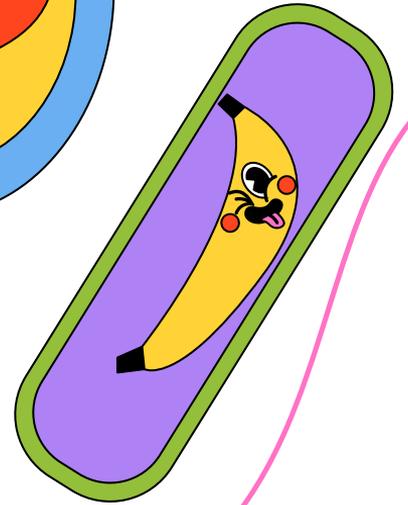


PERMA



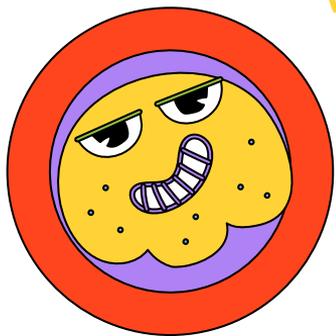
La recette du bonheur?



Bienvenue!

Est-ce qu'un de ces chats représente ton émotion ce matin?

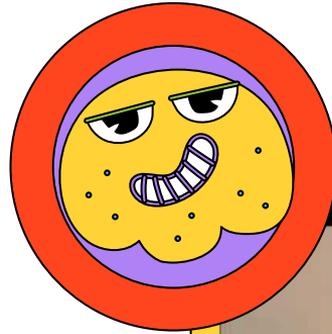


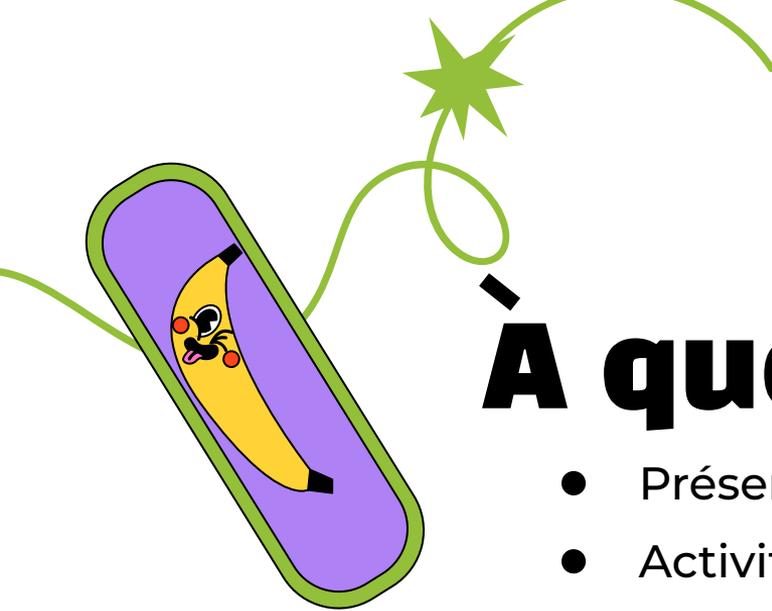


PERMA?

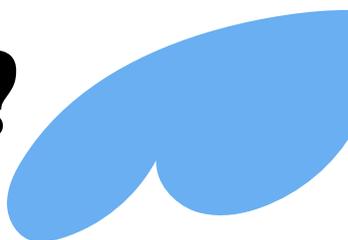
PERMA

Expliquée

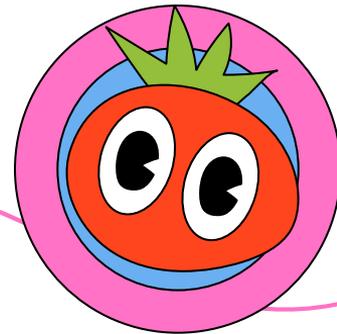




À quoi s'attendre?



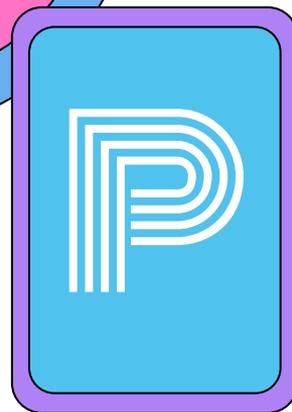
- Présentation d'une lettre
- Activité animée
- Lien avec l'apprentissage socioémotionnel
- À la fin, affiche clé en main

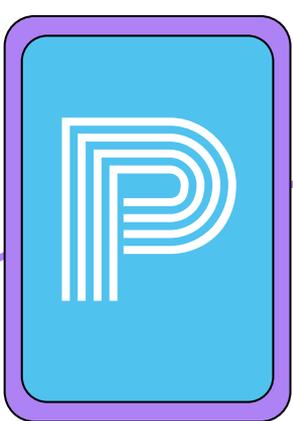


01

Pensées positives

- se sentir bien!





