Commencez... avec l'ASÉ-AI

Mélanie Charest, EAO melanie.charest@cepeo.on.ca

Mariève Lalonde, EAO marieve.lalonde@cepeo.on.ca



Volet bien-être et sécurité des élèves STRATÉGIE BIEN-ÊTRE ET SANTÉ MENTALE DES ÉLÈVES











Objectif de la rencontre

+

- Comprendre le contexte de l'apprentissage socioémotionnel axé sur l'affirmation de l'identité.
- Connaître les habiletés socioémotionnelles et en quoi elles améliorent la santé mentale des élèves dans leur environnement d'apprentissage.
- Connaître les éléments essentiels de la mise en œuvre d'un ASÉ-AI efficace.



Partage de ressources

La bienveillance en 6 attitudes

La considération d'autrui

Prendre en compte la personne dans sa globalité : expérience, personnalité, vécu, histoire familiale, etc...

L'écoute active

Être pleinement disponible pour la personne, accueillir son discours, son comportement et son ressenti

L'empathie

Imaginer ce que la personne ressent pour mieux comprendre ce qu'elle vit

\$Le non-jugement

Ni d'apriori, ni de préjugés, ni de jugement! Accueillir avec le coeur la personne sans la cataloguer et lui mettre quelque étiquette que ce soit!

*****L'ouverture d'esprit

Accepter la personne avec ses différences, ses pensées, émotions, croyances, son discours et sa perception des choses

Transmettre l'espoir

Aider la personne à relativiser et à rester optimiste pour la suite des évènements. Dédramatiser, encourager et soutenir!

Apprendre à reconnaître les forces d'autrui

L'écoute active

Faire preuve d'empathie

Penser à notre façon de penser

Aborder les défis de la vie de manière optimiste et à garder espoir





Contenu de la session

01

Mise en contexte

02

L'ASÉ, de quoi s'agit-il ? Et pourquoi ?

05

Comment intégrer l'ASÉ-Al de façon efficace? 03

Conseils pour mettre en oeuvre un apprentissage socioémotionnel adapté à la culture

06

Les ressources pour appuyer l'ASÉ 04

Les six compétences de l'ASÉ





O1 Mise en contexte

L'apprentissage socioémotionnel (l'ASÉ-AI) est une priorité provinciale relié

- à la stratégie Santé mentale et de dépendances du CEPEO;
- aux <u>habitudes et habiletés de travail (HH)</u>;
- aux <u>écoles saines</u>;
- aux curriculums.
- Six compétences d'ASÉ ont été identifiées par l'entremise d'un processus de révision de programmes fondés sur des données probantes existantes.
- Les quatre conseils francophones de l'Est poursuivent leur **collaboration** afin de **promouvoir** un climat scolaire positif et l'apprentissage socioémotionnel chez les élèves.
- L'apprentissage socioémotionnel représente un cadre permettant d'intégrer le développement des compétences **pédagogiques** et **comportementales** liées à la **santé mentale.**

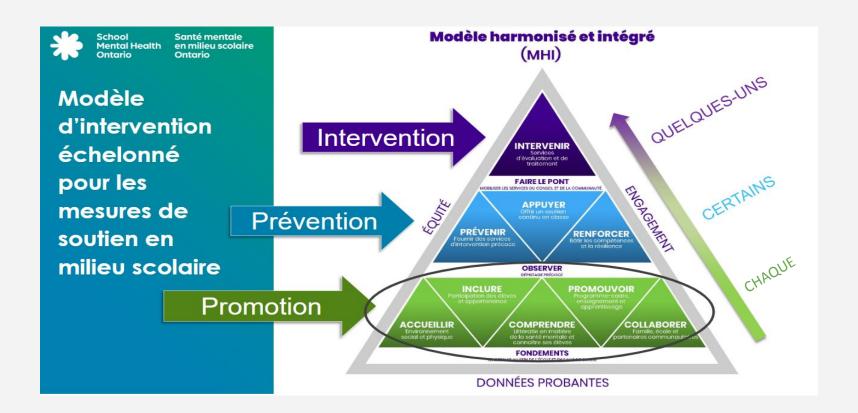




L'apprentissage socioémotionnel, de quoi s'agit-il?







L'ASÉ

Les habiletés sociales et émotionnelles sont des compétences qui nous aident à **gérer nos émotions**, à **bâtir des relations saines**, à **fixer des objectifs** et à **prendre des décisions**. Le **processus** qui favorise le développement de ces compétences, de ces attitudes et de ces connaissances est défini comme étant l'apprentissage socioémotionnel (ASÉ).

