

Naviguer et évoluer dans le monde de l'apprentissage socioémotionnel axé sur l'affirmation de l'identité (ASÉ-AI)

6^e ÉDITION



**BIEN-ÊTRE ET
SANTÉ MENTALE**
DES ÉLÈVES ET DU PERSONNEL



6^e ÉDITION

Marie-Hélène de Vries, EAO
Conseillère pédagogique, CEPEO

Mélanie Charest, EAO, M.Éd.
Conseillère pédagogique, CEPEO

Serge Després, EAO
Conseiller pédagogique, CEPEO



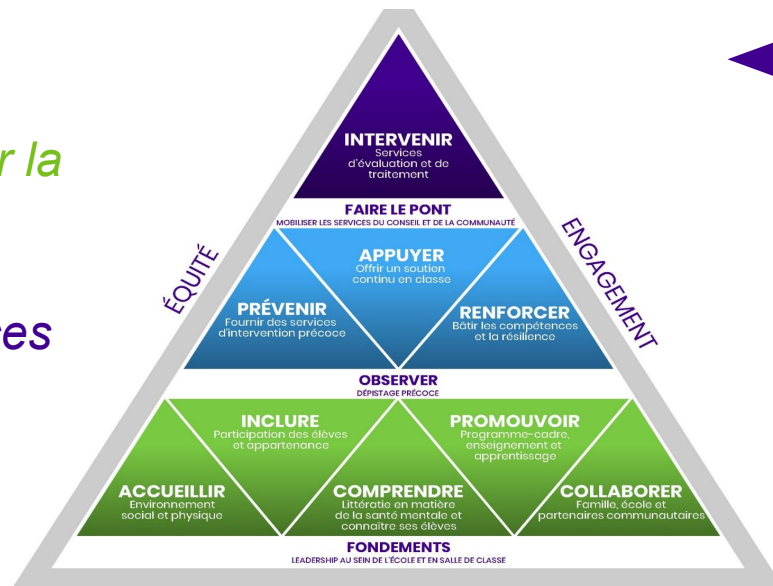
Conseil des
écoles publiques
de l'Est de l'Ontario

Objectif de l'atelier

- **Comprendre les habiletés socioémotionnelles et leur impact positif sur la santé mentale des élèves.**
- **Explorer le contexte de l'apprentissage socioémotionnel axé sur l'affirmation de l'identité.**
- **Identifier les éléments essentiels d'une mise en œuvre efficace et durable d'un ASÉ-AI.**
- **Découvrir des ressources pratiques basées sur des données probantes.**

Modèle harmonisé et intégré (MHI)

Les écoles sont particulièrement bien placés pour **promouvoir la santé mentale**, le **dépistage précoce**, la **prévention** et les **services d'intervention précoce**.



← QUELQUES-UNS

← CERTAINS

← TOUS

Notre rôle principal à l'école est la **promotion** et la **prévention**!

La considération d'autrui

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

L'écoute active

Être pleinement disponible, accueillir le discours

L'empathie

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

Le non-jugement

Ni les préjugés, ni les jugements, mais accueillir avec le cœur la personne sans la cataloguer

L'ouverture d'esprit

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

Transmettre l'espoir

Dédramatiser, encourager et soutenir

Source:exploration-bien-être.fr

La bienveillance

Comment vous sentez-vous en ce moment ?



En fonction de l'humeur de la classe...

1. Des exercices peuvent être suggérés pour aider la classe à gérer les émotions reconnues

3. Il peut être utile de vérifier à nouveau les émotions

2. Il est souvent suffisant de permettre à un élève de se faire entendre, en utilisant des stratégies qui l'aident à se calmer et à voir les choses sous un autre angle.

4. Si vous remarquez qu'un élève est en difficulté, approchez-le individuellement pour voir avec lui s'il a besoin d'un soutien supplémentaire.