Émotions positives

Le plaisir

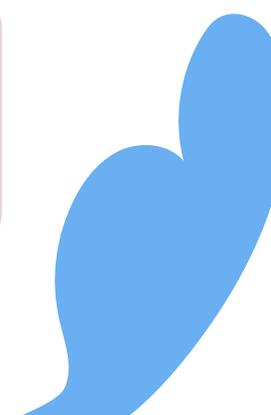
La sérénité

L'amour

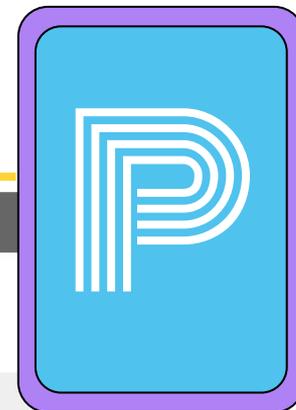
La fierté

La gratitude

La curiosité



Apprentissage socioémotionnel



Apprentissage :

Cet apprentissage amène l'élève à :



- reconnaître et gérer ses émotions

- exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres



- gérer le stress

- améliorer sa résilience

- éveiller une motivation positive

- accroître son sentiment d'espoir et sa volonté de persévérer pour atteindre ses buts

- nouer des relations

- entretenir des relations saines et respecter la diversité

- approfondir la conscience de soi

- mieux comprendre sa propre identité et développer un sentiment d'appartenance

- utiliser la pensée critique et créative

- faciliter la prise de décisions et la résolution de problèmes

