

SERVICE À L'ÉLÈVE



Conseil scolaire de  
district catholique  
de l'Est ontarien

# Santé mentale et pleine conscience



[csdceo.ca](http://csdceo.ca)

**Ensemble,**  
nous faisons toute **une différence!**

SERVICE À L'ÉLÈVE



Conseil scolaire de  
district catholique  
de l'Est ontarien

# Santé mentale et pleine conscience

La pleine conscience en milieu scolaire pour les petits et les grands.

**Congrès du climat scolaire positif Ottawa avril 2017**



[csdceo.ca](http://csdceo.ca)

**Ensemble,**  
nous faisons toute **une différence!**

# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



# Laissez la forme guider votre respiration



SERVICE À L'ÉLÈVE



Conseil scolaire de  
district catholique  
de l'Est ontarien

# Votre animatrice

**Myriam Desmarquis**

Intervenante en milieu scolaire, **CSDCEO**



**csdceo.ca**

**Ensemble,**  
nous faisons toute **une différence!**

# Objectifs de l'atelier

- Mettre en contexte la santé mentale et le bien-être des élèves en milieu scolaire.
- Comprendre la pleine conscience
- Expérimenter des activités de pleine conscience
- Présenter des activités à faire avec tous les élèves (M-12)
- Présenter des stratégies pour le personnel

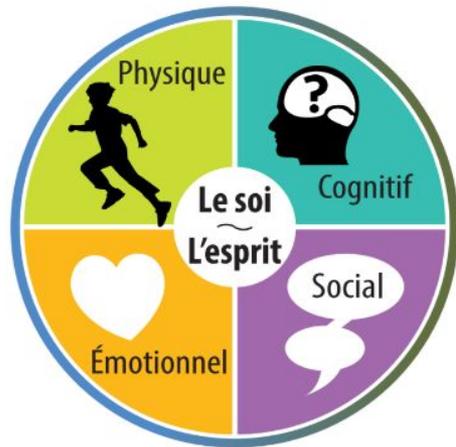
# Activité

## Visualisation



# Santé mentale et bien-être à l'école

Vidéo sur la santé mentale:  
visitez le [www.climatcsdceo.com](http://www.climatcsdceo.com)





# La santé mentale c'est...

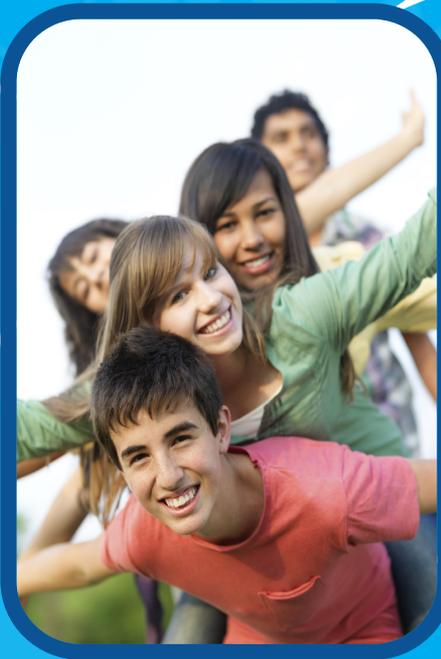
« La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité. »