***L'éducation de l'esprit sans l'éducation du cœur
n'est pas une éducation.*** Traduction libre - **Aristote**

L'apprentissage socioémotionnel et d'affirmation identitaire (l'ASÉ-AI), de quoi s'agit-il ?



Ces habiletés **intrapersonnelles** (vous-même) et **interpersonnelles** (les autres) nous aident à réussir à la maison, à l'école, au travail et dans la communauté.

Nous en avons besoin pour nouer et entretenir des amitiés, exécuter des tâches et affronter le stress ou l'adversité. Elles nous aident aussi à bâtir notre résilience et réaliser nos objectifs.

De plus, les habiletés **socioémotionnelles** sont fondamentales, car elles font en sorte que nous puissions maintenir des environnements scolaires et des communautés inclusifs et respectueux où chacun se sent inclus.

Respiration profonde

Inspirez en synchronisation avec le cercle ci-dessous.



Objectif :

Aider à renforcer le lien corps/esprit, l'autorégulation, la prise de conscience de leurs émotions et la résilience, par la pratique de la respiration profonde.

Données probantes:

Les exercices de la respiration guidée sont des outils efficaces qui aident les élèves à maîtriser leurs émotions

(Metz et al., 2013).

Ces interventions réduisent l'excitation physiologique, diminuant ainsi l'intensité des émotions et l'anxiété des élèves, ce qui permet aux élèves de se concentrer sur l'apprentissage.

(Gregoski, Barnes, Tingen, Harshfield, & Treiber, 2011),

Comprendre les habiletés socioémotionnelles et leur impact positif sur la santé mentale des élèves

6^e ÉDITION

Le développement socioémotionnel

c'est un processus permanent qui suit des étapes prévisibles et qui peut être amélioré par l'interaction et le soutien (l'apprentissage), et qui est entretenu à la maison, à l'école et dans la collectivité.

Les compétences socioémotionnelles

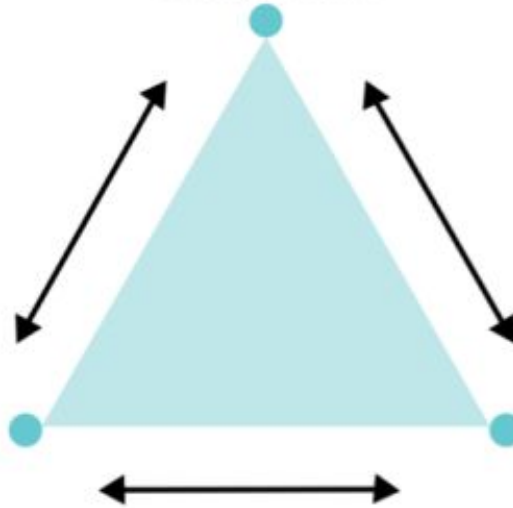
Elles font références à un **ensemble de capacités essentielles** (attitudes, aptitudes, habiletés, valeurs sociales et émotionnelles, comportement, etc.) qui permettent de :

- s'adapter aux situations
- reconnaître, comprendre et gérer ses émotions
- développer des relations saines
- prendre des décisions responsables

