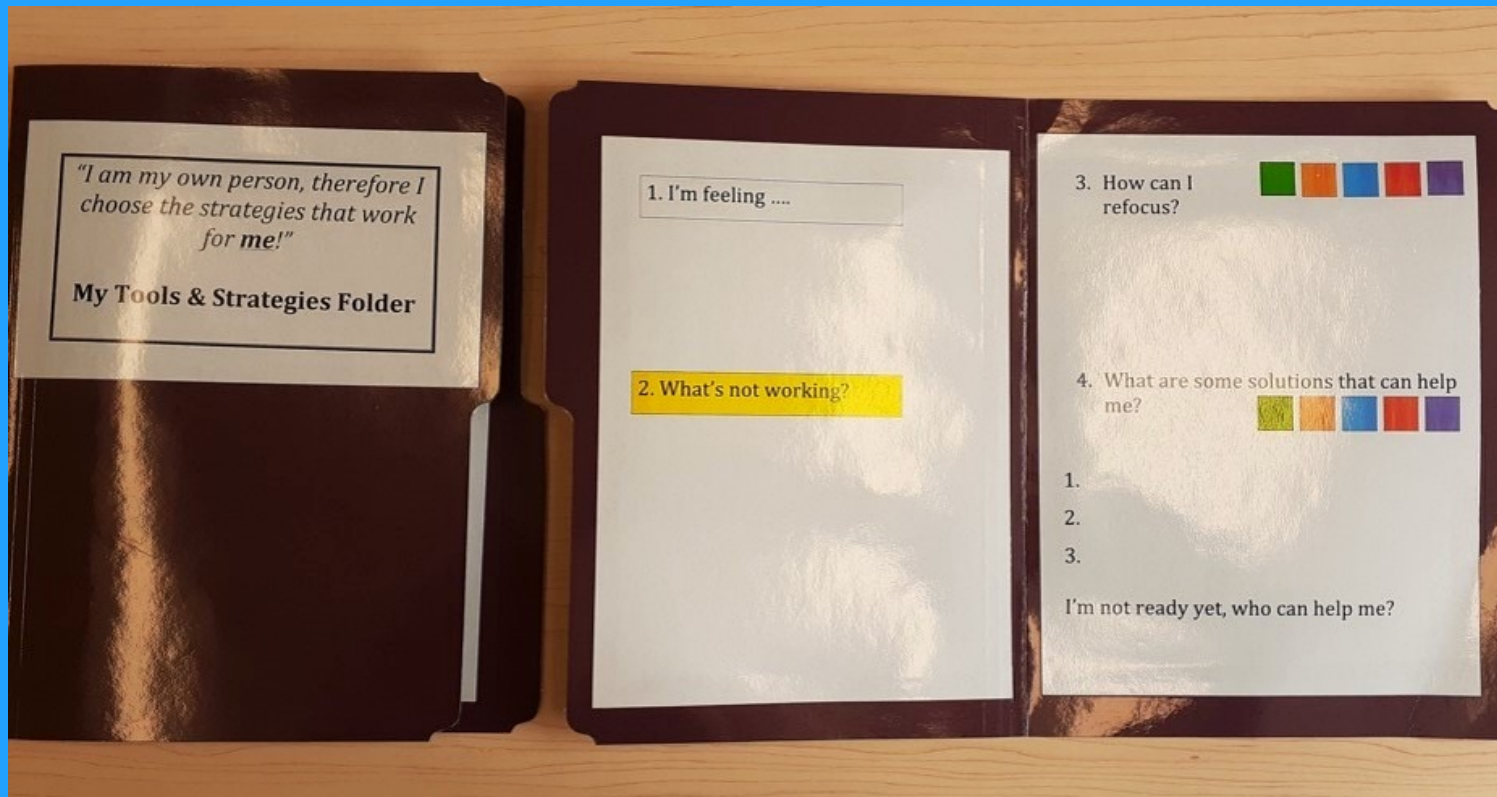
Procure un mode d'emploi pour accompagner les sentiments de l'élève ainsi que des exutoires potentiels



Mon dossier d'outils et de stratégies



Bienvenue à : « *Je choisis les stratégies qui fonctionnent pour moi... »* »



Veillez noter que les cartes figurant sur les anneaux à clés sont codées par couleur afin de correspondre aux diverses sections du dossier.



La légende des couleurs qui se trouve sur le rabat intérieur de la boîte « *Faut qu'ça sorte !* » coïncide avec les cartes qui sont codées par couleur

Regarde les anneaux, vois ce qui t'inspire...Chaque couleur représente une catégorie différente!