# 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

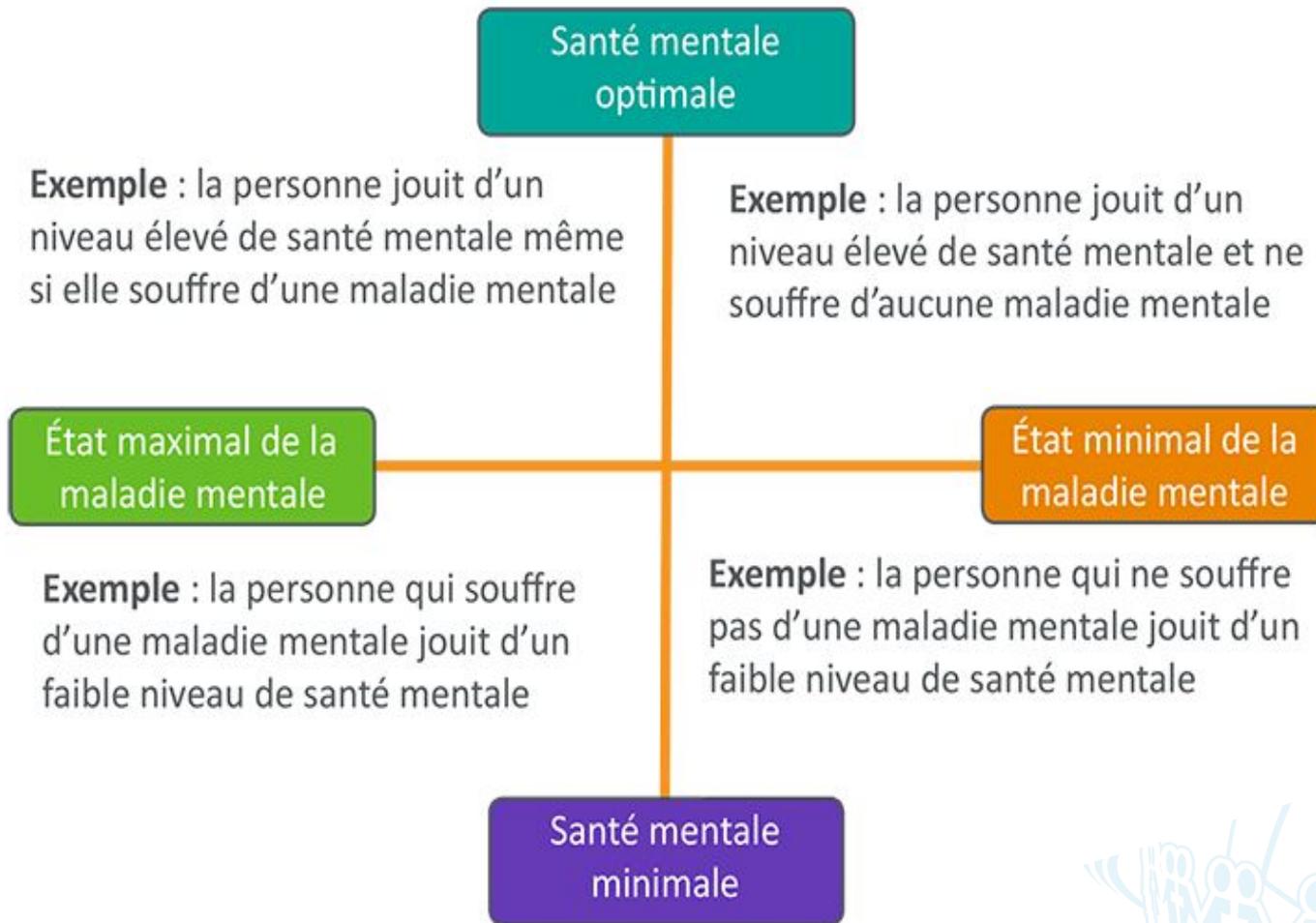


Liens avec sa  
propres  
communauté

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

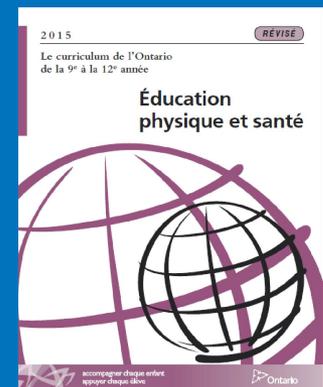
Avoir des raisons  
pour vivre

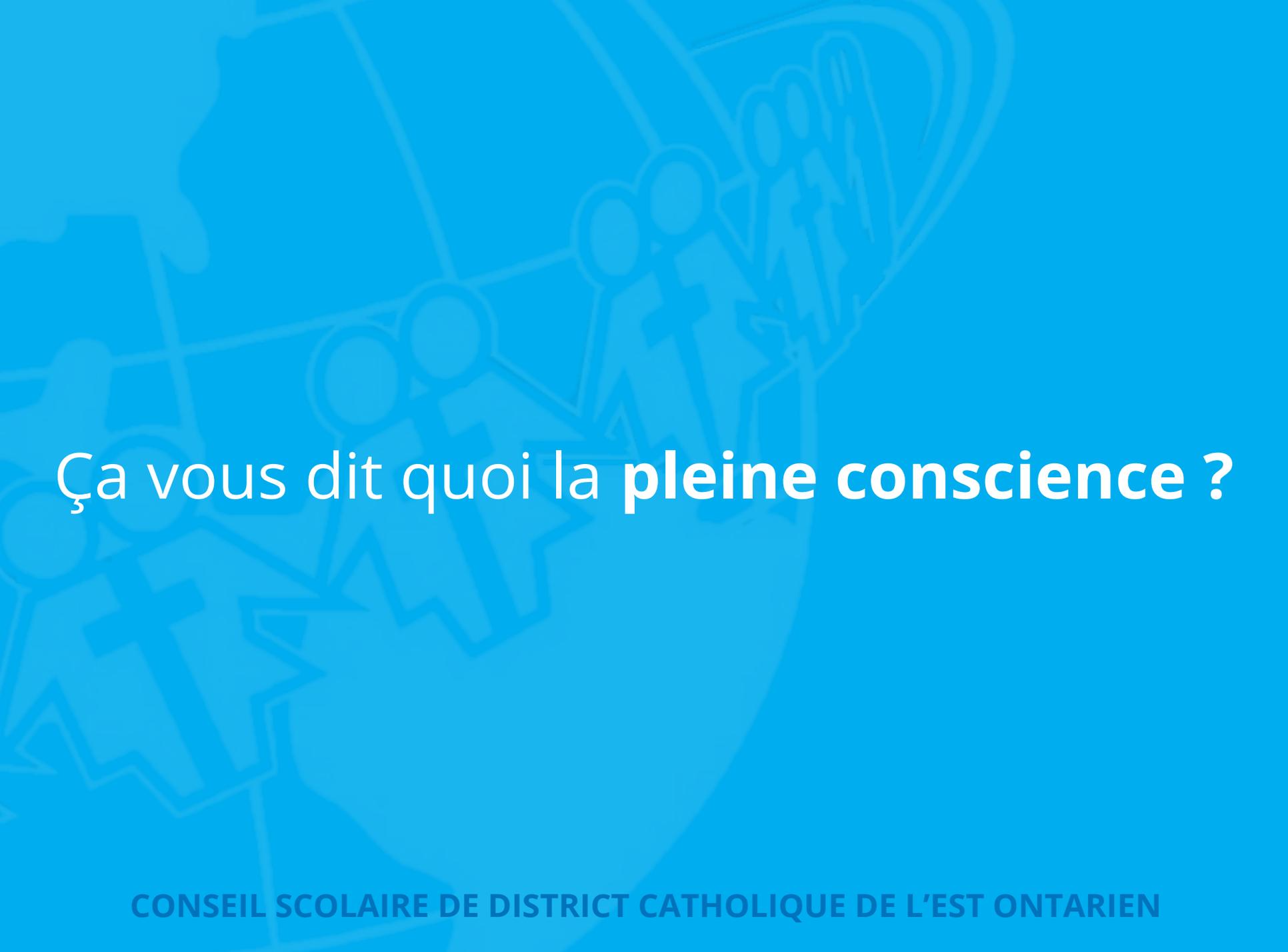
# Santé mentale et maladie mentale



# Rôle du personnel scolaire

- Créer un environnement positif en salle de classe
- Connaître ses élèves
- Reconnaître certains symptômes (dépistage)
- Référence et collaboration
- Réduire la stigmatisation
- Encourager la demande d'aide





Ça vous dit quoi la **pleine conscience** ?

