



Une priorité

pour les écoles du CSDCEO!

CONGRÈS PROVINCIAL OTTAWA 2019

Climat scolaire positif

respect + sécurité + inclusion

#OnEstBienCSDCEO



csdceo.ca



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien



Une priorité

pour les écoles du CSDCEO!

#OnEstBienCSDCEO



csdceo.ca

GESTION DU STRESS et PLEINE CONSCIENCE *pour les ados*



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

PRÉSENTATION DES CONFÉRENCIÈRES

Myriam Desmarquis, M.A.

Intervenante en milieu scolaire au CSDCEO

Mélanie Stewart, M.A.

Psychothérapeute autorisée de l'Ontario

Intervenante en milieu scolaire au CSDCEO

OBJECTIFS DE L'ATELIER

- Comprendre la **santé mentale** et le bien-être à l'école.
- Apprendre les concepts de base de la **pleine conscience**.
- Participer à des **expériences** de pleine conscience.
- Intégrer des **stratégies et des activités** de pleine conscience pour les adolescents.es

ACTIVITÉ BRISE-GLACE

Exercice de visualisation



LA SANTÉ MENTALE ET LE BIEN-ÊTRE À L'ÉCOLE

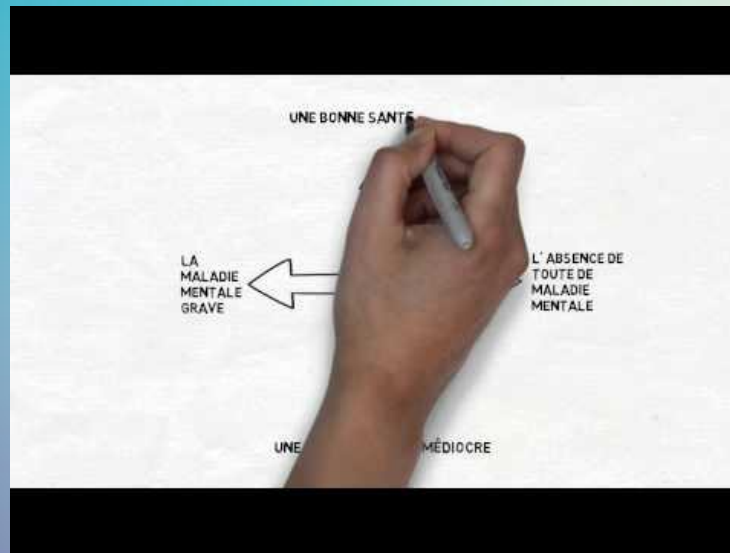


#OnEstBienCSDCEO

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENTALE?

Selon l'*Organisation mondiale de la santé*, la santé mentale c'est un état complet de bien-être physique, mentale et sociale, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Cet état permet à l'individu de se **réaliser**, à **surmonter** les tensions normales de la vie, d'**accomplir** un travail productif et de **contribuer** à la vie de sa communauté.



La santé mentale c'est...

Manifestation des
composantes mentales
saines, telles que: l'humeur,
les émotions, les pensées, les
comportements.

Relations et liens avec
les familles et les
amis.

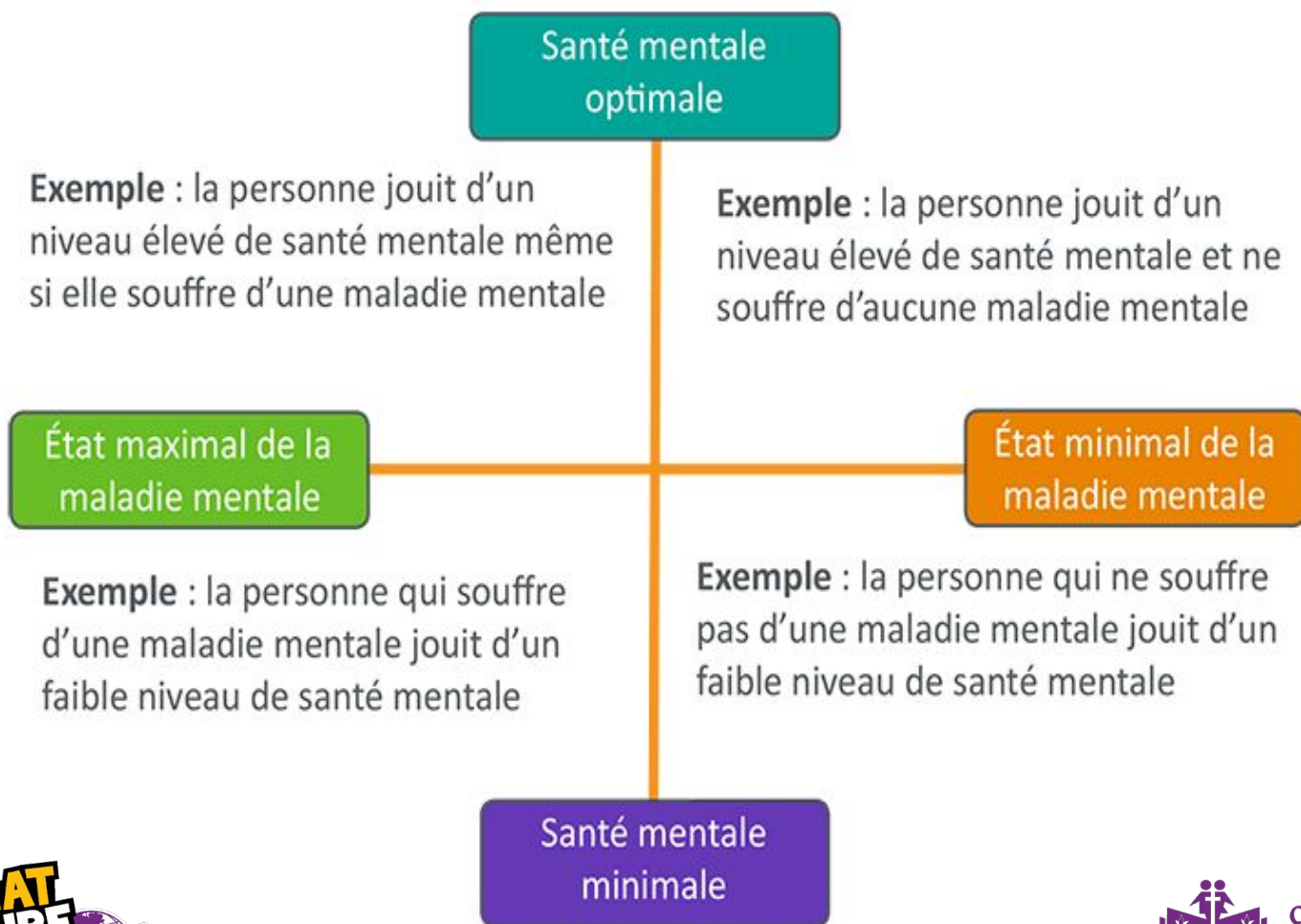
Liens avec sa
communauté.