Tes forces

- **INTELLIGENCE SOCIALE**

- **CRÉATIVITÉ**

- **HUMOUR**

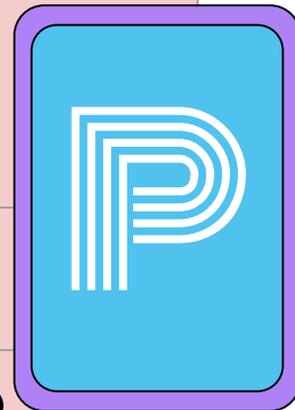
- **CURIOSITÉ**

- **PARDON**

- **HONNÊTETÉ**

- **LEADERSHIP**

- **GENTILLESSE**



Quelques idées d'activités

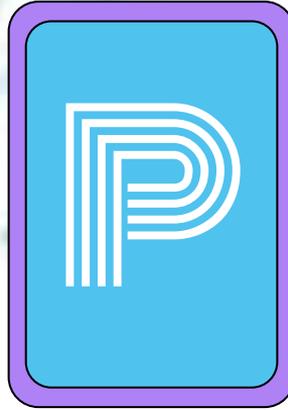
Exercice de la bulle

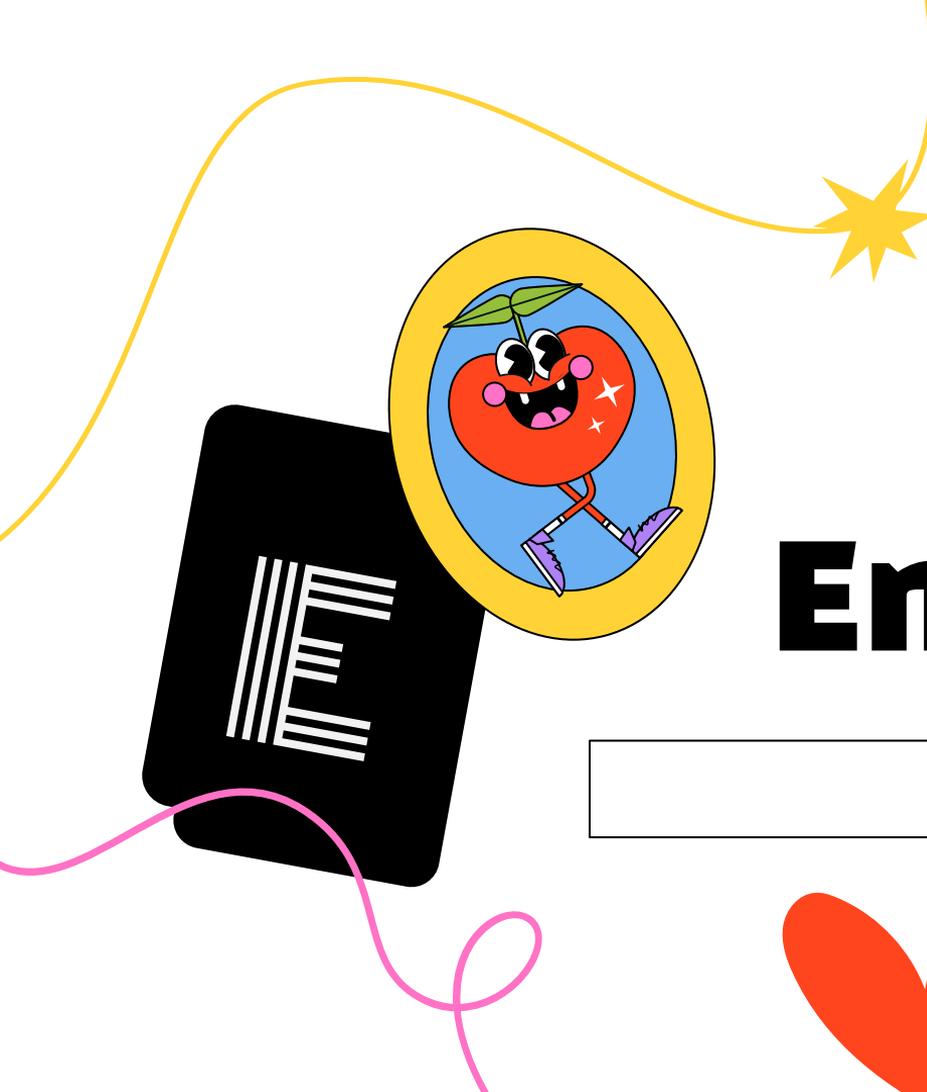
Techniques
d'ancrage

Techniques de
respiration

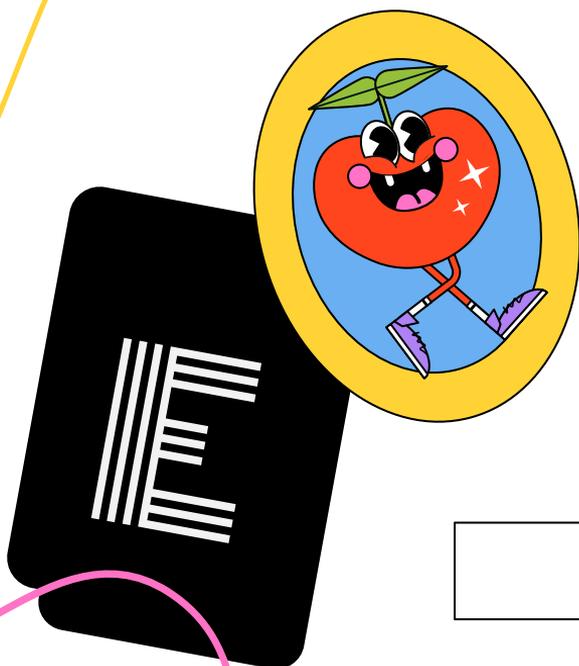
La poubelle
d'émotions

Message dans un ballon



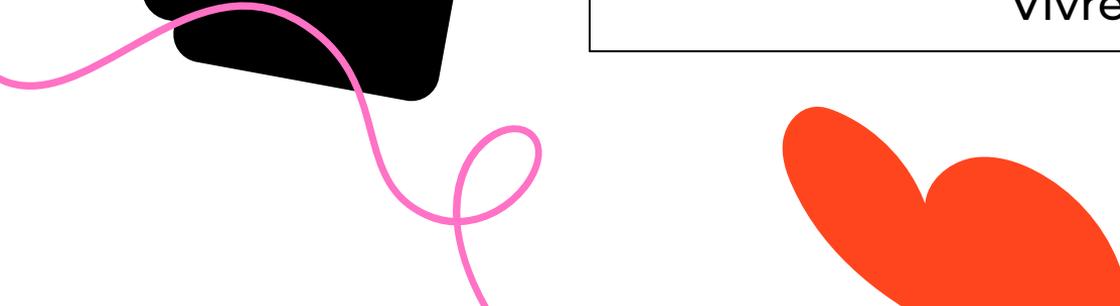


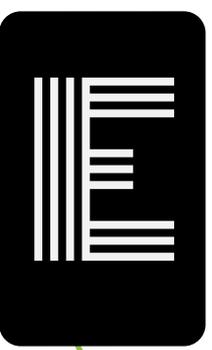
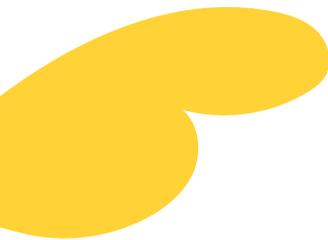
02



Engagement

Vivre des expériences optimales.





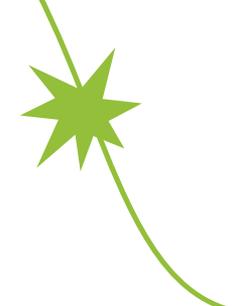
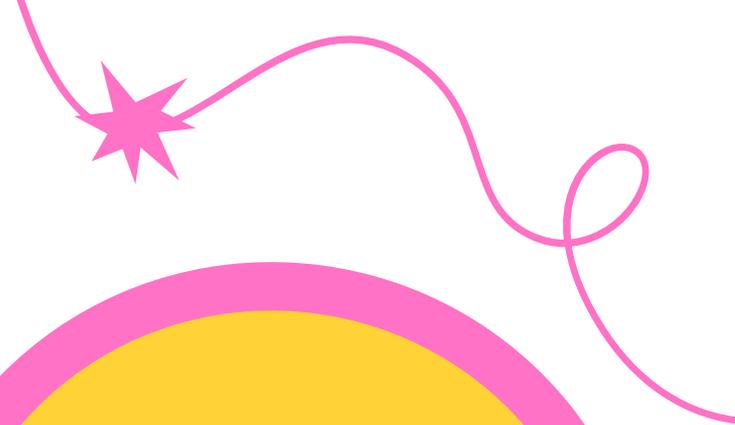
Mes forces de A à Z

Nom: *Juliette*

- C** Combative/courageuse