Les pensées et les sentiments réalistes

Pensées

Ce que nous pensons affecte nos émotions et comportements





Émotions

Ce que nous ressentons influence nos pensées et comportement

Comportements

Nos actions influencent nos pensées et nos émotions

Les six (6) compétences socioémotionnelles

- | | |
|----|--|
| 01 |  Reconnaissance et gestion des émotions (Priorité du conseil)
Aider les élèves à acquérir les habiletés pour reconnaître et gérer leurs émotions afin qu'ils puissent les exprimer et comprendre celles des autres. |
| 02 |  Gestion du stress et adaptation (Priorité du conseil)
Enseigner aux élèves à identifier les sources de stress et à mettre en pratique des stratégies efficaces d'adaptation ainsi qu'à surmonter les défis afin de développer leur résilience personnelle. |
| 03 |  Relations saines (Priorité du conseil)
Enseigner aux élèves à développer les compétences relationnelles permettant de tisser des liens et de bien communiquer afin de favoriser des relations saines et de respecter la diversité. |
| 04 | Motivation positive et persévérance Enseigner des pratiques qui encouragent les élèves à demeurer motivés et à persévérer afin qu'ils abordent les défis de la vie avec une attitude optimiste et positive. |
| 05 | Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle
Enseigner aux élèves à développer leur conscience de soi et leur confiance en soi afin de développer un sentiment d'identité et d'appartenance. |
| 06 | Pensée critique et créative
Enseigner aux élèves à exercer une pensée critique et créative afin de pouvoir prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes. |

Liste des pratiques de l'ASÉ-AI par compétence

Élémentaire

Compétences	Habiletés	Pratiques/stratégies
Reconnaissance et gestion des émotions	Comprendre	Pensées et sentiments réalistes Prêter attention
	Juger	Accueil au quotidien Quelle est ma température? Recentrage
	Reconnaître	Émotions et émojis Faire pousser les sentiments de bonheur Les charades des émotions Portraits de paraboles
Gestion du stress et adaptation	La recherche d'aide	Babillard anti-stress Demandez à trois, puis à moi
	La respiration profonde	Respiration profonde Respire au son de la cloche Tempête de neige dans un sac Prenez 5 respirations
	La salle de classe calme	Zone calme Babillard anti-stress Boîtes calmantes La pleine conscience en 2 minutes L'inspiration vient de partout Normes de collaboration Tempête de neige dans un sac Fin de journée
	L'étirement	Lâcher prise et s'étirer Serrer et relâcher Étirement assis Fin de journée
	L'imagerie mentale dirigée	Balade imaginaire Visualisation et méditation par balayage c
	Prendre le temps de réfléchir	La pleine conscience en 2 minutes L'inspiration vient de partout
Motivation positive et persévérance	La gratitude	Le livre de la gratitude Journal de la gratitude Moments de gratitude

Liste de pratiques et d'habiletés à développer par compétence

[SMS-ON](#)

La bienveillance



La considération d'autrui

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

L'écoute active

Être pleinement disponible, accueillir le discours

L'empathie

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

Le non-jugement

Ni les préjugés, ni les jugements, mais accueillir avec le coeur la personne sans la cataloguer

L'ouverture d'esprit

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

Transmettre l'espoir

Dédramatiser, encourager et soutenir

Apprendre à reconnaître les forces d'autrui

L'écoute active

Faire preuve d'empathie

Penser à notre façon de penser

Outil d'autoréflexion sur l'humilité culturelle

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

En s'engageant dans l'apprentissage socioémotionnel de haute qualité...



Les élèves voient une **AMÉLIORATION** importante :

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



Ainsi qu'une **RÉDUCTION** significative des défis :

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

La **réussite** repose sur une **bonne santé mentale**. Les élèves qui déclarent se sentir bien mentalement sont davantage prêts à apprendre, ressentent un plus grand sentiment d'appartenance à l'école et obtiennent de meilleurs résultats scolaires.

[PPN 169](#)

Quelques bienfaits de l'ASÉ en salle de classe



Les ENSEIGNANT.E.S en retirent 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

**Pourquoi pensez-vous
que l'on obtient de
meilleurs résultats
lorsque ce sont les
enseignant.e.s et le
personnel de l'école
qui offrent
l'apprentissage
socioémotionnel aux
élèves ?**



Exercice physique



Objectif :

Fournir un outil qui les aide à calmer l'anxiété et à gérer le stress.

Données probantes:

L'activité physique ou les exercices de respiration pratiqués pendant la journée scolaire aident les élèves à mieux se concentrer et à rester attentifs tout au long de la journée, parce que ces activités stimulent les fonctions exécutives, et permettent aux élèves de maîtriser les émotions vécues en salle de classe (Diamond & Lee, 2011).

