

# L'ICEBERG DE L'ANXIÉTÉ

DIFFICULTÉS DE  
COCENTRATION

PERTE D'INTÉRÊT

AGITATION

BESION D'ÊTRE  
RASSURÉ.E

BAISSE DES  
NOTES

REPLI

IRRITABILITÉ

CE QUE LES GENS  
VOIENT

CE QUE LES GENS NE  
VOIENT PAS

SENTIMENT  
D'INSÉCURITÉ

PEUR DU  
JUGEMENT

BESOIN DE  
CONTRÔLE

SURCHARGE  
MENTALE

FAIBLE ESTIME  
DE SOI

FATIGUE ET  
TROUBLES DU  
SOMMEIL

HYPERVIGILANCE

PEUR DE  
L'ÉCHEC

TENSIONS  
CORPORELLES

L'ANXIÉTÉ NE SE VOIT PAS TOUJOURS, MAIS ELLE SE VIT INTENSÉMENT

# LA MÉTÉO DES ÉMOTIONS

À L'INTÉRIEUR DE MOI, LE TEMPS CHANGE PARFOIS



VENT  
STRESS



SOLEIL  
JOIE,  
BIEN-ÊTRE



PLUIE  
TRISTESSE



ORAGE  
COLÈRE



GLACE  
PEUR



SOLEIL VOILÉ  
HUMEUR MITIGÉE,  
PENSIVE



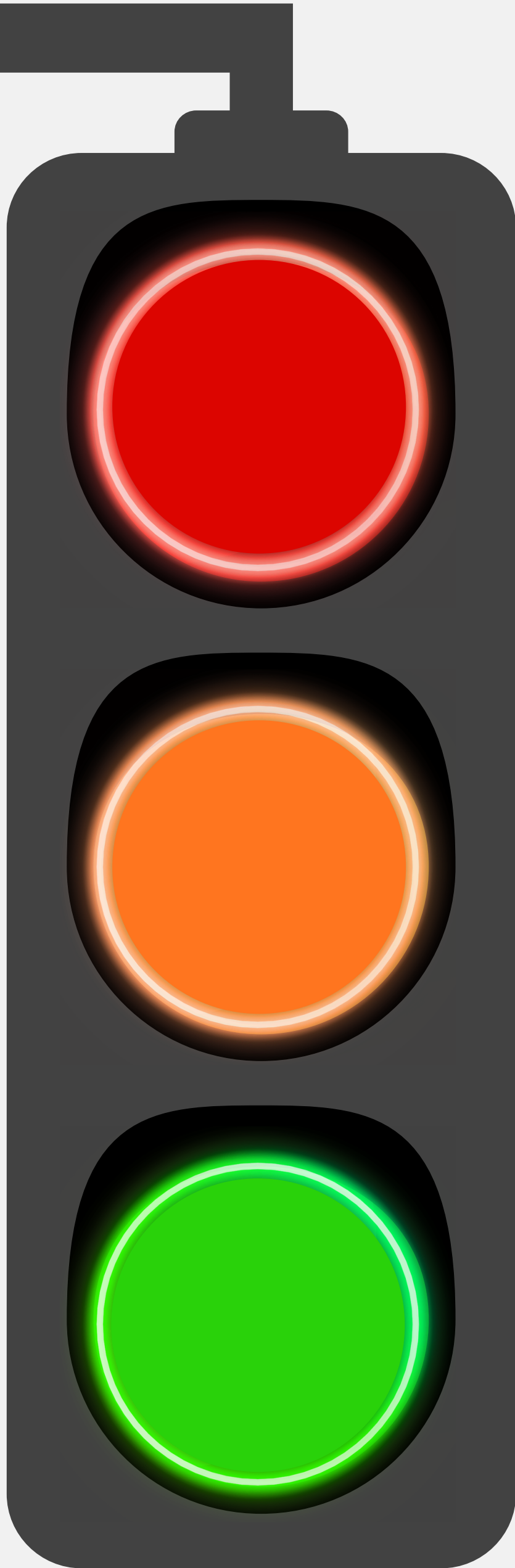
ARC-EN-CIEL  
ESPOIR

@CHLORTHO

NOMMER SA MÉTÉO INTÉRIEURE, C'EST DÉJÀ COMMENCER À SE  
COMPRENDRE

# LE FEU ROUGE DE LA COLÈRE

RECONNAÎTRE LES SIGNES DE LA COLÈRE POUR ÉVITER LE DÉBORDEMENT



**JE DÉBORDE (CRIS, PLEURS, PERTE DE CONTRÔLE)**  
**JE M'ÉLOIGNE, J'ATTENDS AU CALME**

**LA COLÈRE MONTE**  
**JE M'ÉLOIGNE, JE BOIS, JE PRÉVIENS L'AUTRE PERSONNE**

**JE SENS UNE