- O** Ouverture d'esprit
- N** Naturelle
- G** Gentille
- R** Respectueuse
- E** Empathique
- S** Serviable/sincère



Les forces de Mme MC





Engagement

1. Aider les élèves à identifier leurs forces
2. Offrir des occasions aux élèves d'identifier les forces des autres
3. Avoir une affiche de forces dans la classe
4. Utiliser des cartes de forces lors des discussions en classe

1) Aider les élèves à identifier leurs forces

Selon Wagener, prendre conscience de ses forces et les utiliser adéquatement améliore la performance des élèves de notre classe.

Utilisation de ses forces =

**Fonctionnement
optimal**



Développement



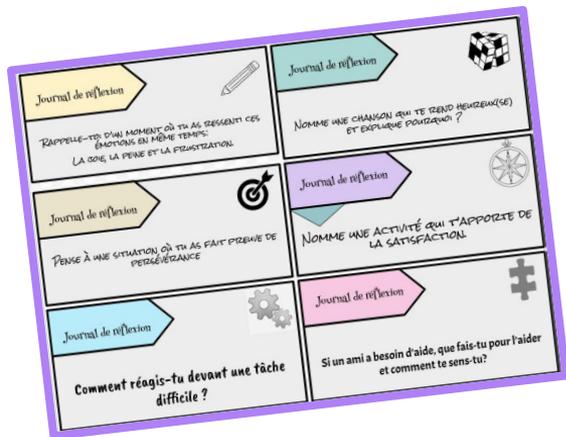
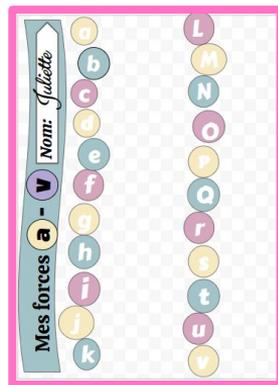
Performance



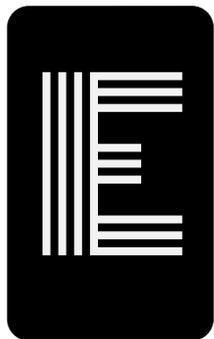
3) Comment l'élève détermine ses forces?