# La pleine conscience

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

*Monestès & Villatte, 2011*

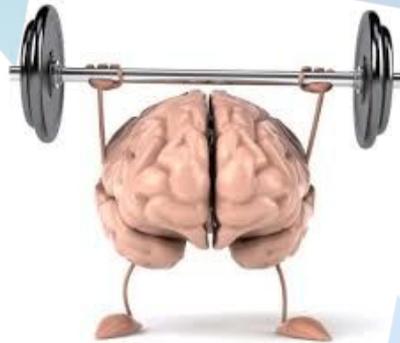
# Cycle de la pleine conscience

1. Moment  
présent

2. Présence  
Distraction

3. Observation  
distraction

4. Retour au  
moment  
présent





# 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.*

# TED TALK: Andy Puddicombe



CONSEIL SCOLAIRE DE DISTRICT CATHOLIQUE DE L'EST ONTARIEN



# Contextes d'utilisation

- Enfants, adolescents et adultes
- Milieu scolaire (classe et école)
- Autres: sport, milieu de travail, thérapie en santé mentale, traitement de santé physique



# Applications en milieu scolaire

- On apprend mieux quand on est calme
- «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

- Diminution du stress et de l'anxiété
- 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
- Diminution de l'absentéisme /suspension
- Augmentation de l'engagement et persévérance



Hontoy et Grégoire, 2015.

# 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



# TED Talk : Rita Pierson



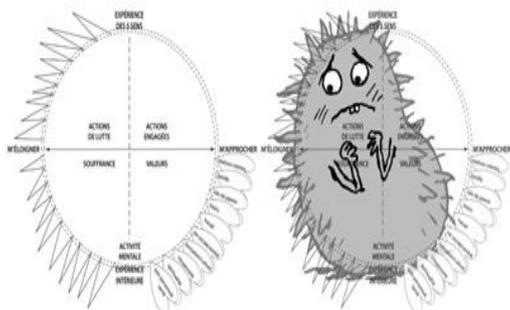
*Chaque enfant mérite un champion :  
un adulte qui ne l'abandonnera pas,  
qui comprend le pouvoir de la connexion  
et qui insiste pour qu'il devienne le meilleur possible.*

# En intervention

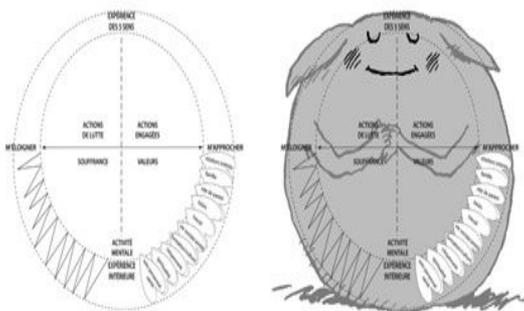
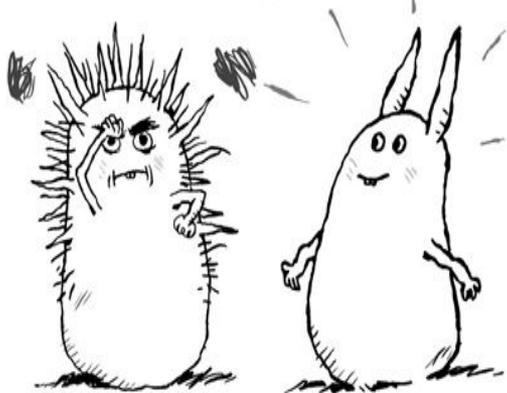
## Pourquoi l'intégrer?

1. Favoriser l'acceptation des émotions (flexibilité)
2. Augmenter le contact avec les valeurs
  - Effets bénéfiques pour plusieurs troubles de santé mentale.
  - Complexité de la santé mentale : la pleine conscience est un outil à ajouter à un plan de rétablissement.

**\*\* Par un professionnel santé mentale\*\***



La lutte contre son expérience intérieure ?



Ou l'acceptation pour agir en accord avec ses valeurs

Schoendorff & Bolduc (2011), illustrations Marc Lizano

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



Alex Noriega

**«Tu auras du mal  
à te débarrasser  
de tes peurs...  
mais tu peux  
apprendre à  
vivre avec elles.»**



Le gâteau au chocolat

# Expérience du contrôle

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



# Types d'exercices de pleine conscience

1. Informel: dans le quotidien  
exemple: 3 respirations avant d'entrer en classe
2. Formel: temps arrêté, guidé  
exemple: écouter une application



# Astuces

- 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

The background features a light blue color with a faint, stylized graphic of human figures in a network. The figures are represented by simple shapes and lines, suggesting a community or a group of people. The overall aesthetic is clean and modern.