Les efforts explicites de toute l'école pour enseigner l'apprentissage socioémotionnel, modéliser et renforcer ces compétences dans la vie quotidienne de l'élève contribuent à son succès scolaire et à son bien-être social, comportemental et émotionnel. »







<u>SMSO</u>

L'ASÉ







SMS-ON



Statistiques



 Près de trois problèmes de santé mentale sur quatre (dont la dépression et l'anxiété) apparaissent pendant l'enfance et l'adolescence.



 Une personne sur cinq au Canada aura un trouble mental ou un problème de santé mentale.



En 2020, près d'une hospitalisation sur quatre chez les enfants et les jeunes âgés de 5 à 24 ans était due à des problèmes de santé mentale.



• En Ontario, la demande en services de santé mentale pour enfants et jeunes, a augmenté de 104 %[1].

Pourquoi ne pas changer si on sait que ça ne fonctionne pas ?







Qu'est-ce qu'on attend?

Pourquoi l'ASÉ en salle de classe?



Les résultats comprennent une AMÉLIORATION importante :

- de l'estime de soi
- du rendement scolaire
- des compétences en matière de résilience et d'adaptation
- du développement social



Les élèves ont aussi eu une RÉDUCTION significative des défis:

- Internes (p. ex., détresse émotionnelle, dépression, anxiété)
- Externes (p. ex., agression, violence, intimidation)





Les ENSEIGNANT.E.S ont aussi des **BÉNÉFICES**:

- Diminution du stress et de l'épuisement professionnel
- Amélioration de la santé mentale et des autosoins
- Relations plus positives avec les élèves



Notre but, c'est de créer des environnements et des relations attentionnés avec les élèves afin qu'ils se sentent aimés, soutenus et valorisés.

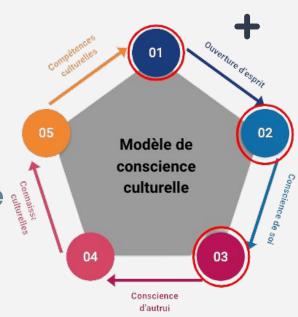


03

Conseils pour mettre en oeuvre un apprentissage socioémotionnel et d'affirmation identitaire

Soyez d'abord un apprenant

- Faites preuve d'indulgence
- Restez humble et curieux
- Cherchez des occasions d'apprendre
- Reconnaissez vos biais et ceux de vos élèves





L'apprentissage socioémotionnel et d'affirmation identitaire

*

reconnaît différentes visions du monde et approches du développement socioémotionnel; met en évidence les conséquences graves du racisme, de la marginalisation et de la colonisation sur le bienêtre des élèves; réagit en mettant **l'accent** sur l'équité raciale, les droits de la personne, la justice sociale et la liberté comme pierres angulaires de l'enseignement de l'ASE;

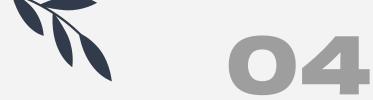
L'apprentissage socioémotionnel et d'affirmation identitaire



est explicitement axé sur l'acquisition des habiletés socioémotionnelles qui **mettent** l'accent sur les élèves, leur culture, leurs identités, leurs expériences vécues et leur bienêtre collectif et les valorisent;

accorde la priorité au point de vue, au leadership et à l'action des élèves.

Outil
d'autoréflexion
sur l'humilité
culturelle à
l'intention du
personnel
scolaire



Les six compétences de l'ASÉ

dans les écoles de l'Ontario





Reconnaissance et gestion des émotions

Les élèves apprennent comment les pensées, les émotions et les actions sont liées. Ils explorent les façons de reconnaître les émotions, de gérer et d'exprimer leurs sentiments, de comment réagir face à des personnes de manière appropriée et de mettre en pratique cette réaction avec compassion tout en honorant les identités sociales et culturelles.