- En se questionnant sur ses goûts, ses intérêts et en analysant le style d'élève qu'il est!
- [Identifier ses propres forces](#)
- En regardant la liste des forces de A à Z
[Affiche permanente des forces de A à Z](#)
- Test en ligne pour les 10-17 ans
[VIA Inventory of strengths](#)
- En écrivant dans son journal d'écriture

Les forces ne représentent pas ce que l'on fait, mais la manière dont on fait les choses.



2) Offrir des occasions aux élèves d'identifier les forces des autres



Mes forces **a** - **v**

Nom: *Juliette*

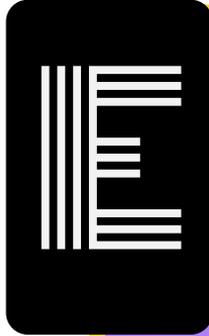
a	L
b	M
c	N
d	O
e	P
f	Q
g	r
h	s
i	t
j	u
k	v

Comprendre nos propres forces peut nous aider à mieux fonctionner pour être plus efficace et épanoui. Connaître les forces des autres peut nous aider à comprendre comment ces derniers voient la situation et pourquoi ils réagissent d'une certaine manière (Froh & Parks, 2013).

2) Avantages pour l' élève de connaître ses forces

Hausse de la
motivation des
élèves

Hausse de la
confiance en soi



La recherche démontre que l'utilisation de ses forces principales est liée au bien-être et au bonheur.

(Implication/engagement, sens et vocation, émotions positives, relations positives ; Peterson et Seligman, 2004).

Apprentissage socioémotionnel

Apprentissage :

- reconnaître et gérer ses émotions

- gérer le stress

- éveiller une motivation positive

- nouer des relations

- approfondir la conscience de soi

- utiliser la pensée critique et créative

Cet apprentissage amène l'élève à :

- exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres

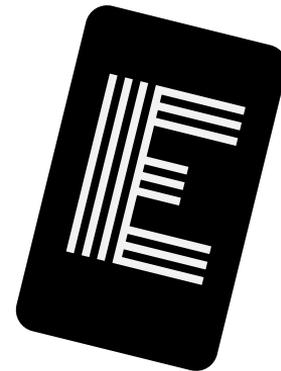
- améliorer sa résilience

- accroître son sentiment d'espoir et sa volonté de persévérer pour atteindre ses buts

- entretenir des relations saines et respecter la diversité

- mieux comprendre sa propre identité et développer un sentiment d'appartenance

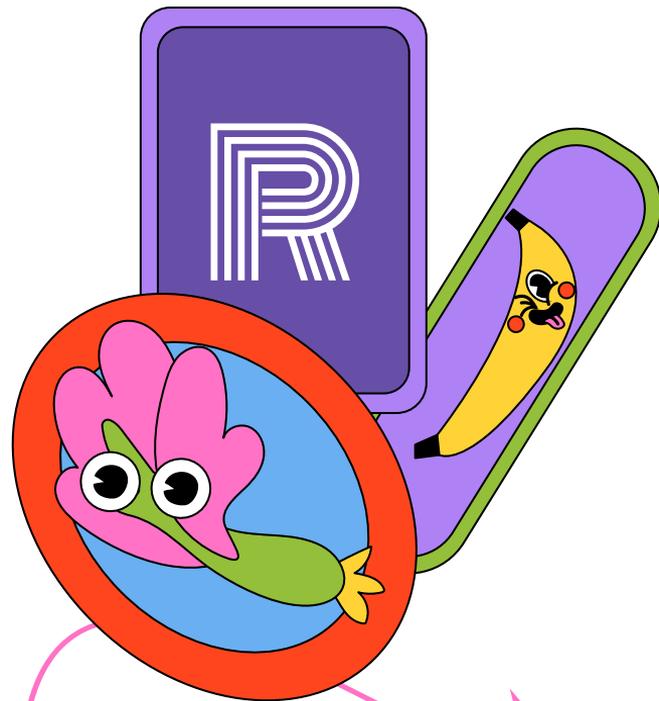
- faciliter la prise de décisions et la résolution de problèmes



03

Relations positives

- *Fondamentales au bien-être*
- *Peuvent donner un sens et but à la vie*
- *Une remède pendant les temps "bas" et contribuent au moments "hauts"*
- *Nous sommes des êtres sociaux!*
- *Bonnes relations = vivre longtemps et en santé*





En classe, on crée...