Objectif

Aider les élèves à comprendre la différence entre la sensation de détente et celle de tension, puis apprendre à relâcher ces tensions et à s'autoréguler

Données probantes:

Le fait de comprendre la différence entre la sensation de détente et celle de la tension, peut aider les élèves à identifier et à maîtriser leurs émotions. Lorsque les élèves ont l'occasion de simuler la sensation de relâcher la tension, ils deviennent plus conscients de leurs émotions, et apprennent à s'autoréguler (Blair et Diamond, 2008; Klingbeil, et al., 2017).



Tension et détente

Serre les poings aussi fort que possible pendant quelques secondes et puis relâche tes mains.

Soulève les épaules vers tes oreilles et tiens-les en place pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes épaules.

Creuse tes talons dans le sol et serre tes orteils pendant quelques secondes. Ensuite, détend tes pieds.

Contracte tes muscles abdominaux aussi fort que possible et tiens-les pendant quelques secondes. Ensuite détend ton ventre.



6^e ÉDITION

Explorer le contexte de l'apprentissage socioémotionnel axé sur l'affirmation de l'identité

L'ASÉ pour chaque élève

Dans l'enseignement
de l'apprentissage
socioémotionnel,
l'identité compte !



Facteurs essentiels à prendre en compte pour assurer l'efficacité de l'ASÉ à l'école



Notre rôle ...

- **Remarquer** les forces des élèves.
- **Reconnaître** les différentes visions du monde et approches du développement socioémotionnel.
- **Reconnaître** l'impact profond du racisme, de l'oppression, de la marginalisation et de la colonisation sur le bien-être des élèves.
- **Réagir** en mettant l'accent sur l'équité, la réconciliation, les droits de la personne et la justice sociale, comme pierres angulaires de l'enseignement de l'ASÉ-AI.
- **Prioriser** la voix et le leadership des élèves.

Quelques astuces

- **Soyez** d'abord un apprenant.
- **Rappelez-vous** qu'il existe des nuances au sein des groupes culturels et entre ceux-ci.
- **Assurez-vous** que vos exemples sont inclusifs.
- **Adoptez** une approche basée sur les points forts et le co-apprentissage.

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

Sensibilisation		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
J'apprécie la diversité	Je considère les différences humaines comme positives et je suis conscient que la culture et l'identité sont une source de force importante pour les élèves que je soutiens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je me connais	J'ai une idée claire de ma propre identité ethnique, culturelle, sociale, religieuse et raciale et de son incidence sur mon travail avec les élèves.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Connaissances		Pas du tout informé	Un peu informé	Assez bien informé	Très bien informé	Extrêmement bien informé
Je connais l'histoire de la colonisation et ses répercussions sur les populations autochtones en particulier	Je comprends l'impact des colons sur les populations autochtones, notamment la perte de leur langue, de leur terre et de leur culture et l'horreur liée aux expériences vécues dans les pensionnats.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je connais l'histoire du racisme et de la marginalisation au Canada	Je connais bien les incidents historiques du passé du Canada, comme la traite transatlantique des esclaves et les violations institutionnelles des droits de la personne, qui témoignent du racisme et de l'exclusion à l'égard	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Compétences		Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
Je m'engage avec respect	Je m'engage de façon respectueuse auprès de chaque élève, en tenant compte de sa culture et son identité, lorsque je développe une relation, et que j'offre un appui.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux communiquer efficacement d'une culture à l'autre	Je suis capable d'adapter mon style de communication afin d'utiliser un langage plus accessible aux élèves qui peuvent communiquer d'une manière qui est autre que la mienne.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Identifier les
éléments essentiels
d'une mise en
œuvre efficace et
durable d'un ASÉ-AI.**

6^e ÉDITION

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

Systematique

D'une manière régulière et morcelée et progressive, étape par étape, et adaptée au stade de développement des élèves, pour l'ensemble de l'école.



