

2025-2026



Ateliers pour le
développement
de l'**intelligence**
émotionnelle des
élèves.

450.577.0799

Catherine.auclair@projetlime.ca

Table des Matières



Contexte	01
Mission et Vision	02
Bénéfices	03
Ateliers	04
Témoignages	07

Contexte

Aujourd'hui, le monde scolaire ne peut plus se limiter aux apprentissages académiques. **Les jeunes arrivent en classe avec des émotions fortes, des difficultés relationnelles et un stress qui nuit à leur attention, à leur comportement et à leur motivation.**

Les équipes-écoles le constatent: **les enjeux émotionnels sont de plus en plus présents, et ils ont un impact direct sur le climat de classe, la gestion du groupe et la réussite scolaire.**

Depuis plus de 13 ans, je travaille directement dans les écoles, au primaire et au secondaire, partout au Québec. J'ai accompagné des centaines de groupes, plusieurs considérés "difficiles". Tout ce que je transmets a été **testé, ajusté et validé sur le terrain**, en collaboration avec les enseignants, les TES et les directions.

Je vous propose trois ateliers distincts, livrés directement dans vos classes, pour intervenir au cœur des besoins actuels.

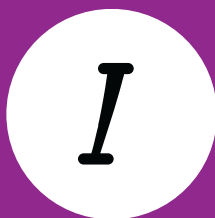
Ces ateliers outillent les élèves avec des repères simples et concrets pour :

- comprendre et réguler leurs **émotions**,
- améliorer leur **communication** avec les autres,
- faire face au **stress** quotidien.

Les ateliers peuvent être choisis selon les besoins de chaque classe .



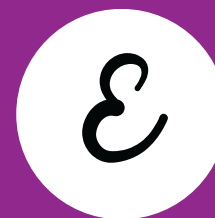
Leadership



Initiative



Maîtrise



Émotionnelle

Mission et Vision

Qui suis-je ?



Je m'appelle Catherine Auclair, éternelle étudiante et enseignante dans l'âme. Mon parcours m'a permis d'étudier des domaines aussi variés que la kinésiologie, la psychologie, l'enseignement, la communication et le leadership. Ma mission est d'aider la prochaine génération à être plus connectée, empathique et humaine.

Formations et expériences

Diplômée en **kinésiologie** et **enseignement au primaire**, j'ai aussi un microprogramme en **philosophie pour enfants**. J'ai plus d'une quinzaine d'années d'expérience en animation et enseignement auprès des jeunes d'âge primaire et secondaire.

Je poursuis mon perfectionnement en **leadership et communication** (Psycom avec Guillaume Dulude) ainsi qu'en **CNV** (Spiralis).

**Pour réserver vos dates de formation,
veuillez communiquer avec Catherine Auclair
catherine.auclair@projetlime.ca
450.577.0799**

Bénéfices

Directions

- Amélioration du climat de l'école.
- Réduction des incidents de violence.
- Réduction du temps de gestion de cas.
- Renforcement des compétences des membres du personnel.
- Cohérence dans les actions et le discours de l'équipe école.
- Création d'un environnement d'apprentissage plus sain, positif et inclusif.

Personnel scolaire

- Moins de débordements en classe.
- Des élèves plus réceptifs à l'apprentissage.
- Un langage commun pour soutenir les comportements sans s'épuiser.
- Meilleure compréhension de ce que vivent les élèves, au-delà des comportements.
- Une meilleure ambiance de classe, plus propice aux apprentissages.
- Meilleure communication avec les parents, les élèves et les collègues.
- Réduction du stress et de l'épuisement professionnel.

Élèves

- Meilleure connaissance de soi et de leurs déclencheurs émotionnels
- Plus grande empathie
- Vision plus positive de l'école (augmentation de la motivation et de l'implication)
- Développement des compétences sociales et émotionnelles.
- Renforcement de l'estime et de la confiance en soi.
- Plus grande résilience.

Atelier: Les émotions

L'enseignement de ce que sont les émotions et comment les utiliser simplifie grandement la vie en groupe. En offrant aux élèves des outils pour mieux se comprendre, on leur donne aussi la clé pour mieux comprendre les autres. Les élèves vivent dans une ambiance moins conflictuelle et stressante et sont davantage portés à faire preuve d'accueil et de compréhension.