- *un environnement chaleureux et accueillant*
- *un sens d'appartenance*
- *un lien de confiance entre les élèves et l'enseignant*
- *Un environnement qui encourage les questions, la participation et la prise de risques*
- *des attentes bien définies et de la rétroaction honnête*



Quelques idées d'activités

Le jumelage

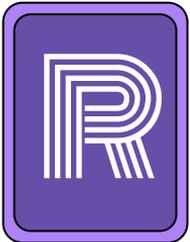
- Avoir des copains de soutien en classe
- Jumeler les plus vieux avec les plus jeunes

Les gestes de gentillesse

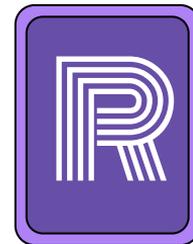
- Calendrier d'idées pour tous les jours
- As-tu rempli un seau aujourd'hui?

Des conversations actives et positives

- Enseigner et pratiquer les conversations



Apprentissage socioémotionnel



Apprentissage :

Cet apprentissage amène l'élève à :

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">reconnaître et gérer ses émotions | <ul style="list-style-type: none">exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres |
| <ul style="list-style-type: none">gérer le stress | <ul style="list-style-type: none">améliorer sa résilience |
| <ul style="list-style-type: none">éveiller une motivation positive | <ul style="list-style-type: none">accroître son sentiment d'espoir et sa volonté de persévérer pour atteindre ses buts |
| <ul style="list-style-type: none">nouer des relations | <ul style="list-style-type: none">entretenir des relations saines et respecter la diversité |
| <ul style="list-style-type: none">approfondir la conscience de soi | <ul style="list-style-type: none">mieux comprendre sa propre identité et développer un sentiment d'appartenance |
| <ul style="list-style-type: none">utiliser la pensée critique et créative | <ul style="list-style-type: none">faciliter la prise de décisions et la résolution de problèmes |

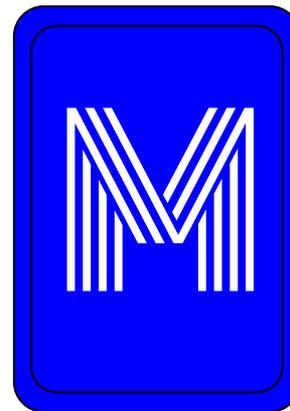


04

Le véritable épanouissement vient du fait de trouver du sens dans la vie, plutôt que de chercher uniquement le plaisir et le bien-être matériel. (concept de Martin Seligman)

Mobilisation vers un sens

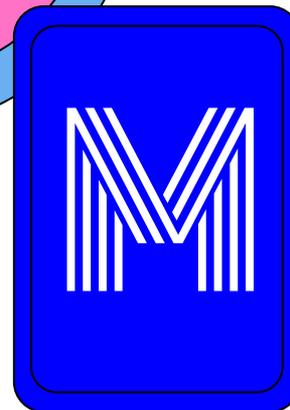
Sens, but dans la vie, servir une cause qui dépasse notre propre personne. (Concept de Martin Seligman,)



04

Mobilisation vers un sens

... se sentir connecté à quelque chose qui nous
dépasse Concept de Martin Seligman





Défi Pierre Lavoie



FindingLife

2011

Elia Saikaly



Vidéo de Solio /

Mobilisation vers un sens

... il s'agit de servir une cause qui nous dépasse et qui compte pour NOUS. (concept de Martin Seligman)





Chorale

Biographie

Textes

Autobiographie

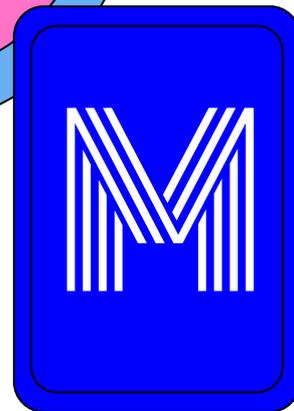


Loaves & Fishes

04

Mobilisation vers un sens

Les personnes qui ont une raison d'être, un but dans la vie vivent plus longtemps et ils ressentent une plus grande satisfaction de vivre et ils ont moins de problèmes de santé. (concept de Martin Seligman)



Apprentissage socioémotionnel

Apprentissage :

- reconnaître et gérer ses émotions

- gérer le stress

- éveiller une motivation positive

- nouer des relations

- approfondir la conscience de soi

- utiliser la pensée critique et créative

Cet apprentissage amène l'élève à :

- exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres

- améliorer sa résilience

- accroître son sentiment d'espoir et sa volonté de persévérer pour atteindre ses buts