Usuelle

Créer des situations authentiques, provenant de la vie et des expériences des élèves.

Réfléchie

Objectif d'apprentissage spécifique avec des pratiques au quotidien (de façon intentionnelle) afin de créer des habitudes positives.



Explicite

Explicitement enseigner les pratiques via le modelage (enseignement, pratique guidée, pratique autonome).

Comment y arriver ?

Groupes spécifiques	Activité.s ciblée.s par groupe :	Formations fournies aux différents groupes	Quand et donnée par qui
Équipe de direction			
Comité CSP-SM			
Pour le personnel scolaire			
Pour les élèves			

PLAN

Objectif :

Aider les élèves à se concentrer sur une perspective positive en leur faisant réfléchir aux bonnes choses qui leur arrivent et à rechercher le positif et le bien dans les choses qui les entourent.



RECONNAISSANCE PERSONNELLE

L'une de mes forces dont je suis reconnaissant est

Une chose que je peux faire pour exprimer ma reconnaissance est

Une chose qui me fait du bien et pour laquelle je suis reconnaissant est

Un souvenir dont je suis reconnaissant est

Un défi dont je suis reconnaissant est

Une belle chose dans ma vie pour laquelle je suis reconnaissant est



La motivation positive et la persévérance & Le recadrage

« Oui... mais / oui... et »



Objectif

Démontrer comment le pouvoir des mots peut contribuer à des idées et à des conversations positives et créatives, au lieu de limiter ou d'étouffer la pensée inspirante

Données probantes

L'écoute active aide les auditeurs à mieux comprendre les points de vue des autres et aide les orateurs à sentir qu'on les comprend davantage tout en étant moins menacés. Cette technique prévient les problèmes de communication et évite aux opposants de se sentir lésés (Weger, 2014). En améliorant la communication et en empêchant la discussion de s'échauffer, l'écoute active peut accroître la satisfaction et la longévité des relations (Bodie, et al., 2015). Faire de l'écoute active avec un de vos proches peut également vous aider à mieux écouter lorsque vous interagissez avec d'autres personnes autour de vous, comme des amis, des membres de votre famille, des connaissances, des colocataires, des collègues, etc. (Gearhart et Bodie, 2011).

Trousse des ressources : reconnaissance et gestion des émotions



Trousse des ressources : gestion du stress et adaptation



Trousse de ressources : relations saines



ACCUEIL

2 X 10



Objectif de la pratique

Cette activité a pour but de favoriser la création de nouveaux contacts au sein du groupe pour promouvoir un sentiment d'inclusion pour tous et toutes.

[Voir pratique 2 X 10](#)

Objectif:

Fournir aux élèves l'occasion d'exprimer et d'expliquer un choix personnel et une perspective, d'entendre et d'apprendre sur les points de vue des autres et d'améliorer les capacités de pensée critique tout au long du processus

Données probantes:

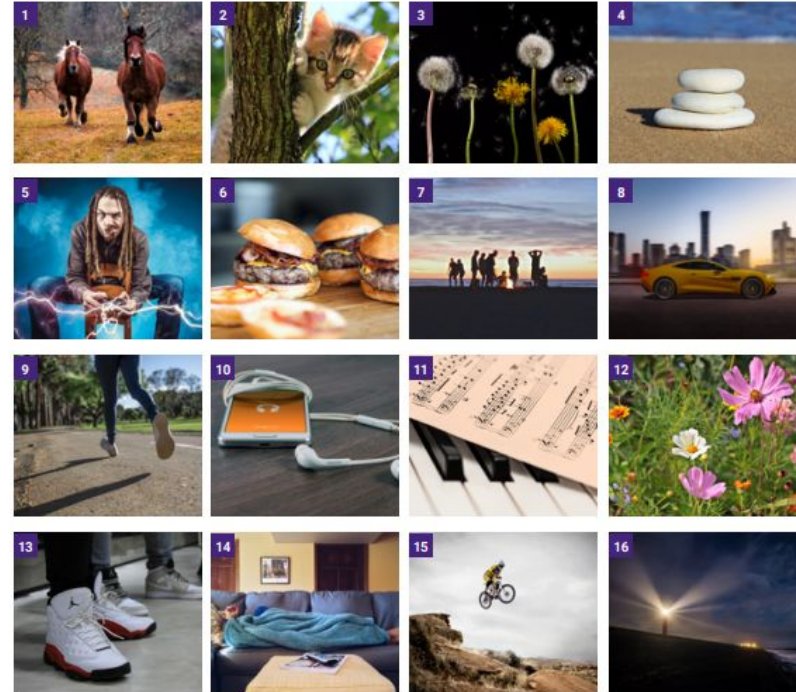
La confiance d'un élève dans sa connaissance de lui-même ouvre la voie à son intérêt et à sa capacité d'interagir et d'établir des relations avec les autres et le monde qui l'entoure (Bergin et Bergin, 2009). **Bien se connaître est fondamental** pour de nombreuses compétences liées à la santé mentale (Bergin et Bergin, 2009). Le fait d'être connu des autres, d'être engagé dans des interactions sociales et d'avoir l'occasion de développer des relations avec les pairs contribuent tous à renforcer la confiance en soi d'un élève (Bergin et Bergin, 2009; DeWit, et al., 2010).

Les images pour le « je » en image

Observe ces images, puis choisis-en une qui t'intéresse ou dans laquelle tu te reconnais. Après avoir noté son numéro, partage l'image de ton choix, et explique pourquoi tu l'as choisie pendant la discussion de classe. Cliquez le bouton pour télécharger le diaporama qui contient tous ces images :

Google Slides

PowerPoint



Ressources en lien avec des leçons d'enseignement en santé mentale



Conseil des écoles publiques de l'Est de l'Ontario

Leçons d'enseignement en lien avec les programmes-cadres en santé mentale et apprentissage socioémotionnel axé sur l'affirmation identitaire

L'ASÉ n'a pas besoin d'un programme précis pour être efficace! Il existe de petites façons peu coûteuses de soutenir le développement socioémotionnel dans le cadre de la pratique quotidienne. SMSO

Niveau	Titre de la ressource	Quoi
m à 12	Stratégies pour faciliter la rentrée (Les 10 premiers jours)	Tisser des liens bienveillants et favoriser la santé mentale des élèves lors du retour à l'école.
m à 12	Leçons sur la gestion du stress et adaptation	Les excursions virtuelles sont une série de six leçons par cycle qui appuient le développement d'une bonne gestion du stress et de bonnes habiletés d'adaptation.
Préscolaire	Activités en lien avec le curriculum	La ressource intitulée Préscolaire: Activités en lien avec le curriculum comprend six leçons conçues pour aider le personnel enseignant à mettre en œuvre au jour le jour des activités de promotion de la santé mentale en classe.
1re à 8e année	Plans de leçons sur la littératie en santé mentale de la 1ère à la 8e année	Les plans de leçon du programme d'éducation physique et de santé sont conçus pour favoriser le développement des compétences de base en matière de santé mentale et d'apprentissage socio-émotionnel pour les élèves de la 1re à la 8e année.
7e et 8e année	Les modules de littératie en santé mentale obligatoires de 7e et 8e année	Cet apprentissage permettra aux élèves d'acquérir des connaissances, des compétences et des stratégies inclusives, adaptées à la culture et fondées sur des données probantes afin de favoriser leur santé mentale et leur bien-être.
9e année	LIT SM : La santé mentale des élèves en action	LIT SM : La santé mentale des élèves en action est une série de leçons qui appuient l'acquisition chez les élèves des connaissances de base en matière de santé mentale et le développement des compétences favorisant la recherche d'aide.
Secondaire	Leçons H2V Ces leçons peuvent être utilisées en classe pour soutenir l'apprentissage lié au programme d'études de l'Ontario ou intégrées dans le cadre d'un programme de Majeure haute spécialisation (MHS).	H2V est une série de cinq leçons de 60 minutes destinées aux élèves du secondaire. Ces leçons visent à aider les élèves à renforcer et à exploiter leurs points forts et leurs stratégies pour augmenter leurs compétences socio-émotionnelles, qui peuvent leur être utiles au travail que dans leur vie quotidienne.
10e année (GLC20)	Modules obligatoires : Exploration de carrières GLC20	Le ministère de l'Éducation a mis en œuvre deux nouveaux modules d'apprentissage