Un bon
fonctionnement à l'
école, au travail et à la
maison.

Avoir des raisons
pour vivre.



Santé mentale et maladie mentale

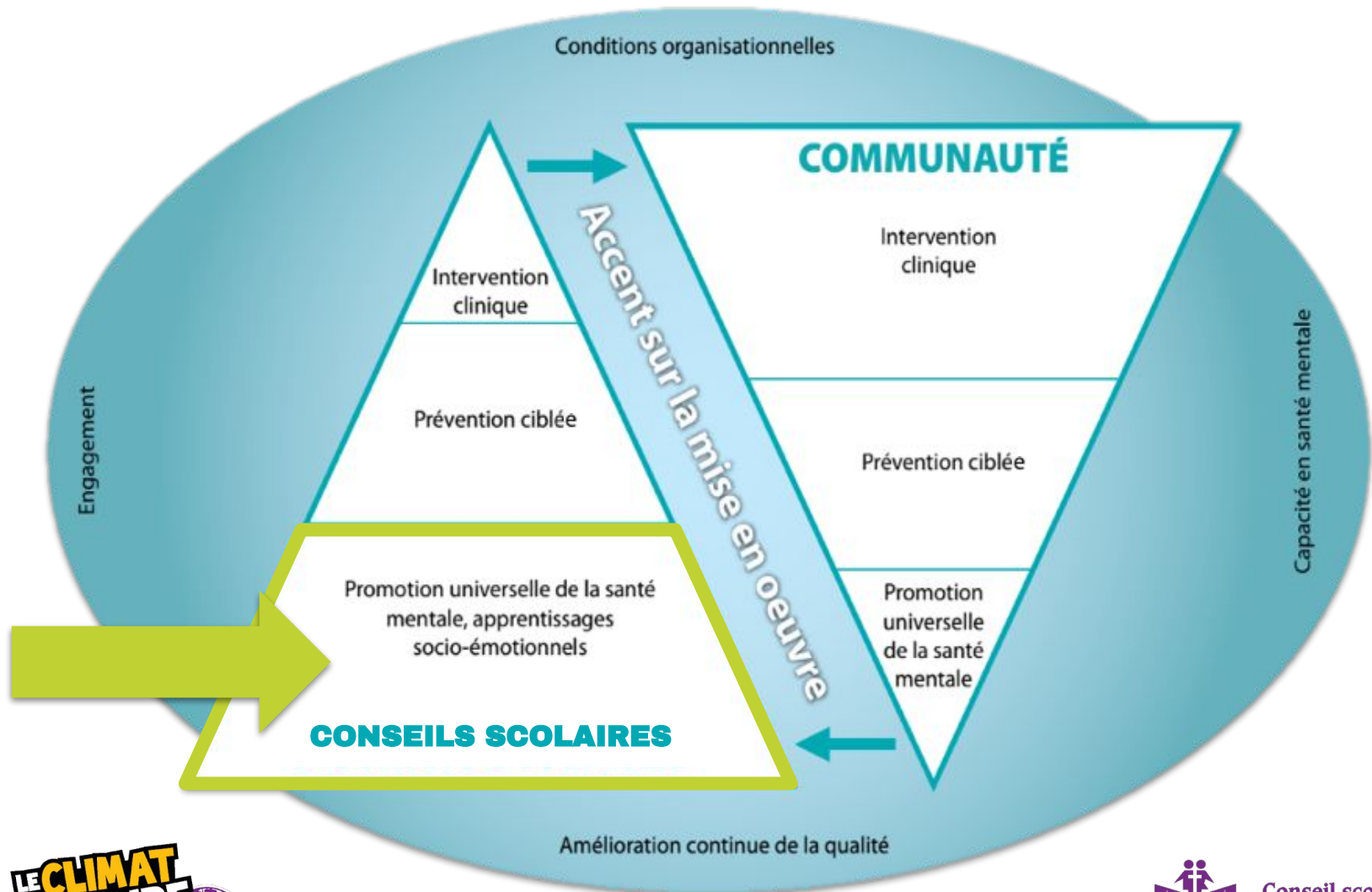


QUELQUES STATISTIQUES...