GÊNE, JE SUIS AGACÉ.E, FRUSTRÉ.E**  
**JE PARLE, JE RESPIRE LENTEMENT, JE DEMANDE UNE PAUSE**



**RETOUR AU CALME**  
**JE RESPIRE DOUCEMENT, JE BOIS, JE ME POSER, JE CHERCHE UNE SOLUTION, JE RÉPARE SI BESOIN**



**FREINEZ QUAND LE FEU DEVIENT ORANGE**  
**POUR NE PAS GRILLER LE ROUGE**

# LE SAC À DOS DE LA JOURNÉE

## LE POIDS INVISIBLE D'UNE JOURNÉE



### CE QUE JE METS DANS LE SAC

**SENSATIONS DÉSAGRÉABLES : BRUIT, FATIGUE, FAIM...**



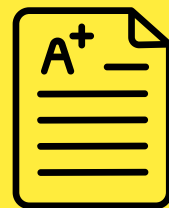
**EFFORTS : SE CONCENTRER, ÉCOUTER, COMPRENDRE...**



**ÉMOTIONS : STRESS, FRUSTRATION, HONTE...**



**ÉVÈNEMENTS : MAUVAISE NUIT, INTERROGATION, DISPUTE...**



@CHLORTHO

### COMMENT L'ALLÉGER ?

**FAIRE UNE PAUSE,, RESPIRER PROFONDÉMENT, ÊTRE AIDÉ.E, AVOIR MOINS DE BRUIT, COMPRENDRE CE QUI M'ARRIVE, UN TEMPS CALME, UNE CONSIGNE PLUS SIMPLE...**

MATIN



JOURNÉE



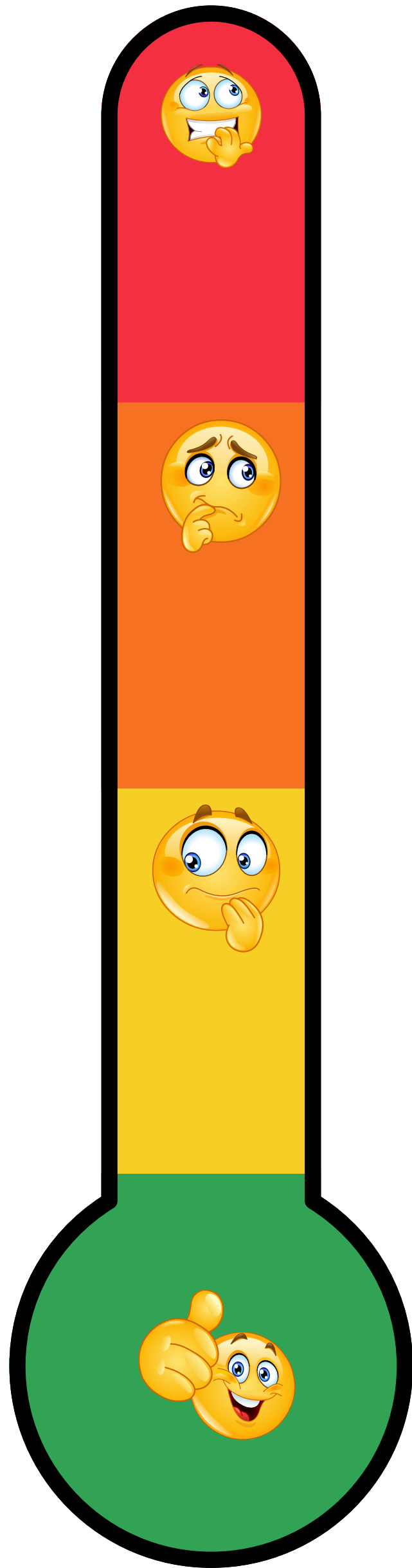
SOIR



**CE N'EST PAS TOUJOURS LE DERNIER ÉVÈNEMENT QUI EST LE PLUS LOURD, C'EST PARFOIS JUSTE CELUI QUI ARRIVE QUAND LE SAC EST DÉJÀ PLEIN**

# LE THERMOMÈTRE DU STRESS

QUELLE EST LA TEMPÉRATURE DE MES ÉMOTIONS ?