Détails des ateliers

- **Durée:** 60 minutes
- **Public cible:** adapté aux élèves de 1ère année jusqu'en secondaire 5.
- **Coût:** 175\$ (+Frais de déplacement si plus de 30km de Granby)
- **Inclusions :** affiches de classe (PDF),
 - courriels d'informations pour les parents (pré-atelier)
 - vidéo résumée pour les parents (post-atelier)
- **Sujets abordés :**

- Les émotions : les reconnaître et pouvoir les nommer
- Les besoins : être à l'écoute de soi
- Les valeurs : notre GPS interne
- L'empathie : comment créer la connexion avec l'autre

Chaque sujet est abordé de façon interactive avec des activités demandant la participation des élèves.

Possibilité de personnaliser la formation selon les besoins de l'école ou des enseignants (des frais supplémentaires peuvent s'appliquer).

Atelier: La communication

Quand les jeunes apprennent à mieux communiquer, tout le climat de classe change; moins de conflits, plus de coopération, et surtout, des élèves capables d'exprimer ce qu'ils vivent sans crier ou sans se refermer. Ils découvrent que leurs mots ont du pouvoir – et qu'ils peuvent choisir de s'en servir pour se faire comprendre et pour créer des relations plus saines. La communication bienveillante est un outil qu'ils garderont toute leur vie.

Détails des ateliers

- **Durée:** 60 minutes
- **Public cible:** adapté aux élèves de 1ère année jusqu'en secondaire 5.
- **Coût:** 175\$ (+Frais de déplacement si plus de 30km de Granby)
- **Inclusions :** affiches de classe (PDF),
 - courriels d'informations pour les parents (pré-atelier)
 - vidéo résumée pour les parents (post-atelier)
- **Sujets abordés :**

- Les intentions derrière nos mots : qu'est-ce que je veux vraiment dire?
- L'écoute active : être présent, même si je ne suis pas d'accord
- Les messages clairs : parler sans accuser
- Les réactions : comment se calmer avant de répondre

Chaque sujet est présenté à travers des mises en situation, des jeux de rôle et des discussions guidées qui font réfléchir tout en bougeant.

Possibilité de personnaliser la formation selon les besoins de l'école ou des enseignants (des frais supplémentaires peuvent s'appliquer).

Atelier: Le stress - l'anxiété

Les jeunes vivent beaucoup de pression : performance scolaire, attentes sociales, peur du jugement... Souvent, ils ne comprennent pas ce qu'ils ressentent, et leur stress ressort en colère, en blocage, ou en décrochage. Ici on les aide à comprendre ce qui se passe dans leur tête et leur corps quand le stress monte. Ils découvrent qu'ils ne sont pas "trop émotifs" ou "pas bons" – ils sont juste humains. Et surtout, qu'il existe des façons simples et concrètes de retrouver leur calme.

Détails des ateliers

- **Durée:** 60 minutes
- **Public cible:** adapté aux élèves de 1ère année jusqu'en secondaire 5.
- **Coût:** 175\$ (+Frais de déplacement si plus de 30km de Granby)
- **Inclusions :** affiches de classe (PDF),
 - courriels d'informations pour les parents (pré-atelier)
 - vidéo résumée pour les parents (post-atelier)
- **Sujets abordés :**

- Le stress : comprendre les réactions du corps
- L'anxiété : d'où elle vient et pourquoi elle reste
- Les pensées : ce qu'on se raconte et comment ça influence notre stress
- Les outils de régulation : respiration, visualisation, ancrage, etc.

Les élèves repartent avec des stratégies pratiques, testées avec eux, qu'ils peuvent réutiliser en classe, à la maison, avant un examen ou dans un conflit.

Possibilité de personnaliser la formation selon les besoins de l'école ou des enseignants (des frais supplémentaires peuvent s'appliquer).

Témoignages




Jade Desroches  recommande

Projet LIME - Leadership, Initiative et Maîtrise Émotionnelle.

J'ai vécu le projet avec mes élèves de 6e année et on a tous adoré! Catherine est vraiment bonne pour mettre les jeunes à l'aise, ils se sont beaucoup confiés et ils attendaient sa prochaine visite avec impatience. Des mises en situation près de leur vécu, d'autres façons de voir les choses, des outils pour mieux gérer leurs émotions et communiquer de façon efficace, voilà, entre autres, ce qu'ils sont allés chercher avec le projet Lime. En tant qu'adulte et parent, j'ai aussi eu à réfléchir et j'en suis sortie grandie. Je vous le recommande!



Mélissa Couture  recommande Projet LIME - Leadership, Initiative et Maîtrise Émotionnelle.

L'année dernière nous avons eu la chance mes élèves de deuxième année et moi de recevoir Catherine dans notre classe. Elle offre plusieurs possibilités de rencontre, et ce, en fonction de nos horaires. Elle a réussi par ses activités diversifiées mettre des images sur des notions abstraites, comme le fonctionnement du cerveau quand nous faisons face à certaines situations. Les élèves appréciaient quand elle venait en classe. En tant qu'enseignante, j'ai pu réinvestir les outils qu'elle a utilisés avec mes élèves et cela à grandement faciliter la gestion des conflits et mettre des mots sur les émotions. MERCI Catherine pour ton travail qui fait une différence.