- 1 enfant sur 5 est aux prises avec un trouble de santé mentale (4 à 5 élèves dans une classe moyenne). (tiré de *Vers un Juste équilibre*)
- Environ 560 000 jeunes en Ontario. (tiré de *Vers un Juste équilibre*)
- 70% des adultes avec un trouble de santé mentale rapportent avoir eu leurs premiers symptômes de trouble de santé mentale avant l'âge de 18 ans, dont la moitié avant l'âge de 14 ans. (tiré de *Vers un Juste équilibre*)
- 30% des élèves ont rapporté ressentir un niveau de stress élevé depuis le dernier mois (tiré du sondage sur la consommation de drogue et la santé des élèves de l'Ontario, CAMH, 2017)
- 31% des élèves veulent discuter de leur santé mentale avec quelqu'un mais ne savaient pas à qui en parler. (tiré du sondage sur la consommation de drogue et la santé des élèves de l'Ontario, CAMH, 2017)

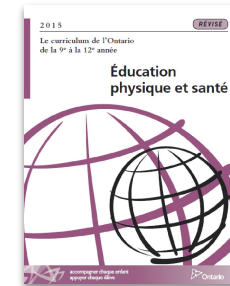
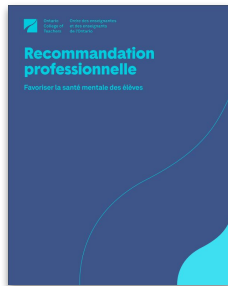


PALIER D'INTERVENTIONS



QUEL EST LE RÔLE DU PERSONNEL SCOLAIRE ?

- Créer un environnement positif en salle de classe;
- Connaître ses élèves;
- Savoir reconnaître les symptômes (dépistage);
- Référer les élèves aux services appropriés;
- Collaborer avec les services;
- Réduire la stigmatisation;
- Encourager la demande d'aide;
- Connaître les ressources disponibles, par exemple:



SELON VOUS, QU'EST-CE QUE LA PLEINE CONSCIENCE?