**JE SUIS PANIQUÉ.E, BLOQUÉ.E, ANGOISSÉ.E, J'AI UNE BOULE AU VENTRE, MA BOUCHE EST SÈCHE**

**JE RESPIRE, JE RALENTIS MES GESTES, JE FAIS UNE PAUSE, JE BOIS DE L'EAU, JE DEMANDE DE L'AIDE, JE M'ÉLOIGNE AU CALME**

**JE SUIS AGITÉ.E, NERVEUX.SE, MES MAINS SONT MOITES, MON CŒUR S'ACCÉLÈRE**

**JE RESPIRE, JE RALENTIS MES GESTES, JE FAIS UNE PAUSE, JE BOIS DE L'EAU, JE DEMANDE DE L'AIDE**

**JE SUIS GÊNÉ.E, CRISPÉE, JE RESPIRE PLUS FORT ET JE ME DÉCONCENTRE FACILEMENT**

**JE RESPIRE, JE RALENTIS MES GESTES, JE FAIS UNE PAUSE**

**JE SUIS TRANQUILLE, MA RESPIRATION EST CALME ET MES MUSCLES DÉTENDUS**

@CHLORTHO



**CE QUI EST IMPORTANT :**

- **COMPRENDRE CE QUI M'A STRESSÉ.E**
- **METTRE DES MOTS SUR CE QUE J'AI RESSENTI**
- **COMPRENDRE CE QUI M'A AIDÉ.E POUR LE REFAIRE LA PROCHAINE FOIS**

# LES LUNETTES DE CONSIGNES

*mettre un verbe en majuscule*

**JE VÉRIFIE L'ORDRE**

**JE REPÈRE LE VERBE D'ACTION**

*mettre un verbe en majuscule*

Dans le texte, entoure  
les mots au pluriel  
Pour chaque mot,  
souligne son  
déterminant

Calculer le nombre d'élèves  
dans l'école de Saint-William  
sachant qu'il y a **79 filles** et  
**87 garçons** qui y apprennent  
les bases des  
mathématiques

@CHLORTHO

**JE TROUVE LES MOTS IMPORTANTS**

**JE PRENDS GARDE AUX PIÈGES**

*mettre un verbe en majuscule*

*mettre un verbe en majuscule*

**JE M'ASSURE DE COMPRENDRE CE QU'IL FAUT FAIRE**

**POUR COMPRENDRE UNE CONSIGNE, JE DOIS  
PASSER PAR CES ÉTAPES  
JE PEUX DEMANDER DE L'AIDE SI J'EN RESSENS  
LE BESOIN**

# LE DÉTECTIVE DU CONTEXTE

COMMENT FAIRE QUAND ON NE CONNAÎT PAS UN MOT ?

