

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.

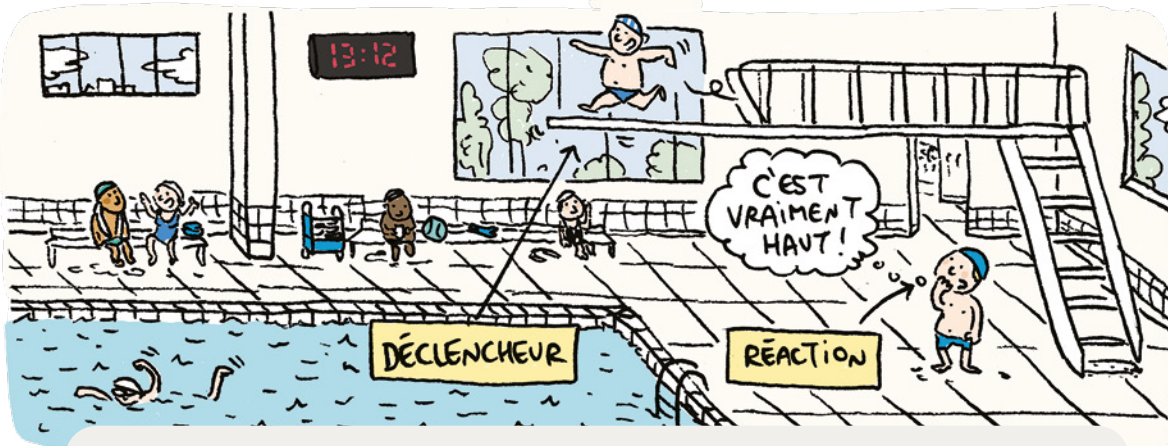


Définitions

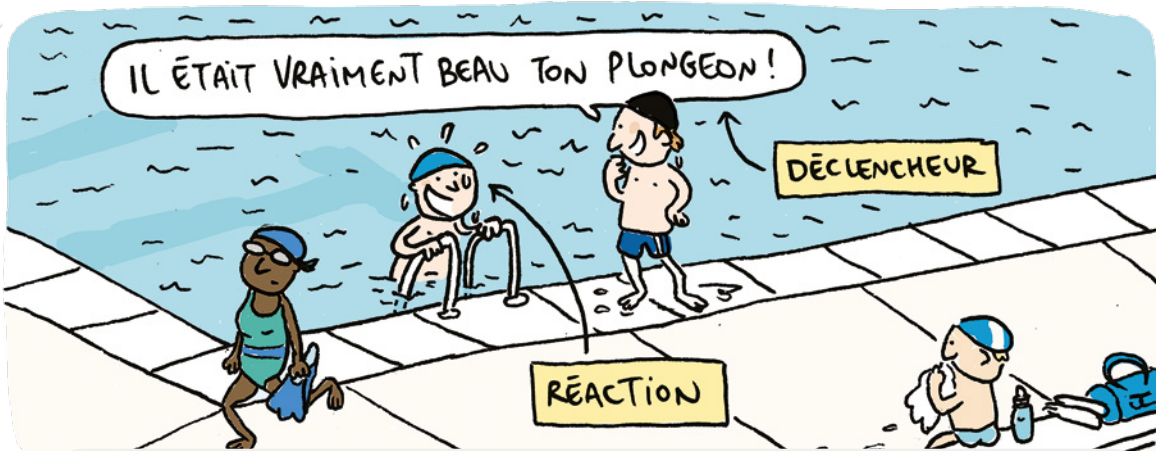
Émotion: C'est ce qu'on ressent de façon soudaine et temporaire face à une situation, face à une ou des personnes, etc.

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.



Outil 9 Les moyens pour appuyer ses idées

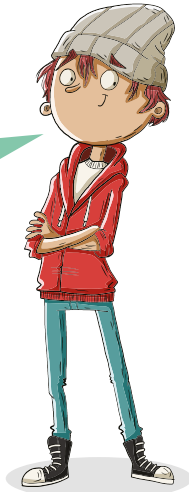
Les **moyens pour appuyer tes idées** permettent d'exprimer ton point de vue et de bien te faire comprendre.

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.