1. Je me sens...

2. Ce qui ne fonctionne pas?

3. J'ai besoin de ventiler ou de m'extérioriser

4. Construire et Créer

5. J'ai besoin d'être calme et d'avoir du temps pour moi

6. J'ai besoin de dépenser mon énergie physique

7. Musique: Ce qui m'aide, ce qui me parle...

8. Paysages...où aimerais-tu être?



1. Je me sens...



2. Ce qui ne fonctionne pas ?



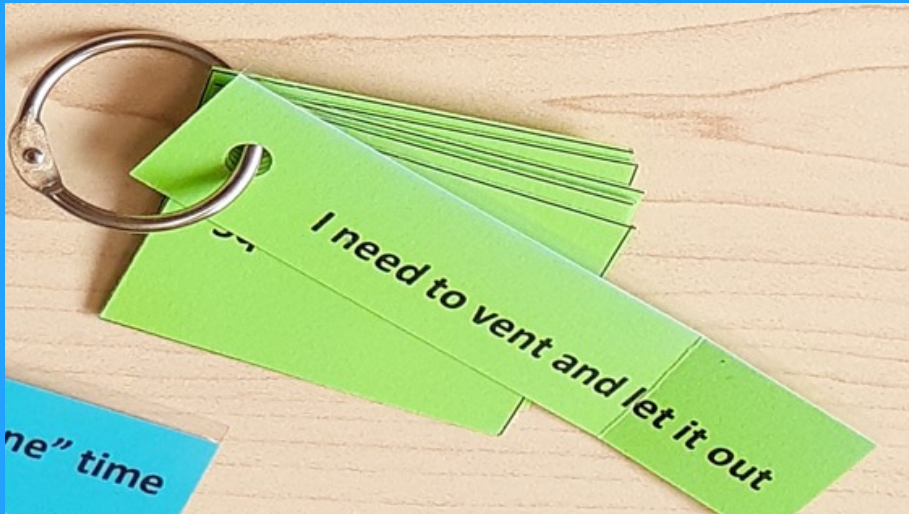
Quelques exemples:

- J'ai besoin de mon espace
- Je ne comprends pas
- Il/elle est bête avec moi
- J'ai faim
- Ils m'empêchent de jouer
- Un adulte m'a dit « NON »
- Je n'ai pas été accepté dans l'équipe
- Personne ne veut me parler
- Il/elle se moque de moi

3. J'ai besoin de ventiler ou de m'extérioriser

Quelques exemples:

- Déchirer du carton
- Piétiner du papier bulle
- Étirer un élastique
- Souffler des bulles
- Écraser de la pâte à modeler
- Chiffonner du papier



4. Construire et créer



Quelques exemples:

- Legos
- Travailler le bois
- Faire du tricot avec un tricotin
- Projet de création avec des billes
- Peinture
- Jeu de construction K'Nex
- Jouer avec un labyrinthe à billes

5. J'ai besoin d'être calme et d'avoir du temps pour moi



Quelques exemples:

- Faire du collimage (Scrapbooking)
- Dessiner
- Regarder une lampe à lave
- Jouer à une activité individuelle
- Lire un livre

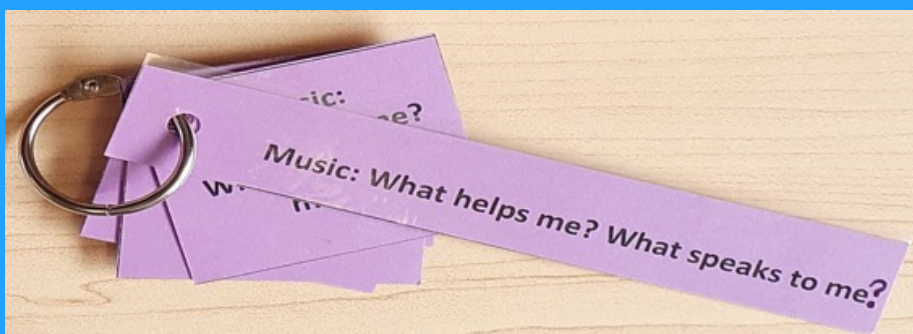
6. J'ai besoin de dépenser mon énergie physique



Quelques exemples:

- Frapper un ballon avec les poings
- Se servir d'une corde à danser
- Sauter sur un trampoline
- Faire des pompes (push-ups)
- Faire des sauts en étoile (jumping jacks)
- Donner des coups de pied sur un ballon
- Courir
- Danser

7. Musique : Ce qui m'aide, ce qui me parle...



Quelques exemples:

- Écouter de la musique
- Chanter mes chansons favorites
- Jouer un instrument de musique
- Danser au son de la musique que j'aime

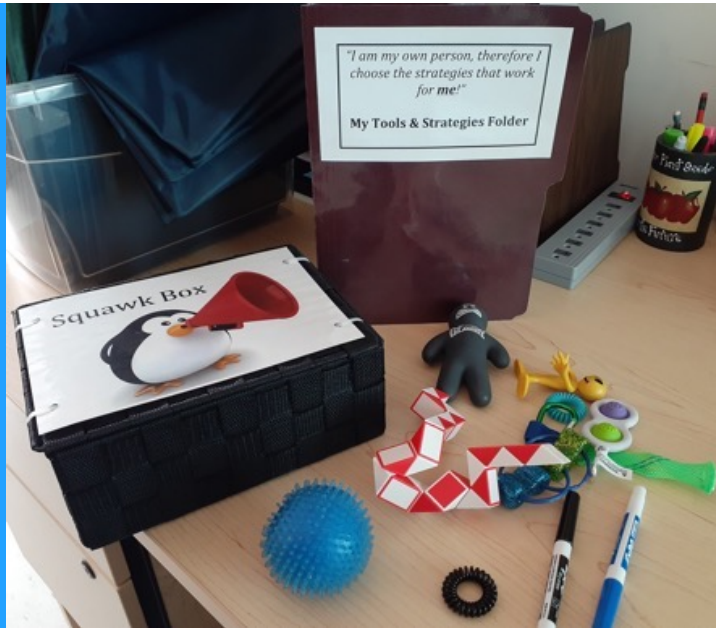
8. Paysages... où aimerais-tu être ?



- Quelques exemples sont fournis pour distraire et susciter la réflexion
- Les élèves peuvent être invités à penser à des lieux où ils sont allés en vacances en famille
- S'ils n'ont jamais voyagé, ils peuvent nommer les endroits où ils aimeraient éventuellement aller

Ces cartes sont un point de départ pour engager une discussion, mais des idées additionnelles sont toujours bienvenues





Vous êtes dorénavant prêt à utiliser votre boîte « *Faut qu'ça sorte !* » pour effectuer des interventions auprès de vos élèves !