BOUTEILLE DE CALME

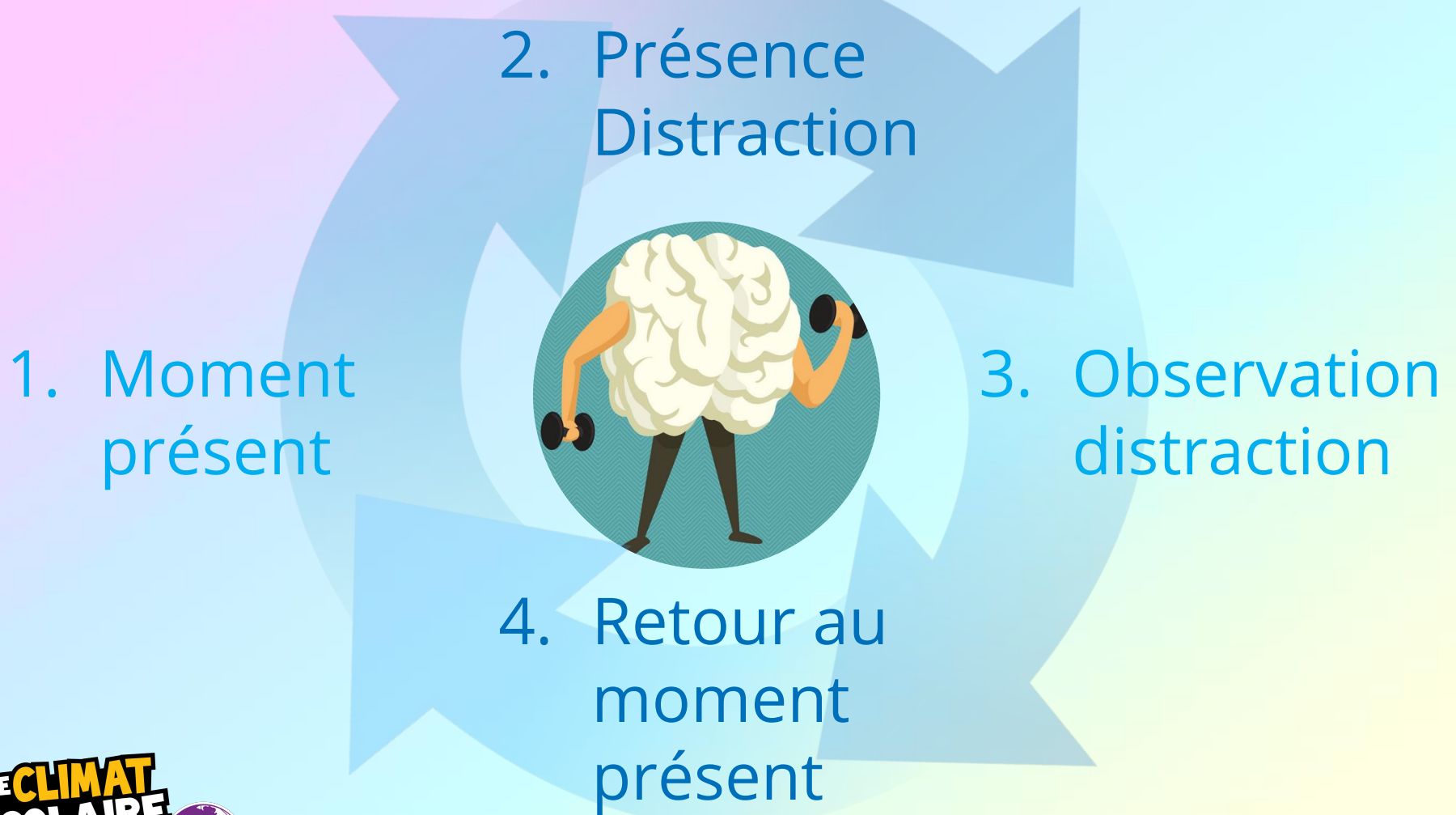


LA PLEINE CONSCIENCE

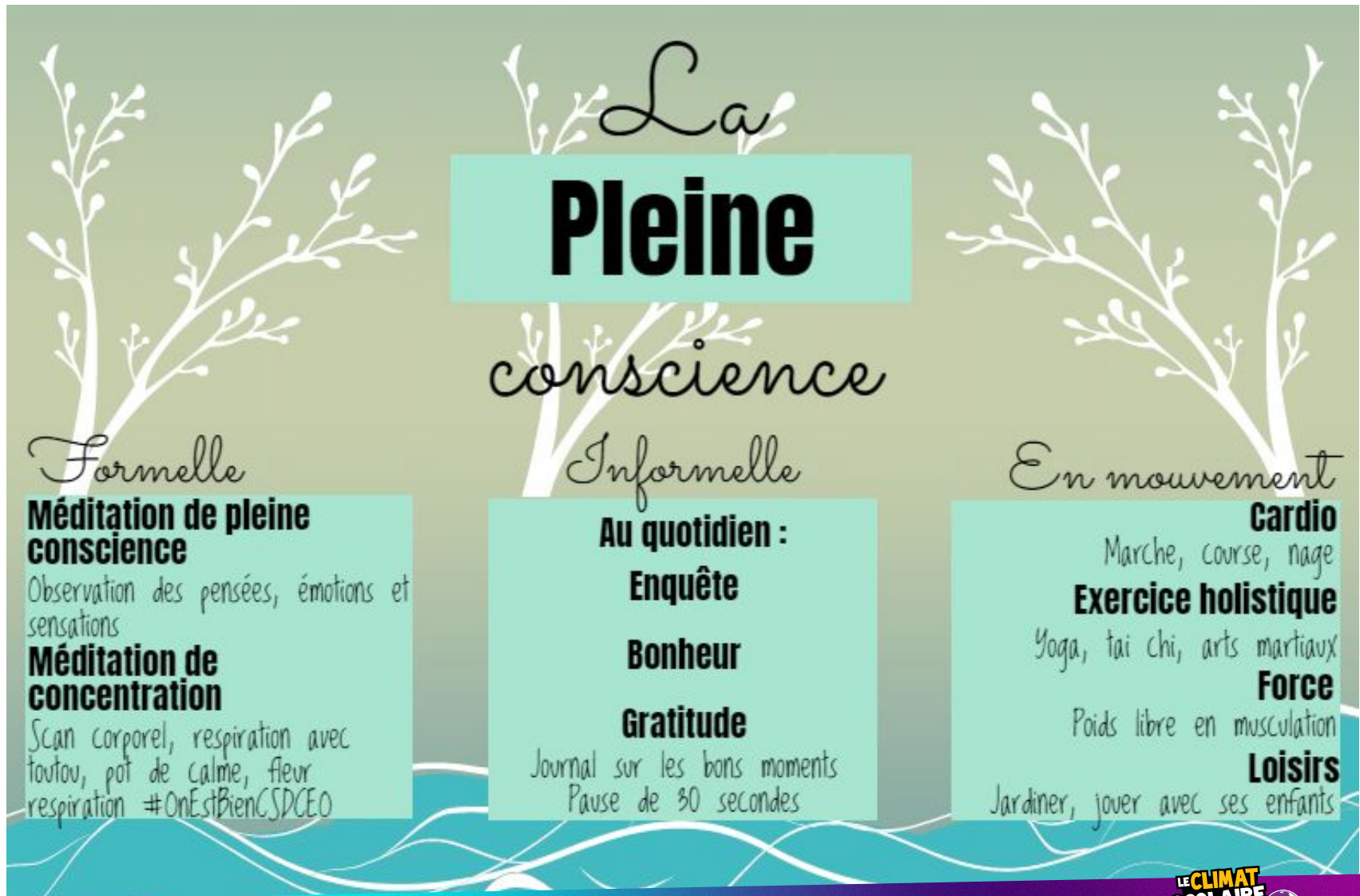
«L'habileté à porter attention sans jugement dans l'instant présent. »

Monestès & Villatte, 2011

CYCLE DE LA PLEINE CONSCIENCE



3 TYPES DE PRATIQUES DE LA PLEINE CONSCIENCE



csdceo.ca





EXERCICE POSTURE

Déposez votre crayon/appareil, portez votre attention sur votre respiration, concentrez-vous sur votre posture, sur les sensations de votre corps avec le sol, la chaise.

Asseyez-vous droit. Concentrez-vous sur votre respiration. Si vos pensées surgissent, ramenez doucement votre attention vers votre respiration.

Note: l'objectif de l'exercice n'est pas de relaxer. C'est de se pratiquer à ramener son attention sur la respiration.



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

POURQUOI EN MILIEU SCOLAIRE?

- On apprend mieux quand on est calme.
- Concentration: «Être dans la zone».
- Calme intérieur pour affronter les défis.
- Développer la résilience des élèves.

Vidéo Relaxation à l'école (reportage Radio-Canada)



BIENFAITS POUR LES ÉLÈVES

- Contribue à diminuer le stress.
- Augmente le sentiment de calme.
- Augmente la résilience.
- Développe une meilleure concentration.
- Améliore les habiletés de communication.
- Contribue à une meilleure santé globale.
- Augmente l'empathie et la bienveillance envers soi et les autres.