JE LIS AUTOUR

J'OBSERVE LE  
MOT

JE CHERCHE DES  
INDICES



Le \_\_\_\_\_ est  
tombé et a fissuré  
le carrelage dans  
sa chute



JE FAIS UNE  
HYPOTHÈSE ET JE LA  
VÉRIFIE

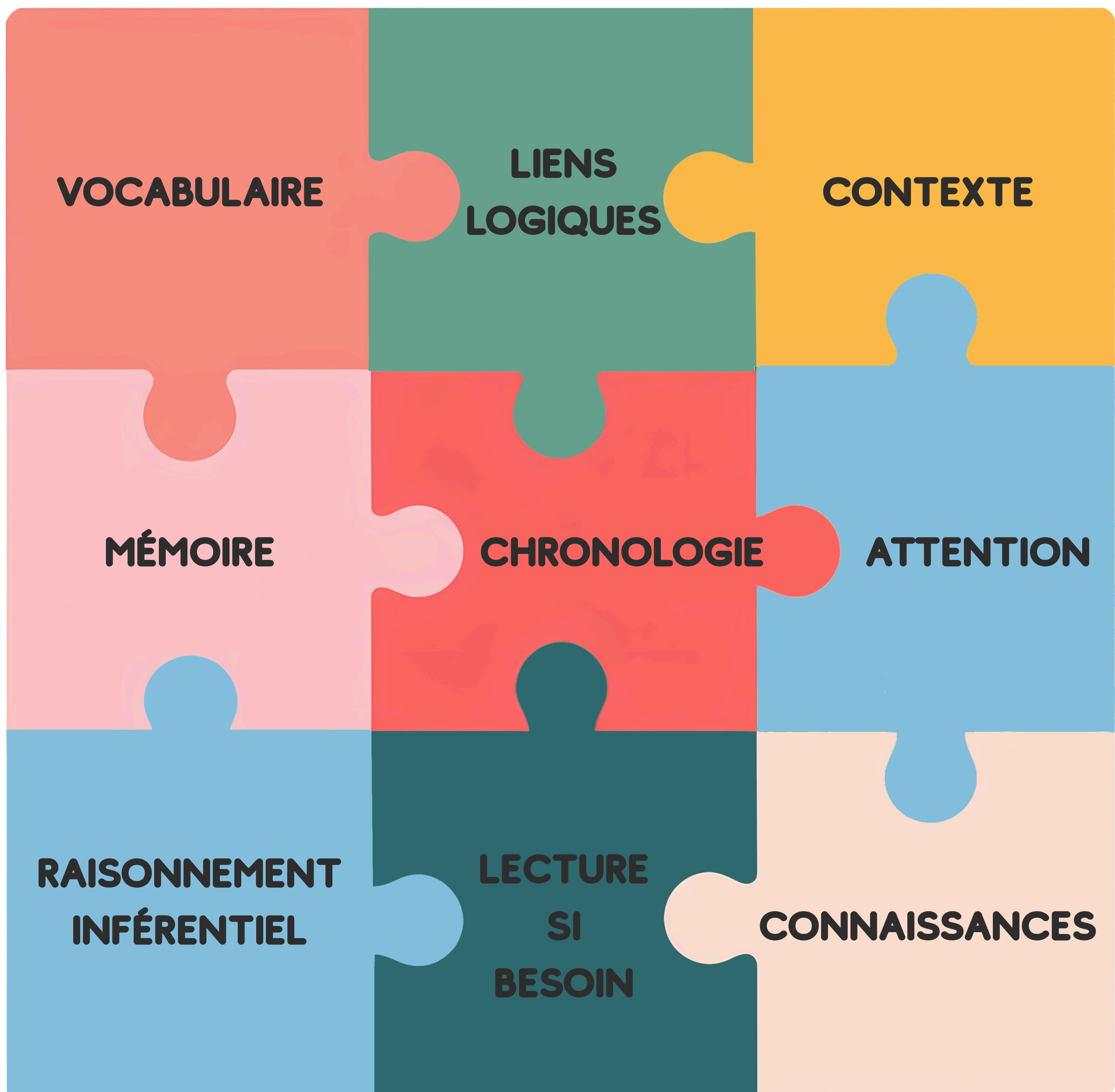
## LISTE DES INDICES

- LA NATURE DU MOT,
- LES MOTS AUTOUR,
- UN EXEMPLE,
- UNE DÉFINITION CACHÉE

JE PEUX AUSSI DEMANDER  
À UN ADULTE OU VÉRIFIER  
DANS UN DICTIONNAIRE

# LE PUZZLE DE LA COMPRÉHENSION

POUR COMPRENDRE, IL FAUT ASSEMBLER PLUSIEURS  
CAPACITÉS



@CHLORTHO

COMPRENDRE, C'EST ASSEMBLER LES PIÈCES... ET PENSER À  
VÉRIFIER SI TOUT S'EMBOÎTE

# LE RADAR DE L'IMPLICITE

DÉTECTER CE QUI N'EST PAS DIT CLAIREMENT



@CHLORTHO

RECALIBRAGE DU RADAR EN COURS POUR RECHERCHER LES INDICES DE L'IMPLICITE...

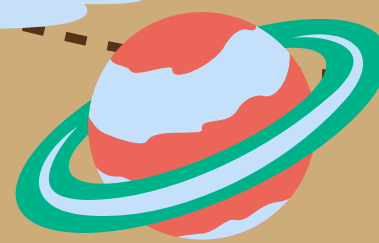
# LA CARTE AU TRÉSOR DU RÉCIT

RETROUVER LES ÉTAPES D'UNE HISTOIRE

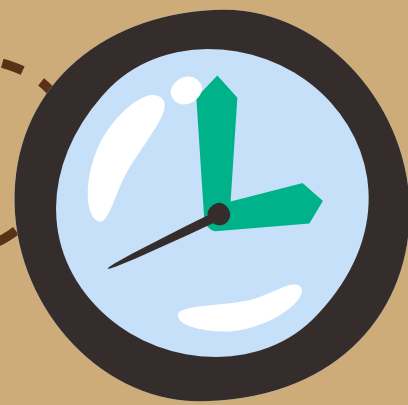
QUI ?



OÙ ?



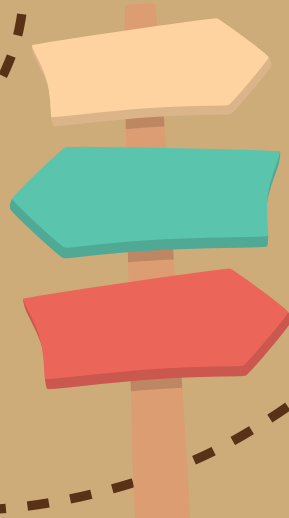
QUAND ?



QUEL EST LE PROBLÈME ?



QUELLE EST LA SOLUTION ?



COMMENT SE TERMINE L'HISTOIRE ?



©CHLORHO

POUR RACONTER SANS OUBLIER, JE SUIS LE CHEMIN DE L'HISTOIRE