- entretenir des relations saines et respecter la diversité

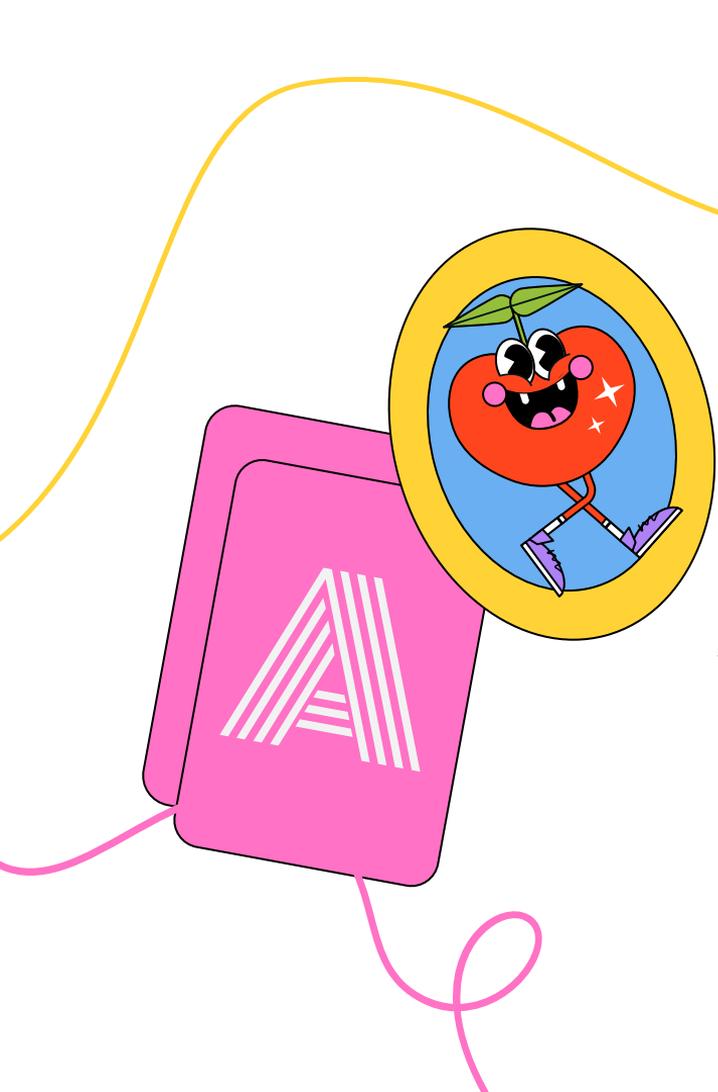
- mieux comprendre sa propre identité et développer un sentiment d'appartenance

- faciliter la prise de décisions et la résolution de problèmes



05

Accomplissement



Accomplissement



En lien avec les
valeurs



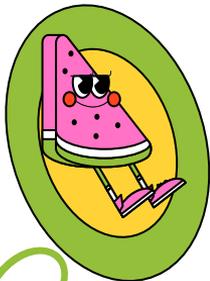
Cible le bien-
être

Approche du point
de vue positif





Maximiser le
pouvoir des
objectifs



Mais comment?

A



B



C



Élémentaire



Voici ton journal pour raconter ton défi personnel

Quelques fois par semaine, Mme te demandera d'écrire dans ce journal pour raconter tes expériences.



Il y aura parfois des questions à répondre.

Il n'y aura parfois aucune question et il faudra que tu racontes ce qu'il y a dans ton coeur et dans ta tête.

Les critères

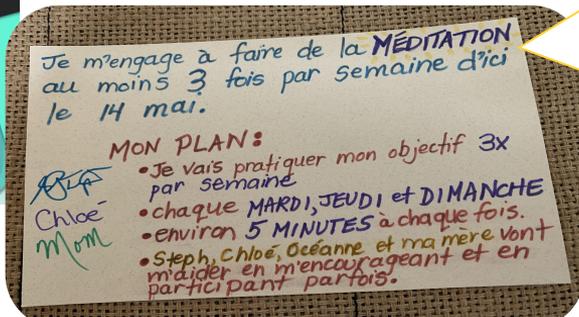
- Lis bien les consignes.
- Écris au moins 5 phrases.
- Ajoute des détails et des exemples.
- Vérifie ton orthographe.
- Fais un travail de qualité

- Objectif de groupe (modelage)