Tiré de : [Peace in schools](#)



BIENFAITS POUR LA SALLE DE CLASSE

- Fonctionnement plus harmonieux.
- Diminution des problèmes de comportement, de l'absentéisme et des suspensions.
- Augmentation de l'engagement et de la persévérance.

Hontoy et Grégoire, 2015.



#OnEstBienCSDCEO

BIENFAITS POUR LES ADULTES EN MILIEU SCOLAIRE

- Augmentation de la présence attentive.
- Augmentation de la compassion envers soi.
- Diminution des symptômes dépressifs.

Hontoy et Grégoire, 2015



DES EXEMPLES DANS LES ÉCOLES

Témoignages



MIDI PLEINE CONSCIENCE

École secondaire catholique régionale de Hawkesbury:

- Initiative d'un groupe d'élèves avec appui de l'intervenante en milieu scolaire et d'un enseignant d'éducation physique.
- Exemples d'activités: thé, dessin, respiration.
- Remplacement des retenues par participation au midi.
- Visite au local de retenu pour faire connaître l'activité.
- Impact: Créer des liens avec les élèves.



PRÉPARATION AUX EXAMENS

École secondaire catholique L'Escale, Rockland :

- Une enseignante a mis en place huit ateliers pendant l'heure du midi à la bibliothèque.
- 4 ateliers pour la préparation aux examens (stratégies d'études)
- 4 ateliers présentation de divers techniques de relaxation
- Les élèves rapportent:
 - se sentir plus calme après les ateliers
 - être plus confiant face aux examens
 - les techniques de relaxation ont été utilisé à la maison.
- Importance d'être invité par un.e enseignant.e ou un parent.



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

DANS LA SALLE DE CLASSE

- Lien avec le curriculum.
- Inviter l'élève à écouter de la musique pour faire une pause, pendant un temps de travail individuel.
- Accès rapide: barre de favoris de l'ordinateur de la classe.
- Faire vivre l'exercice et l'expliquer après.
- Modelage: Importance de le vivre soi-même avant de le présenter en classe.

« Les élèves sont plus calmes. »

« Pour survivre soi-même quand la classe est agitée ! »



MEILLEURES PRATIQUES

- Avec l'enseignant du quotidien.
- Co-animation : plus facile pour s'ajuster.
- Commencer par une minute à la fois.
- Répéter souvent et varier les exercices.
- Ne pas forcer un élève qui ne veut pas.



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

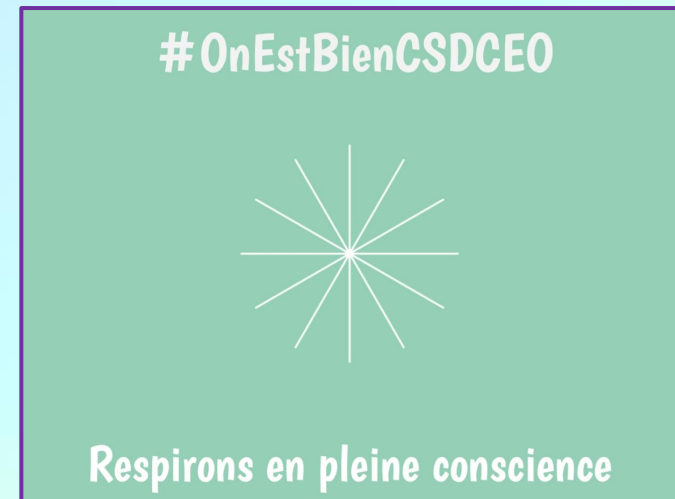
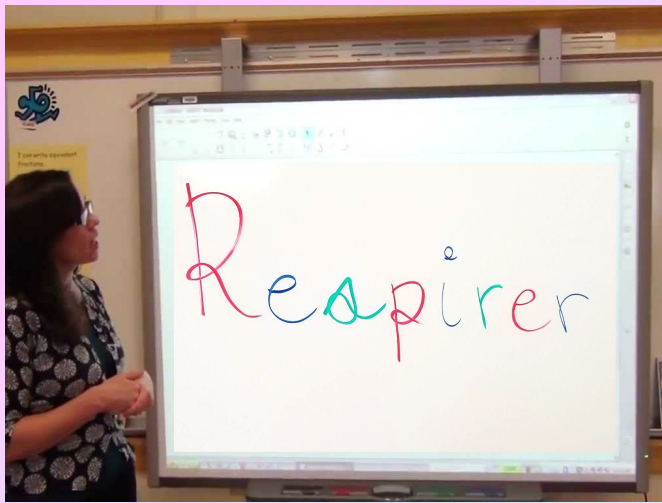
Annexe:

Adaptation selon le niveau scolaire

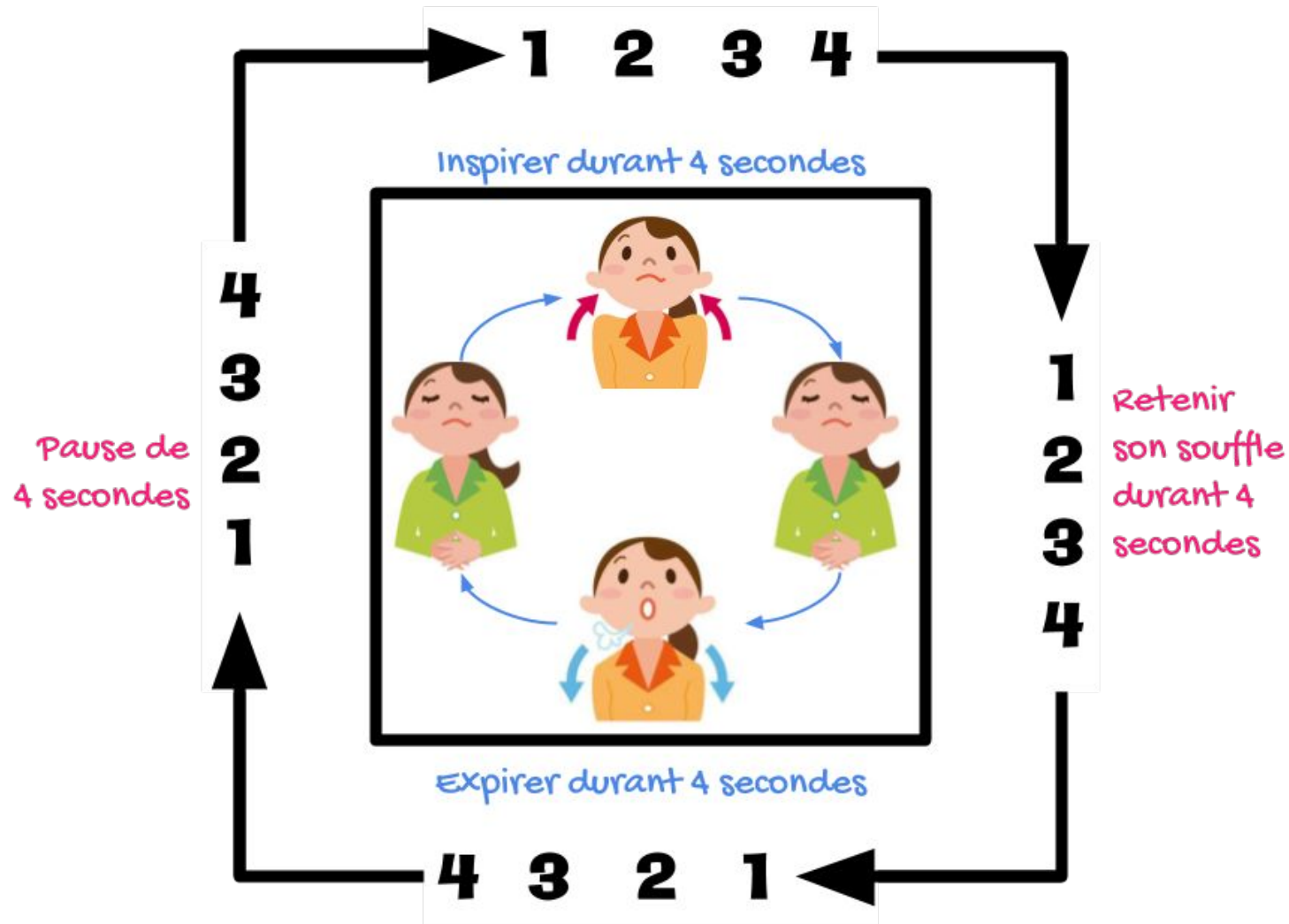
*Source: Cook-Cottone, C.P. (2017). Mindfulness and yoga in schools, A guide for teachers and practitioners.
Springer Publishing Company: New York. 350 pages.*

EXERCICES POUR VOUS INSPIRER





La respiration carrée



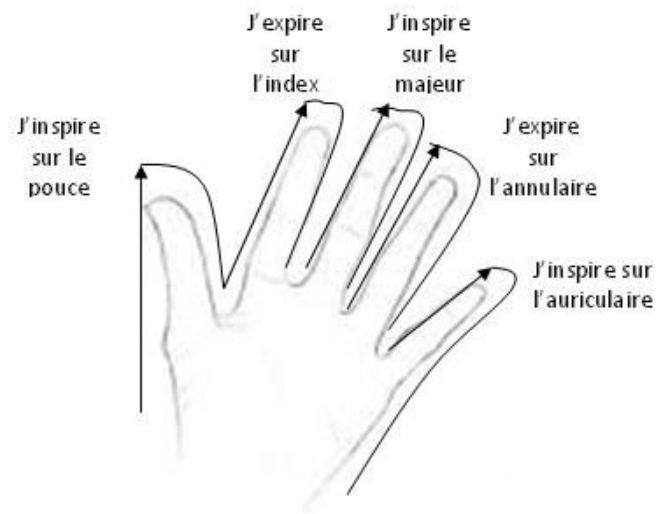
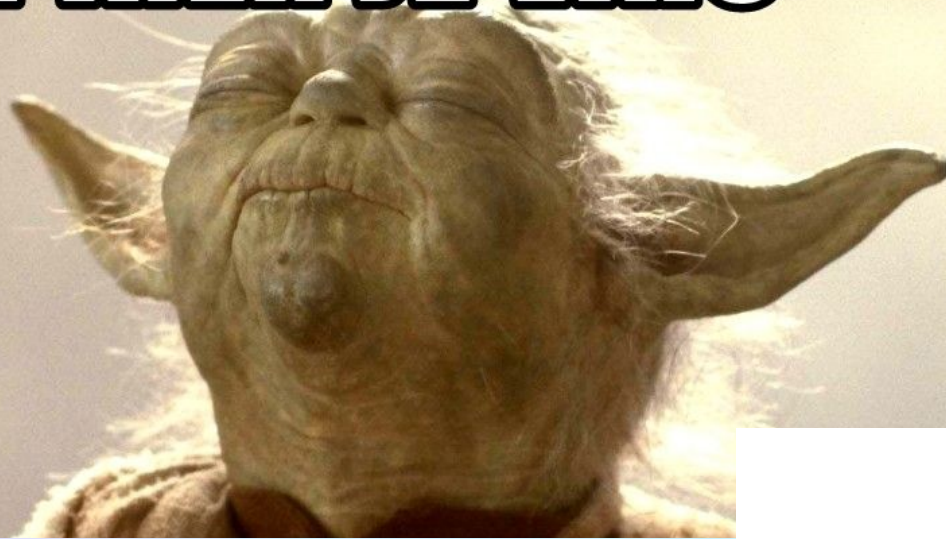
LES SONS



- Respirer au son du carillon ou autre signal sonore
- Écouter de la musique: attention sur un instrument à la fois, une mélodie à la fois



RESPIRER JE VAIS



© Copyright Gilles Pavet, www.questionsemploi.fr. Reproduction possible sous réserve de citation du copyright complet.