# Exercices pour vous **inspirer**

CONSEIL SCOLAIRE DE DISTRICT CATHOLIQUE DE L'EST ONTARIEN

# 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 intérieur- «comment ça va»



# La bouteille

Préparer une bouteille transparente avec des petits objets variés.

Esprit agité: brasser la bouteille, difficile d'identifier les objets, on ne voit pas au travers

Esprit calme: objets déposés au fond, on voit mieux devant

La respiration permet de calmer la «tempête».



# Exercice de respiration en 3 minutes

1. 1ere minute : attention sur les pensées, les émotions, les sensations physiques
2. 2e minute : attention sur la respiration
3. 3e minute : attention sur le corps dans l'ensemble,

**Suggérer une réflexion à la fin :**

« Qu'est-ce que je peux faire pour aider dans ma situation? »



# Jeux d'observation avec les sens

## Les sons

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



# Jeux d'observation avec les sens

## Le toucher

- Décrire un objet en ayant les yeux bandés.
- Les autres élèves peuvent donner des indices.



# Centré sur la respiration

- Faire des bulles de savons
- Course de boule de papier:
  - souffler pour les faire avancer, «hockey papier»





# Respirer... en images

## Inspire....



## Expire !!



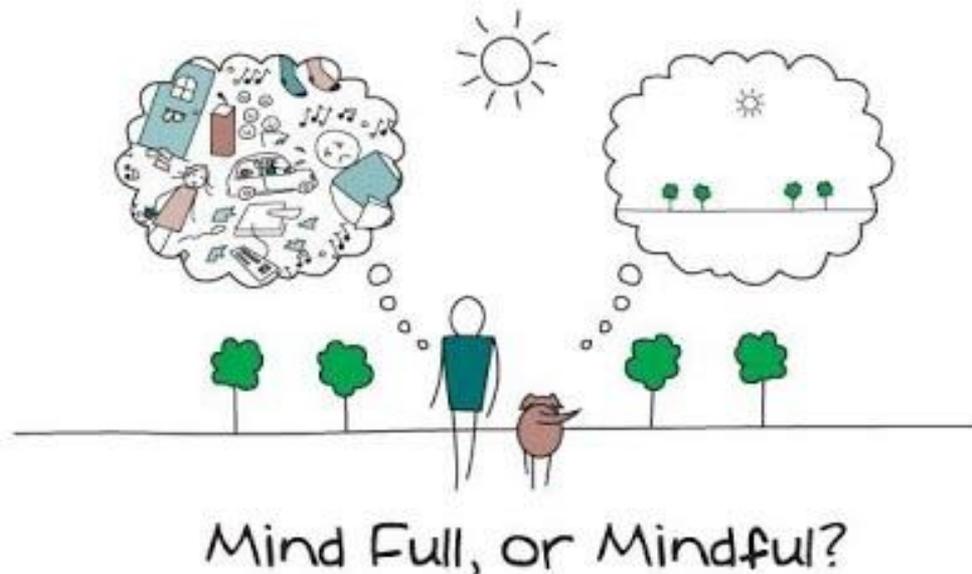
# Avec les adolescents

- Respiration avec la forme
- Rappel affiché en classe



# Métaphores des pensées

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

