

# Boîte à outils

- Outil 3** Des exemples d'émotions
- Outil 4** Les déclencheurs et les réactions
- Outil 8** Les conditions favorables à l'interaction
- Outil 9** Les moyens pour appuyer ses idées

## Outil 3 Des exemples d'émotions

Pour dialoguer, il est important de reconnaître les **émotions** que tu ressens et celles ressenties par les autres.



### Définitions

**Émotion:** C'est ce qu'on ressent de façon soudaine et temporaire face à une situation, face à une ou des personnes, etc.

## Outil 4 Les déclencheurs et les réactions

Une émotion est provoquée par un déclencheur (une pensée, ce que dit ou ce que fait une personne, un événement, etc.) et peut produire une réaction (une expression du visage, une parole, un geste, etc.)



Face à un danger, on peut ressentir ou exprimer de la peur ou du stress.



Après une réussite, on peut ressentir ou exprimer de la joie ou de la fierté.



Le même déclencheur peut faire réagir les personnes de façons très différentes.

## Outil 8 Les conditions favorables à l'interaction

Voici six comportements qui favorisent la réussite d'un dialogue.



Respecte les règles de fonctionnement du dialogue.

**Ex.:** Lève la main pour prendre la parole.

Concentre-toi sur l'intention et le sujet du dialogue.

**Ex.:** Assure-toi que ce que tu dis est en lien avec le sujet.

Prête attention aux propos des autres.

**Ex.:** Écoute attentivement les idées des autres.

Fais attention à tes gestes et aux expressions de ton visage, ainsi qu'à ceux des autres.

**Ex.:** Porte attention à ta façon de bouger et de regarder, et aux gestes et expressions des autres.

Réponds aux questions des autres.

**Ex.:** Donne des réponses claires et complètes pour qu'on te comprenne bien.

Assure-toi de comprendre les idées des autres.

**Ex.:** Pose des questions lorsque tu ne comprends pas bien les idées des autres ou que leurs idées ne sont pas assez claires.

## Outil 9 Les moyens pour appuyer ses idées

Les **moyens pour appuyer tes idées** permettent d'exprimer ton point de vue et de bien te faire comprendre.

Devrait-on faire de l'activité physique tous les jours à l'école?



### Donner des raisons

Je pense que oui, **parce que** ça fait du bien au corps et à la tête.



### Formuler un désaccord

**Je ne suis pas d'accord.** On a suffisamment de cours d'éducation physique. Ce n'est pas tout le monde qui aime faire du sport.



### Donner des exemples

Je suis d'accord. **Par exemple**, après les cours d'éducation physique, je suis plus reposée et plus concentrée en classe.

### Distinguer

Je pense qu'il faut **faire la différence** entre l'activité physique et les cours d'éducation physique.



### Définir

C'est vrai. **Si on définit** l'activité physique, on peut dire que c'est « bouger ». On peut faire de l'activité physique n'importe quand et n'importe où, pas seulement dans les cours d'éducation physique.



### Faire des liens avec les idées des autres

Pour **faire un lien avec ton idée**, on peut bouger pendant la récréation et pendant la pause du midi si on en a envie !



### Définitions

**Moyen pour appuyer ses idées:** Manière de soutenir ses idées pour enrichir le dialogue.