RECONNAIS
L'ÉMOTION DIFFICILE.



PRENDS UNE PAUSE.



RESPIRE AVEC LE
CONTOUR DE LA MAIN.

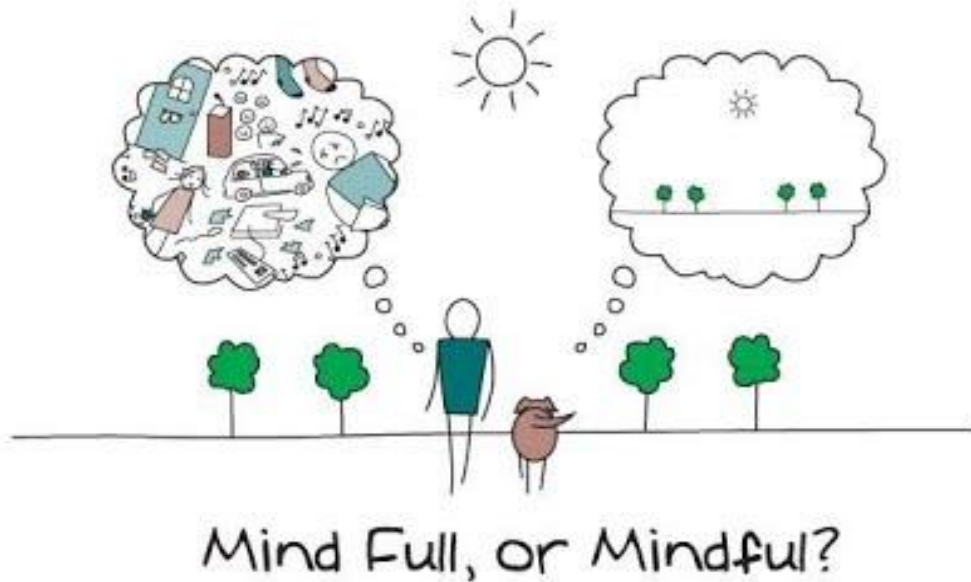


RETOUR AU CALME:
CONTINUE!

MÉTAPHORES DES PENSÉES

- Parade de soldats.
- Nuage.
- Feuille sur une rivière.
- Voiture sur l'autoroute.
- Bulles.

Activité guidée



Educalme

Introduction à la pleine conscience

- Capsules audio
- 3 types de livrets d'activités pour les élèves
- Plan de leçons pour le personnel scolaire



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien



Expérience du contrôle

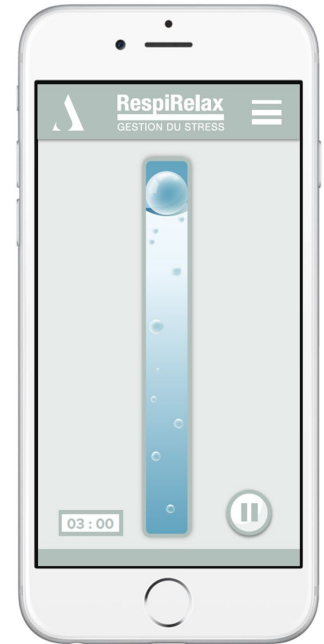
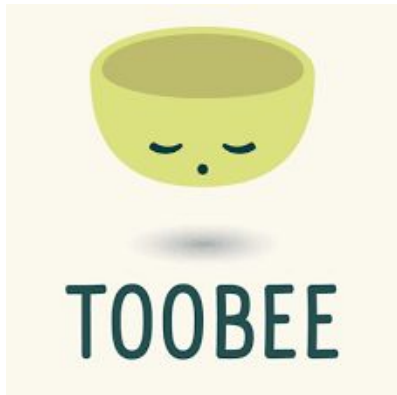
Le gâteau au chocolat

*Pendant la prochaine minute, je vous demande
de ne pas penser à un gâteau au chocolat!*