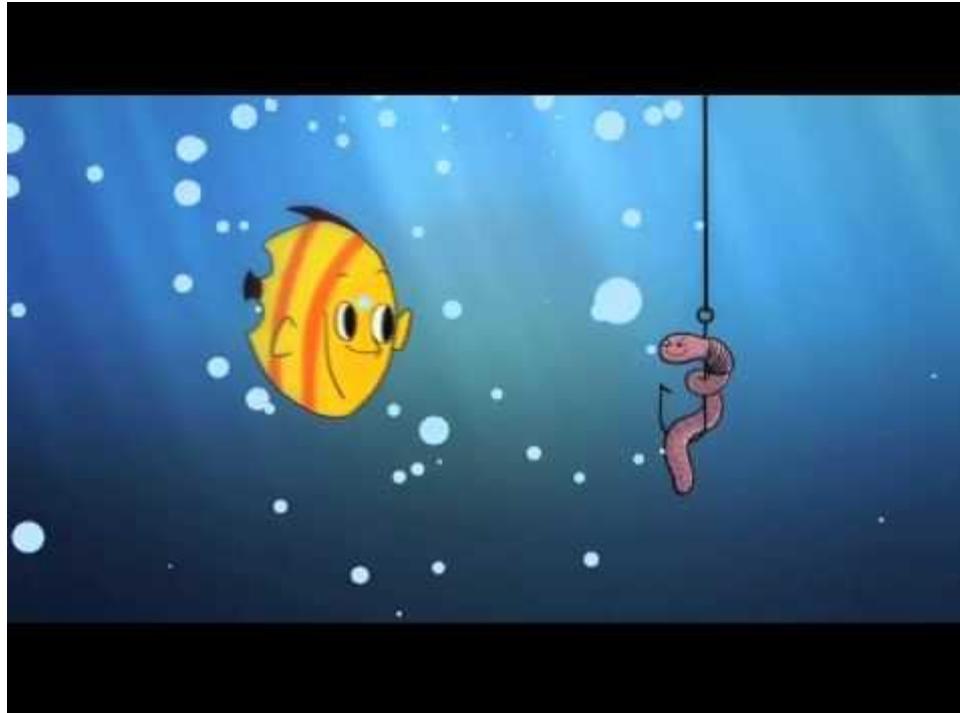


# Méditation de pleine conscience

- Leçons de stress : programme gratuit
- Pour les enfants: Calme et attentif comme une grenouille
- Pour les adolescents: Respirez



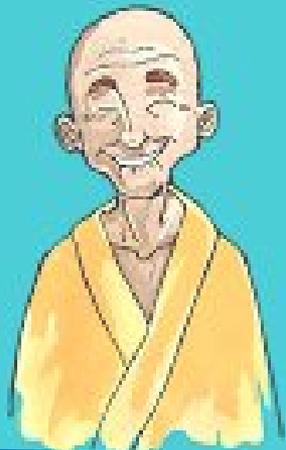
# Extrait: Capturé par le stress



Tiré du programme *Leçons de stress*  
(Fondation de psychologie du Canada & Pfizer Canada)

# Méditation: Applications gratuites

- Petit bambou
- Smiling mind
- Respirelax



Et si méditer  
aidait à être  
bien ?





# Exercice moment présent



# Et nous?



# Entre vous et moi

- Respiration profonde:  
Balados [Passeport santé](#)
- Aide de la technologie
  - Montre Fitbit
  - Google agenda



PASSEPORT **SANTÉ**.NET

Ne pas  
oublier  
de respirer



# Respirer & observer

- Se centrer sur la respiration
- Fixer une intention en lien avec une valeur pour la journée/ la période
- Observer les émotions difficiles
  - observer les pensées et émotions lors d'un moment difficile
  - tenir un journal

# Attente de 3 secondes

Intégrer un temps d'attente de 3 secondes avant de répondre à une question pour l'enseignant et les élèves:

- l'expliquer aux élèves
- prendre une respiration avant de répondre
- c'est un temps d'arrêt pour réfléchir



# Défi

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

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



# En milieu de travail

Quelques exemples pour vous inspirer...