La boussole

Votre guide d'enseignement pour la santé mentale organisé par niveau scolaire.



Troisième année

Approche identitaire de l'enseignement et de l'apprentissage

Lorsque vous planifiez l'enseignement de ces leçons et activités, tenez compte de la diversité des forces, des besoins, des identités et des expériences des élèves. Demandez-vous s'il y a quelque chose à ajouter ou à adapter pour affirmer l'identité des élèves. Ces activités d'apprentissage constituent un point de départ, mais faites appel à votre jugement professionnel et à votre collaboration avec les élèves et/ou les parents/aidants naturels pour les différencier si nécessaire.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Créer des liens : commencez à construire une communauté d'apprentissage avec des activités ciblées sur des relations d'affirmation identitaire et des liens d'emboîche.	Imaginer : les élèves apprennent que la visualisation est une stratégie positive qui peut les aider à détourner leur attention des soucis et des distractions et à se sentir plus en paix dans les moments de stress. Les activités de soutien offrent aux élèves la possibilité d'explorer également la façon dont ils se perçoivent et partagent leur identité.		Façonner le cerveau : expliquez ce que les élèves savent sur le cerveau et présentez-leur le système de réponse au stress du cerveau.	Se connecter et se calmer : cette série d'activités permet de revoir les stratégies apprises et d'en introduire de nouvelles. Trouvées pas de laisser de la place aux idées des élèves, ainsi qu'à leurs forces, besoins et identités variés.	Prendre le temps de se détendre : aidez les élèves à reconnaître les sentiments qui indiquent qu'ils pourraient bénéficier de stratégies de relaxation, telles que la relaxation musculaire et les étirements. Encouragez les élèves à partager les stratégies qu'ils connaissent et utilisent déjà. Mettez ces stratégies en pratique pour que les élèves sachent ce qui leur convient!		Gérer les sentiments forts : apprenez à connaître les sentiments désagréables, ce qui peut les provoquer et comment les gérer.	Examiner et réfléchir : prenez le temps de vous arrêter et d'aider les élèves à réfléchir à ce qu'ils ont appris sur la santé mentale et sur eux-mêmes.	Célébrer et anticiper : aidez les élèves à se préparer à la transition en célébrant l'année scolaire en cours, en préparant l'été et en envisageant l'année suivante.
Les 10 premiers jours (et au-delà)	Lecture à haute voix Comment rotatiner les idées noires? 	Excursion virtuelle Visualisation - plan de leçon 	ÉPS - plan de leçon pour la littératie en santé mentale Système de réaction au stress du cerveau	Bien commencer 	Excursion virtuelle Plan de leçon - stratégies de relaxation musculaire 		ÉPS - plan de leçon pour la littératie en santé mentale Émotions stressantes 	Principaux enseignements et questions de réflexion Guide 	Fiche-conseils pour la célébration et la transition
	<ul style="list-style-type: none"> • Activités pour se connaître (de la section Reconnaissance et gestion des émotions - Santé mentale au quotidien ou Foi et bien-être) • Outils à emporter : Les images pour le « je » en image • Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel - Point de mire : Endroit calme Endroit calme pour les élèves ayant des besoins éducatifs particuliers				<ul style="list-style-type: none"> • Activités d'étirement (de la section Reconnaissance et gestion des émotions - Santé mentale au quotidien ou Foi et bien-être) • Outils à emporter : Cartes-éclair des émotions • Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel pour les écoles élémentaires • Point de mire : Tension et détente Tension et détente pour les élèves ayant des besoins éducatifs particuliers				