Stratégies à haut impact

- reconnaître ses propres émotions et celles des autres
- jauger l'intensité et niveau d'énergie
- comprendre la relation entre les pensées, les sentiments et les actions



Pratiques au quotidien élémentaire











Suggestion d'activités hebdomadaires

Suggestions BES - activités par semaine en ASÉ
Niveau - secondaire

Compétence: Reconnaissance et gestion des émotions

Semaine	Suggestion de leçon hebdomadaire	Ressources pour les enseignants (ne pas partager avec les élèves S.V.P)	Temps requis
Check in au quotidien	Au choix selon votre groupe classe. L'élève devrait être en mesure d'identifier son émotion devant le groupe-classe, voir où se situe la classe aujourd'hui (dans le respect) et autoréguler son comportement en fonction des émotions du groupe.	Nommer ses émotions-Pratiques au quotidien	5 min/ jour
1	Activité brise-glace en lien avec l'ASÉ (ex. *prendre le pouls des émotions de votre équipe* p. 21 du PDF) Enseigner les concepts: Pourquoi l'ASÉ en salle de classe Quel est l'objectif de cette pratique Présenter les ressources disponibles pour de l'appui dans la communauté et à l'école Démontrer et mettre en œuvre la pratique au quotidien choisie.	Coffre à outils: Ressentir Formation ASÉ/ CUA (secondaire) - compétence Pratiques SMS-ON au secondaire Liste habiletés ASÉ/compétences Vidéos d'introduction à l'ASÉ par SMS-ON (pour les élèves)	30 min pour bien préparer les élèves



Gestion du stress et adaptation

Les élèves mettent en pratique de nouvelles stratégies d'adaptation et renforcent celles qui existent déjà. Les élèves apprennent à reconnaître les sources de stress et à surmonter les difficultés afin de pouvoir faire preuve de résilience personnelle.

Stratégies à haut impact

- prendre le temps de réfléchir
- relaxation, détente et pleine conscience
- imagerie mentale dirigée
- recherche d'aide



Photo : CC par-SA-NC

Pratiques au quotidien élémentaire



Pratiques au quotidien secondaire







Pourquoi pratiquer des exercices de respiration à l'école ?

Le fait de pratiquer la respiration profonde plusieurs fois par jour peut **aider les élèves** à augmenter leur attention, et à diminuer leurs sentiments d'anxiété et de stress. Elle peut également aider à amplifier les sentiments positifs, à promouvoir un comportement positif et à créer une sensation de calme. *SMSO*







La salle de classe calmante





Prendre le temps de s'arrêter pour réfléchir peut sensibiliser les élèves à leur état physique et mental, et leur offrir une nouvelle perspective ou un moment de répit.

Cette pause peut les aider à se calmer et à éviter qu'ils ne se sentent débordés lorsque confrontés à des moments stressants.



Pratiques SMS-ON











Série de publications pour les médias sociaux







jack org covid * Noor Suntraces

Répète ceci chaque fois que tu as une pensée négative récurrente.







NE LAISSEZ PAS LES PIÈGES DE LA PENSÉE **PRENDRE LE DESSUS!**





ACTIVITÉ DE TRAÇAGE AVEC LES DOIGTS

En partant de ton poignet, et à l'aide d'un doigt, trace le **côté gauche** de ta main jusqu'à ton *majeu*r tout en inspirant profondément pendant quatre

 Prends une pause lorsque tu as atteint le haut de ton majeur, et quatre secondes de ton majeur, expire pendant quatre secondes tout en traçant e côté droit de la main

· Répète l'exercice quatre fois



jack org covid

POURQUOI PRATIQUER DES EXERCICES DE RESPIRATION?

LES EXERCICES DE RESPIRATION SONT UN OUTIL TRÈS UTILE QUI PERMET DE REPRENDRE CONTACT AVEC SOI-MÊME ET SE CALMER.





Motivation positive et

es élèves por ment des pratiques qui encouragent à demeurer motivés et à persévérer afin qu'ils abordent les défis de la vie avec une attitude optimiste et positive.

Stratégies à haut impact

- recadrage
- pratiquer l'optimisme
- attitude positive
- gratitude
- persévérance



Pratiques au quotidien élémentaire



Pratiques au quotidien secondaire







L'APPRENTISSAGE SOCIOÉMOTIONNEL EN MATHÉMATIQUES ET PROCESSUS MATHÉMATIQUES

Domaine A (En Ontario)

Ils apprendront à :