- **Créer des pauses:**  
**Banc public**
- **Changer de point de vue:**  
**Mindful badge**

# Conclusion

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



SERVICE À L'ÉLÈVE

# Questions / Commentaires



Conseil scolaire de  
district catholique  
de l'Est ontarien

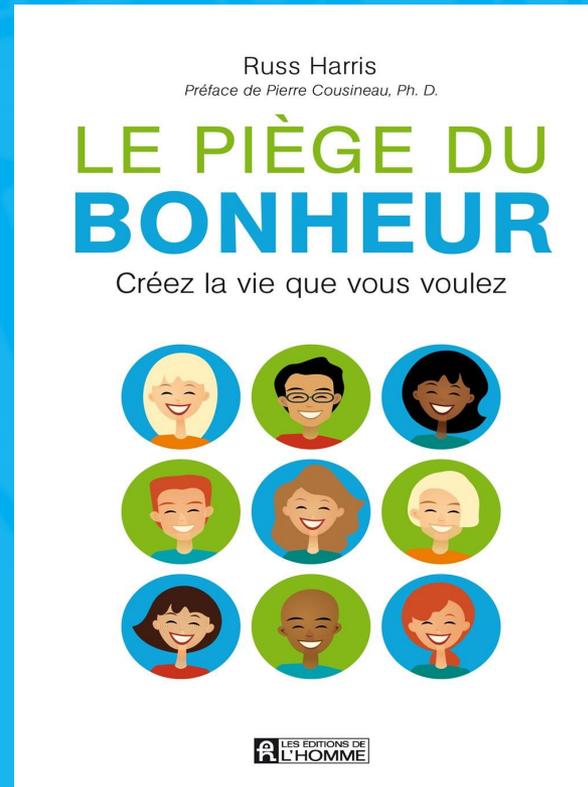
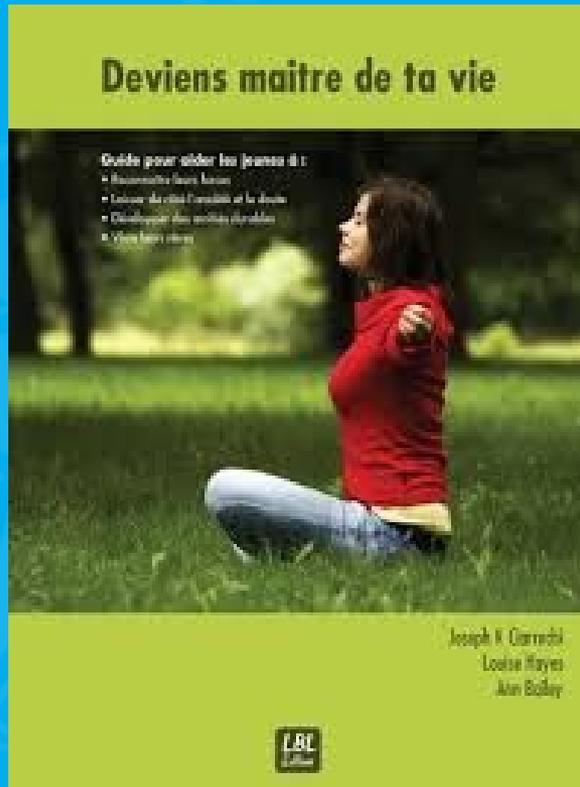
875, chemin de comté 17, L'Original (ON) K0B 1K0 | 613 675-4691

[csdceo.ca](http://csdceo.ca)