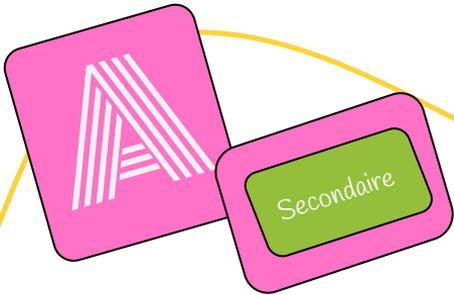
- Débit de lecture moyen du groupe
- Réduction du montant de déchets produits dans la classe
- Augmentation de la moyenne de minutes d'activité physique quotidienne
- Débit de faits numériques

- Objectif personnel

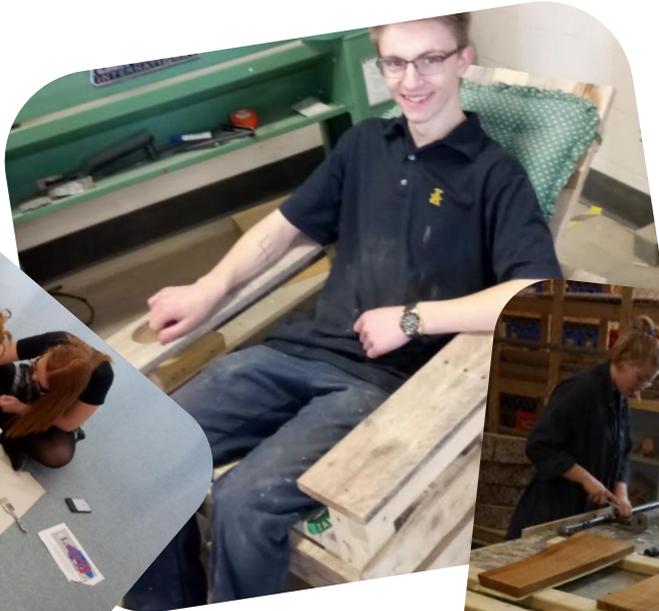
- Apprendre à apprendre



Différenciation



- Objectif de groupe (modelage)
- Objectif personnel
- Semaine : apprendre à apprendre

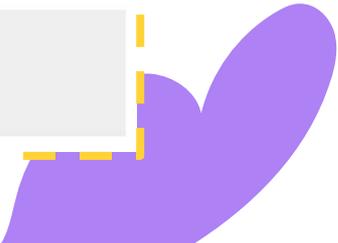




Apprentissage socioémotionnel

Apprentissage :

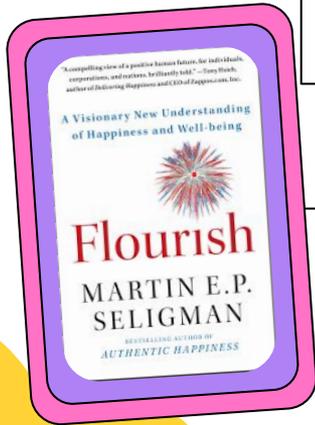
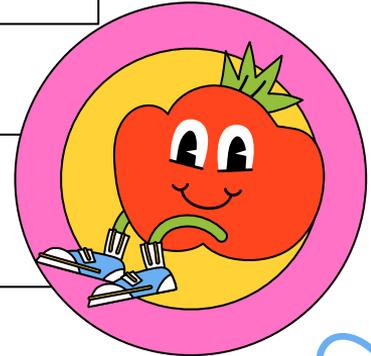
Cet apprentissage amène l'élève à :

- reconnaître et gérer ses émotions
 - gérer le stress
 - éveiller une motivation positive
 - nouer des relations
 - approfondir la conscience de soi
 - utiliser la pensée critique et créative
 - exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
 - améliorer sa résilience
 - accroître son sentiment d'espoir et sa volonté de persévérer pour atteindre ses buts
 - entretenir des relations saines et respecter la diversité
 - mieux comprendre sa propre identité et développer un sentiment d'appartenance
 - faciliter la prise de décisions et la résolution de problèmes
- 
- 
- 
- 

Ressources

Activités clé en main

authentichappiness.org



Livre

En conclusion



Prendre conscience des éléments qui composent PERMA peut nous permettre d'augmenter notre bien-être en combinant les effets de se sentir bien, d'avoir un sens à la vie, de maintenir des relations profondes avec les autres, d'accomplir des objectifs et d'être pleinement engagé dans la vie. Offrir aux enfants la possibilité de vivre ces expériences peut les aider à aller au-delà de la simple survie et à s'épanouir.