- établir des liens entre les mathématiques et la vie de tous les jours, à la maison et dans la collectivité
- reconnaître leurs erreurs, dont ils tireront des leçons
- utiliser des stratégies pour se débrouiller lorsqu'ils essaient de résoudre des problèmes difficiles

	processus mathématiques et son apprentissage lié aux attentes et aux contenus d'apprentissage des cinq autres domaines d'étude du programme-cadre de mathématiques.							
Au mieux de ses capacités, l'élève apprend à :	en appliquant les processus mathématiques :	afin de pouvoir :						
déceler et gérer ses émotions	résolution de problèmes de raisonnement et justification : développer et appliquer des habiletés de raisonne-	 exprimer et gérer ses sentiments, et montrer qu'elle ou il comprend les sentiments des autres, tout en entreprenant positivement des activités mathématiques. 						
2. reconnaître les causes du stress et s'adapter aux défis	ment (p. ex., classer des objets, reconnaître des relations, utiliser des contre-exemples) pour justifier son raisonnement, formuler et étudier des conjectures ainsi que bâtir et défendre des arguments - de réflexion : démontrer qu'elle ou il prend le temps de réfléchir. tient compte des	aborder des problèmes mathématiques complexes, en reconnaissant que la débrouillardise dans l'utilisation de stratégies de gestion du stress aide à améliorer sa résilience.						
faire preuve de motivation positive et de persévérance	expérience a mérieures et fait le saivi de ses réflexions pour aider à clarifort a compré- hencion à nesure quélle ou il récout des problèmes (p. e.g., en comparant et en ajustant les stratégies utilisées, en expliquant pourquoi elle oui penne que leurs résultats sont racionnables, en consignant ses pennées dans un journal de mathématiques « «l'établissement de liens: établir des liens entre des concepts, des procédures et des reoriserations mathématiques, et metre en rapoort des idés mathématiques avec	reconnaître que mettre à l'essai des approches différentes pour résoudre des problèmes et que tirer des leçons de ses erreurs constitue une partie importante du processus d'apprentissage, et est facilité par un sentiment d'optimisme et d'espoir.						
bâtir des relations et communiquer avec assurance	d'autres contextes (p. ex., autres matières, vie quotidienne, sports) • de communication : démontrer sa compréhension de la pensée mathématique et savoir l'exprimer, et participer à des discussions mathématiques en utilisant un langage de tous	travailler en collaboration sur des problèmes mathématiques, exprimer ses pensées et écouter celles des autres, et pratiquer l'inclusion de sorte à favoriser des relations saines.						
5. développer la conscience de soi et un sentiment d'identité personnelle	les jours, des ressources linguistiques, le cas échéant, la terminologie mathématique appropriée, diverses représentations ainsi que des conventions mathématiques « de représentation : sélectionner et créer diverses représentations d'idées mathéma- tiques (n. e., représentations comprenant des modèles concrets, des schémas, des	 se voir comme étant capable d'apprendre les mathématiques et s'approprier son apprentissage, dans le cadre du développement de son sens de l'identité et de l'appartenance. 						
6. penser de façon critique et créative	nombres, des variables, des diagrammes) et les appliquer à la résolution de problèmes	établir des liens entre les mathématiques et des situations de la vie quotidienne pour être capable de former des opinions						





Relations saines

Les élèves font preuve d'écoute active, comprennent et apprécient les différentes perspectives et identités, montrent de l'empathie envers les autres et résolvent des conflits avec respect.

Stratégies à haut impact

- écoute active
- collaboration
- être un bon ami
- empathie
- résolution de conflits
- respect des autres
- gestes de gentillesse

Pratiques au quotidien élémentaire













ASÉ dans les curriculums d'éducation physique et santé

Éducation physique et santé à l'élémentaire		Éducation physique et santé au secondaire			
Domaine A. Apprentissage socioémotionnel Domaine D. Vie Saine		PPL1O	PPL2O	PPL3O	PPL4O
Plans de leçon le année		PPZ3C (Action s	santé pour la	PLF4M (Leade activités récré vie active et se	eatives et de
en savoir Plus •	←				



EN SAVOIR PLUS

3e année

EN SAVOIR PLUS



Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle

Les élèves apprennent à affirmer leurs héritages culturels et s'exercent à défendre leurs besoins. S'ils savent se positionner en rapport avec leur culture et leur communauté, les élèves sont mieux à même de voir leur importance personnelle et de comprendre en quoi ils contribuent au monde qui les entoure.