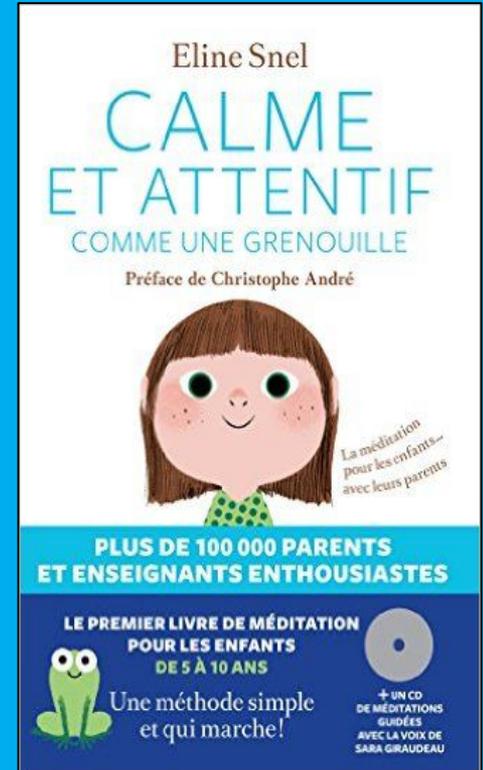
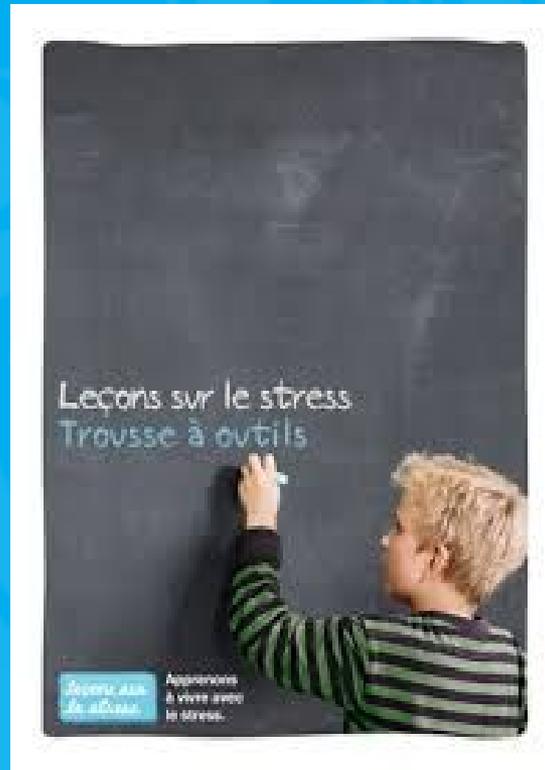
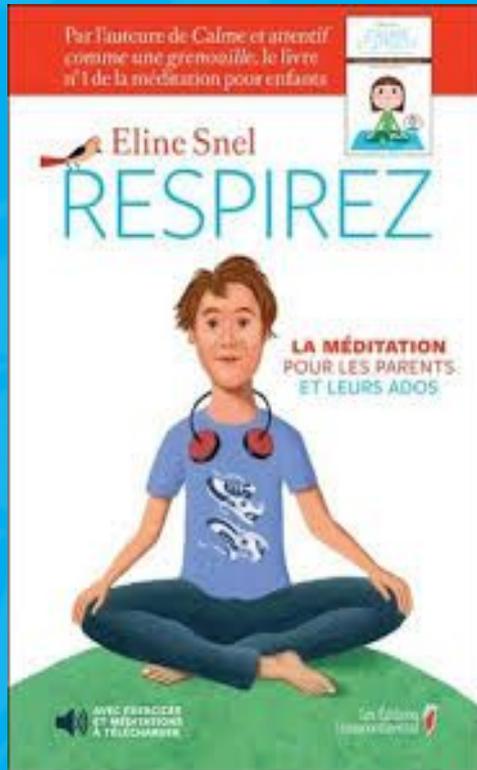


CONSEIL SCOLAIRE DE DISTRICT CATHOLIQUE DE L'EST ONTARIEN

# Lectures - Ressources



# Lectures - Ressources



# Références

*Leçons de stress* (Fondation de psychologie du Canada & Pfizer Canada)

Snel, E. (2012). *Calme et attentif comme une grenouille*. Les Éditions transcontinentales.

Snel, E. (2012). *Respirez* (Elie Snel)

Site du climat scolaire du CSDCEO

[www.climatcsdceo.com](http://www.climatcsdceo.com)



# Applications et pistes audio

- Petit bambou
- Smiling mind
- Respirelax
- Tao mix
- Relax melodies

Balados [Passeport santé](#)



SERVICE À L'ÉLÈVE

# Merci !



Conseil scolaire de  
district catholique  
de l'Est ontarien

875, chemin de comté 17, L'Original (ON) K0B 1K0 | 613 675-4691

[csdceo.ca](http://csdceo.ca)



CONSEIL SCOLAIRE DE DISTRICT CATHOLIQUE DE L'EST ONTARIEN

SERVICE À L'ÉLÈVE



Conseil scolaire de  
district catholique  
de l'Est ontarien

# Santé mentale et pleine conscience



[csdceo.ca](http://csdceo.ca)

**Ensemble,**  
nous faisons toute **une différence!**