



CLÉS D'ACTION L'AUTOGESTION

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS ET D'INTERVENTIONS POUR FACILITER LE RÉINVESTISSEMENT DES APPRENTISSAGES.

L'ENFANT AVEC LUI-MÊME

- Inviter l'enfant à créer son propre continuum des émotions.
- Proposer une activité réflexive à l'enfant sur ces choix. Exemple : Quelles ont été les conséquences positives et négatives de mon choix (pour moi et pour les autres)? Aurais-je pu faire un autre choix?

L'ENFANT AVEC LES AUTRES

- Inviter l'enfant à se construire une liste de stratégies pour gérer ses émotions et son stress.
- Proposer à l'enfant de se fixer des buts dans la réalisation d'une tâche pour se motiver.



QU'EST-CE QUE L'AUTOGESTION ?

- Gérer ses émotions.
- Développer et utiliser des stratégies de gestion du stress.
- Faire preuve d'autodiscipline et d'autocontrôle.
- Se fixer des objectifs personnels et communs.
- Planifier et s'organiser.
- Prendre des initiatives.
- Pouvoir agir seul et en groupe.