Stratégies à haut impact

- compter pour les autres
- affirmation de soi
 - bien se connaître

Pratiques au quotidien élémentaire



Pratiques au quotidien secondaire







Ressources d'enseignement et d'apprentissage pour la prévention de l'intimidation fondée sur l'identité









« SOYEZ VOUS-MÊME, TOUS LES AUTRES SONT DÉJÀ PRIS. » Oscar Wilde

Pensée critique et créative (fonctions exécutives)



Les élèves apprennent à planifier, à se concentrer sur les tâches, à résoudre des problèmes de façon créative et à gérer leur temps dans le but d'être organisés, de prendre des décisions éclairées et d'arriver à gérer d'autres défis complexes de la vie.

Stratégies à haut impact

- établissement d'objectifs
- résolution de problèmes
- bonne gestion du temps
- métacognition
- persévérance
- prise de décision
- sens de l'organisation

MÉO)
et HH (
rilles e

	L'élève :				
tilisation des habiletés e planification (p. ex., uestionnement, collecte e données, choix du sujet, escription).	utilise les habiletés de planification avec une efficacité limitée.	utilise les habiletés de planification avec une certaine efficacité.	utilise les habiletés de planification avec efficacité.	utilise les habiletés de planification avec beaucoup d'efficacité.	
Utilisation des habiletés de traitement de l'information (p. ex., analyse, interprétation, révision).	utilise les habiletés de traitement de l'information avec une efficacité limitée.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec une certaine efficacité.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec efficacité.	utilise les habiletés de traitement de l'information avec beaucoup d'efficacité.	
Utilisation des processus de la pensée critique et de la pensée créative (p. ex., exploration, résolution de problèmes, critique, évaluation).	utilise les proces- sus de la pensée critique et de la pensée créative avec une efficacité limitée.	utilise les proces- sus de la pensée critique et de la pensée créative avec une certaine efficacité.	utilise les proces- sus de la pensée critique et de la pensée créative avec efficacité.	utilise les proces sus de la pensée critique et de la pensée créative avec beaucoup d'efficacité.	

Pratiques au quotidien élémentaire











L'importance du personnel scolaire dans l'enseignement de l'ASÉ en salle de classe

Des études ont montré que les membres du personnel scolaire sont extrêmement bien placés, compte tenu de leur relation avec les élèves, pour assurer l'ASÉ.

 En fait, nous obtenons de meilleurs résultats lorsque l'apprentissage socioémotionnel est assuré par un e enseignant e plutôt que par un professionnel de la santé mentale.

Cependant, le personnel scolaire peut se sentir mal outillé afin de mettre sur pied des pratiques au quotidien et/ou pour apporter son aide.

N'hésitez pas à demander de l'appui à vos collègues

L'intelligence analytique (QI) ne représente que 10 à 15% de la réussite professionnelle et d'autres résultats dans le monde réel.

Daniel Goleman



Saviez-vous que le bonheur influence l'apprentissage?

 Nous apprenons et retenons davantage d'informations lorsque nous sommes dans un état d'esprit positif.

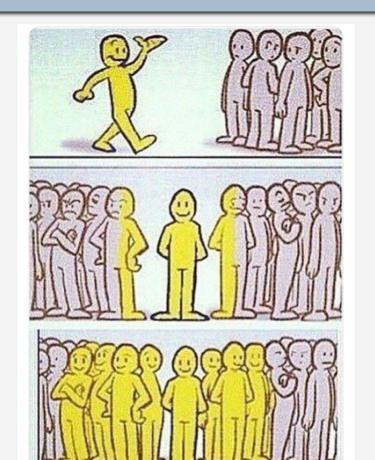
 Le bonheur est contagieux.



Contagion de la gentillesse?

RÉPONSE: Oui!

Lorsque nous sommes témoins de la gentillesse et de la compassion d'autres personnes, nous sommes plus susceptibles de faire preuve de compassion également!





Comment intégrer l'ASÉ de façon efficace?



Une mise en œuvre efficace de l'ASÉ... d'une façon sûre!