Jaëlle Bergeron  recommande

Projet LIME - Leadership, Initiative et Maîtrise Émotionnelle.

J'ai eu la chance de participer aux ateliers avec mes élèves cette année. J'ai adoré la manière dont Catherine s'y prend pour expliquer les choses! En l'invitant dans notre classe, ce qui est si abstrait pour la plupart des enfants devient tellement clair. Facile pour les enseignants de réinvestir par la suite. 🙌 Ses visites sont plus qu'utiles; elles sont NÉCESSAIRES!!! ❤️ Je réitère pendant les prochaines années scolaires!

J'apprécie l'approche de développement vertical adoptée par Catherine. Cette année, pour la 1ère fois du parcours scolaire de ma fille, je la sens épanouie et stimulée à l'école. Nous avons de grands défis avant puisque ma fille se retenait beaucoup à l'école et revenait à la maison avec une surcharge d'émotions à exprimer; souvent via des colères inexpliquées. Nous ne le vivons plus cette année, parce qu'elle a la possibilité de mieux se comprendre elle-même et de s'exprimer dans sa classe avec Catherine. Merci!

Marie-Lou G - Maman d'une élève de 6e année

Témoignages



Kathleen Durand recommande **Projet LIME - Leadership, Initiative et Maîtrise Émotionnelle.**

L'an dernier, j'avais une classe qui vivait des défis. Catherine est venue en classe et a su mettre les élèves en confiance dès la première rencontre. Ils aimaient discuter avec elle même si ce n'était pas toujours facile pour eux. Tranquillement, ils se sont confiés et ont un lien avec elle. Cette année, j'applique encore quelques idées et j'attends avec impatience sa venue! 🥰



Julie St-Cyr recommande **Projet LIME - Leadership, Initiative et Maîtrise Émotionnelle.**

Les ateliers présentés par Catherine font réaliser aux élèves que ce qu'ils vivent et ressentent est bien normal.

Ils apprennent à jongler avec leurs émotions en faisant des choix éclairés grâce aux multiples exemples concrets présentés.

Les mises en situation présentées sont faciles à comprendre et permettent aux élèves de mieux saisir les techniques enseignées.

Catherine a le souci du détail, elle se creuse la tête afin d'apporter le matériel nécessaire qui supportera ses projets afin que les élèves comprennent bien ses messages. Elle est à l'écoute de toutes les questions et préoccupations des petits.

Nous savons bien des choses mais les ateliers nous permettent de prendre encore plus conscience de nos besoins et nous apporte des solutions afin de les combler de façon adéquate.

Merci Catherine pour ces belles visites.

Julie et ses grenouilles 🐸

Dès la rentrée scolaire, j'ai débuté des ateliers de gestion des émotions avec mes élèves. Depuis, tous les matins, nous prenons soins d'exprimer comment l'on se sent. Je remarque que mes élèves renforcent leur lien d'appartenance. En effet, ils prennent conscience qu'ils ne sont pas seuls à vivre les mêmes émotions. Ils s'entraident et se donnent des stratégies pour gérer leurs émotions. Également, ils sont plus à l'écoute de leurs besoins. Ils sont en mesure d'identifier ce qui se passe en eux et d'en parler librement sans peur d'être jugés. Cela favorise grandement le climat de classe. D'autant plus que de parler librement et respectueusement de leurs craintes, leurs joies, leurs peurs, a permis d'améliorer le français oral. Je remarque que pour certains leurs discours est plus soutenu. Noémie - Enseignante de 4e année

Grâce à l'aide de Catherine Auclair de Projet L.I.M.E. notre dynamique familiale a complètement changé. Avant de participer aux ateliers de gestion des émotions offerts par Mme Auclair, notre fille, quoique très intelligente et allumée, avait beaucoup de difficulté à gérer ses émotions et malgré tous nos efforts comme parents, nous n'arrivions tout simplement pas à l'aider. L'approche L.I.M.E. a permis à notre fille de se sentir entendue et soutenue, et lui a également donné des outils pour s'auto-réguler et développer son empathie. Notre fille nous a même dit qu'elle se sentait désormais plus légère et mieux comprise. Je recommande ce service à tout parent qui souhaite outiller son enfant et, par le fait même, améliorer le sentiment d'harmonie au sein de la famille. Catherine - maman de 2 enfants