TU AURAS DU MAL À TE DÉBARRASSER DE TES PEURS
MAIS TU PEUX APPRENDRE À VIVRE AVEC

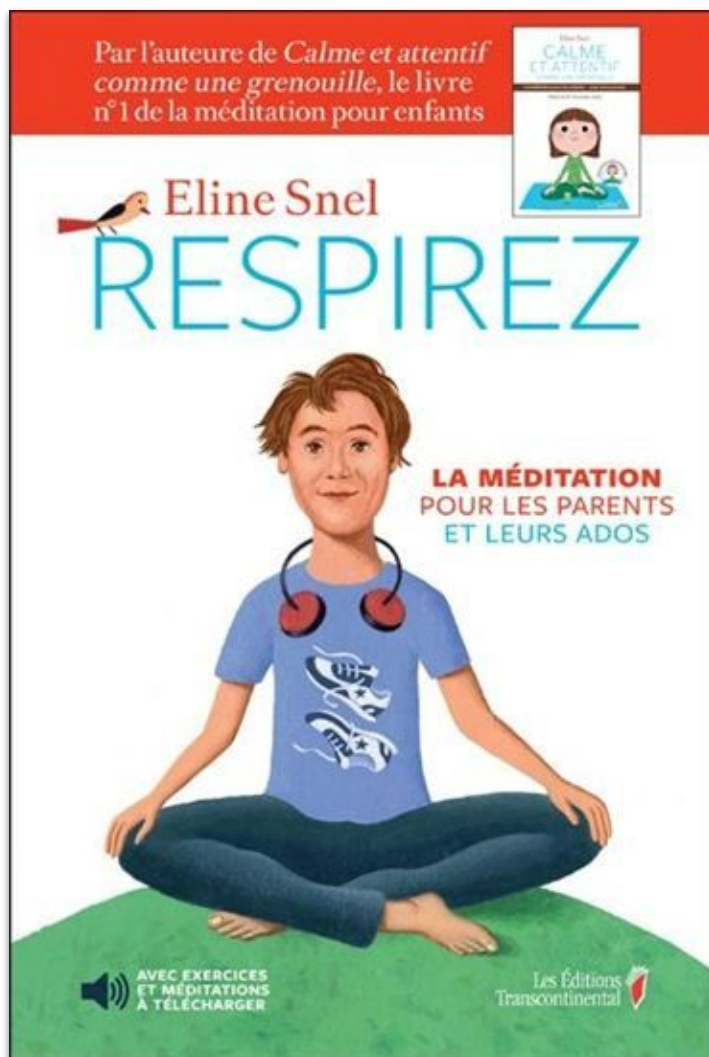


APPLICATIONS



EXTRAITS PETIT BAMBOU





Leçons sur le stress D'un état de stress à un état détendu

Programme pour les élèves du premier
cycle du secondaire (ados de 12 à 14 ans)



2 St. Clair Avenue East, suite 800
Toronto (Ontario) M4T 2T5
Tél. : 416.644.4944
Télec. : 416.513.0348
www.fondationpsychologie.org



LA FONDATION
DE PSYCHOLOGIE
DU CANADA
THE PSYCHOLOGY
FOUNDATION
OF CANADA



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET PLEINE CONSCIENCE



- Porter attention sur le rythme et la respiration durant un exercice.
- Observer avec les sens
 - ex: marche, course, art martial, etc.





YOGA SCOLAIRE

Ensemble de stratégies pour le bien-être qui intègre le corps et l'esprit à travers des **postures**, des exercices de **respiration**, de la **relaxation** et de la **méditation**.



YOGA SCOLAIRE

Caractéristiques de l'enseignement du yoga scolaire:

1. Enseigner des pratiques validées par la recherche
2. Favoriser l'accès et l'inclusion pour tous.

AU QUOTIDIEN

1. Transition = 5 respirations
2. Observer avec les 5 sens
3. Intégrer à un travail: observation des sens, réflexion sur sensations ou observations, exercice pratique

*La pratique régulière
est essentielle.*

*Il faut le pratiquer avant
que ça fonctionne dans les
moments difficiles!*

AU QUOTIDIEN

- Émoticônes
- Météo intérieure- «comment ça va»



ET NOUS?



By Frits Ahlefeldt - HikingArtist.com

POUR VOTRE PRATIQUE PERSONNELLE

- Nouvelles habitudes quotidiennes
- Ressources pour s'inspirer



ÉTABLIR SA PRATIQUE PERSONNELLE

★ Esprit du débutant

- voir les choses comme si c'était la première fois
- curiosité et ouverture

★ Le temps

- commencer par une courte période
- faire un plan
- noter l'évolution de votre pratique, cohérence, (applications mobiles, journal, calendrier)

★ L'espace

- choisir un lieu confortable
- limiter les distractions
- être assis confortablement

PRÉPARER LA CLASSE

1. Commencez par ce que vous savez.
2. Élève unique. Perspective unique.
3. Soyez conscient de votre façon d'enseigner la pleine conscience: voix, mots utilisés.
4. Expliquer le fonctionnement du cerveau aux élèves
5. Utiliser l'imagination, les métaphores et les histoires.
6. Créer des expériences sensorielles.
7. Créer un espace dans votre classe: «coin paisible» ou des occasions de calme.
8. Planifier et préparer les séances.

Suggestions techno

- Respiration profonde:
 - capsules audio
- Passeport santé
- Aide de la technologie
 - Montre Fitbit
 - Google agenda
 - Kenkou



PASSEPORT **SANTÉ**.NET

Ne pas
oublier
de respirer

METTEZ-VOUS AU DÉFI

Choisir un moment au quotidien pour intégrer la pleine conscience cette semaine

- Poignée de porte
- Café/thé
- Activité du quotidien



Atelier Recherchés: bons citoyens numériques



RECHERCHÉ

Bon citoyen numérique

1 000 «Likes» (J'aime) / chacun

Hélène Cormier

Marie-Josée Larocque

Conseillères pédagogiques du CSDCEO

CONCLUSION



- **Outillez nos élèves pour affronter les défis.**
- **Prendre une pause pour faire «pousser de la paix».**
- **Vivre le moment présent!**



QUESTIONS / COMMENTAIRES



#OnEstBienCSDCEO



csdceo.ca



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien

TED TALK

ANDY PUDDICOMBE



Co-Fondateur de l'application Headspace

LE CLIMAT SCOLAIRE POSITIF



Une priorité

pour les écoles du CSDCEO!

MERCI !

#OnEstBienCSDCEO



csdceo.ca



Conseil scolaire de
district catholique
de l'Est ontarien