Systématique

D'une manière progressive adaptée à l'étape de développement Usuelle Utiliser de

Utiliser des **situations authentiques**

Réfléchie

Objectif d'apprentissage spécifique avec des **pratiques** au quotidien

R

Explicite

Enseigner les pratiques explicitement (modelage)



Guide pour le personnel scolaire



Matrice de l'ASÉ pour le personnel enseignant

Dans la salle de classe, les membres du personnel enseignant veilleront à :	Pas du tout	En partie	La plupart du temps	Complète
créer ensemble un espace confortable pour partager ses sentiments et ses opinions				
ce que le matériel et les ressources de la salle de classe reflètent et renforcent les compétences et les pratiques en matière d'apprentissage socioémotionnel (p. ex., affiches sur l'apprentissage socioémotionnel, usage de pratiques tirées de la ressource « La santé mentale au quotidien »)				
intégrer les pratiques de l'apprentissage socioémotionnel dans les routines quotidiennes de la classe de manière appropriée au développement				
intégrer les pratiques de l'apprentissage socioémotionnel dans les routines quotidiennes de la classe de manière appropriée à la culture				





Les ressources

pour appuyer l'ASÉ-AI

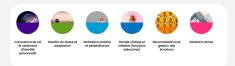




Ressources pour l'ASÉ

<u>Pratiques au quotidien - site web SMSO - élémentaire</u>

<u>Pratiques au quotidien - site web SMSO - secondaire</u>





<u>Liste des habiletés de l'asé par compétences en un coup d'oeil</u>



<u>Vidéos explicatives de l'ASÉ par SMS-ON</u>

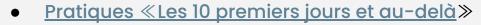
Pour le perfectionnement professionnel:

Module 3 : Aider les élèves à renforcer les habiletés socioémotionnelles axées sur l'affirmation de l'identité à l'école





Ressources supplémentaires





<u>Excursions virtuelles pour la gestion du stress et l'adaptation par</u>
 <u>cycle-SMS-ON</u>



Stratégies de gestion

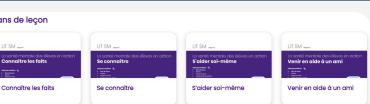
donner le meilleur de

de stress pour les examens/tests pour

soi-même

- <u>Les 20 premiers jours de mathématiques</u>
- <u>SMH-ON Secondaire LIT SM La santé mentale des élèves en action (4 leçons)</u>







 <u>Pratiques au quotidien - nommer et reconnaître ses émotions</u> (Trouver une pratique qui vous convient)



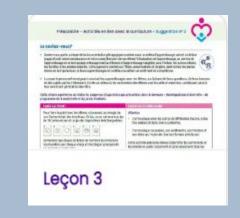
Leçons pour le préscolaire













Leçon 6



Ressources d'aide pour les élèves





Version web

Version portefeuille

En 2021, les élèves du secondaire d'Ottawa ont mentionné à 44% avoir une santé mentale passable ou médiocre et ont déclaré, à 42%, vouloir se confier à quelqu'un d'un problème de santé mentale ou émotionnel, sans toutefois savoir à qui s'adresser - Santé publique d'Ottawa

Ressources d'aide pour tous/toutes



Soutien en matière de santé mentale et de consommation de substances

À propos V

Obtenir de l'aide V

Connexion

Créer un compte

FR | EN A





Merci!





Programme d'aide aux employés (CEPEO)

Mélanie Charest, EAO melanie.charest@cepeo.on.ca

Mariève Lalonde, EAO marieve.lalonde@cepeo.on.ca

Pour ceux et celles qui aimeraient avoir accès aux documents de la présentation

Commentaires / Questions





Glossaire

Le développement socioémotionnel est un processus qui dure toute la vie et qui comporte des étapes prévisibles pouvant être améliorées par l'interaction et le soutien.

Les habiletés socioémotionnelles aident les individus et les groupes à atteindre leurs objectifs, à établir des relations de confiance, à se forger une identité et à faire preuve de résilience.

L'apprentissage socioémotionnel (ASE-AI) correspond à un enseignement, une instruction et une pratique ciblés et adaptés au stade de développement qui visent à renforcer les habiletés socioémotionnelles individuelles et collectives, qui sont axées sur la culture, l'identité, les expériences vécues et le bien-être collectif des élèves. Par le biais du co-apprentissage et de la mobilisation des capacités et des ressources, l'ASE-AI offre une gamme de stratégies efficaces qui permettent de s' épanouir à l'école et tout au long de la vie.

Les catégories ou compétences liées à l'apprentissage socioémotionnel permettent de regrouper les habiletés socioémotionnelles en vue de leur enseignement. Ainsi, plusieurs systèmes d'organisation sont actuellement en place, mais aucun n'est jugé meilleur que l'autre. En Ontario, six grandes compétences ont été expliquées dans le curriculum. Au sein de chaque compétence, le personnel enseignant peut donner la priorité à des habiletés socioémotionnelles spécifiques en fonction des points forts, des besoins et des intérêts des élèves concernés.