Leçon principales
Activités d'apprentissage
Consolidation de l'apprentissage



Fournit des liens avec les parents/aidants naturels et des suggestions pour poursuivre la conversation



Contient des vidéos



La boussole de Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Votre guide pour l'enseignement de la santé mentale, année par année.

Ressources pour les parents et les aidants naturels



Comprendre la santé mentale



La santé mentale à la maison



La santé mentale à l'école



Gestion du stress et de l'anxiété



Prévention de la consommation de substances



Apprendre à bien se servir de la technologie numérique



Demander de l'aide

À partager aux familles

L'apprentissage socioémotionnel apporte de nombreuses compétences utiles à la vie

Respiration profonde



Préparez-vous → **Allez-y!**

- Assurez-vous que votre enfant est à l'aise, que ce soit en position debout ou assise. Encouragez-le à garder le dos droit, les épaules et la tête détendues.
- Demandez à votre enfant de fermer les yeux, s'il le veut.
- Dites-lui de poser ses mains à plat sur son ventre.

- Maintenant, demandez à votre enfant d'inspirer profondément par le nez, en gonflant légèrement le bas de son ventre.
- Montrez-lui comment ses mains se déplacent.
- Encouragez-le à sentir son souffle.
- En expirant lentement par la bouche, l'enfant sentira son abdomen qui rentre et ses mains se redressent.
- Répétez 5 à 6 fois.
- Pratiquez la respiration profonde chaque fois que votre enfant semble stressé ou contrarié.

 **School Mental Health Ontario**  **Santé mentale en milieu scolaire Ontario**

 **Coalition canadienne des enseignants de l'école de l'Ontario** www.amho-smas.ca

Connaître l'utilité de l'apprentissage socioémotionnel

Compétences à développer : Connaître l'utilité de l'apprentissage socio...

Regarder p... Partager

Connaître l'utilité de l'apprentissage socioémotionnel

Regarder sur  YouTube

 **School Mental Health**  **Santé mentale en milieu scolaire**

Motivation positive et persévérance / La gratitude

Objectif:

Aider les élèves à se concentrer sur une perspective positive en leur faisant réfléchir aux bonnes choses qui leur arrivent et à rechercher le positif et le bien dans les choses qui les entourent

Données probantes:

Des programmes fondés sur des données probantes utilisent des activités pour aider les élèves à voir le bon côté des choses et à réduire les symptômes dépressifs. Exprimer et recevoir de la gratitude profite autant à celui qui en fait preuve qu'à celui qui la reçoit, et encourage des gestes d'entraide favorisant à leur tour la gratitude (Kleinman et al., 2013; Bartlett & DeSteno, 2006).

RAPPELS DE RECONNAISSANCE

Il est important de se rappeler d'être reconnaissant pour les bonnes choses dans notre vie et pour ce que nous apportons de positif dans la vie de ceux qui nous entourent. Si vous vous sentez triste ou si vous avez besoin de vous remonter le moral, jeter un coup d'œil à la liste ci-dessous pour voir si quelque chose vous frappe. Essayez, faites-le à voix haute.

- Je suis capable
- J'ai de la valeur
- Je m'estime
- Je suis une bonne personne
- J'ai droit à l'amour
- J'ai droit à la compassion
- J'ai droit à la patience
- Je fais de mon mieux



Questions / commentaires

6^e ÉDITION

6^e ÉDITION



MERCI!