



**Congrès provincial
OTTAWA 2025**
Climat scolaire positif
respect • sécurité • inclusion

Favoriser un climat scolaire positif grâce aux connaissances acquises en neurosciences affectives et sociales

Congrès provincial sur le climat scolaire positif
Ottawa, 3 avril 2025



**Psychologie &
Neurosciences**
Joël Monzée

www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com



1



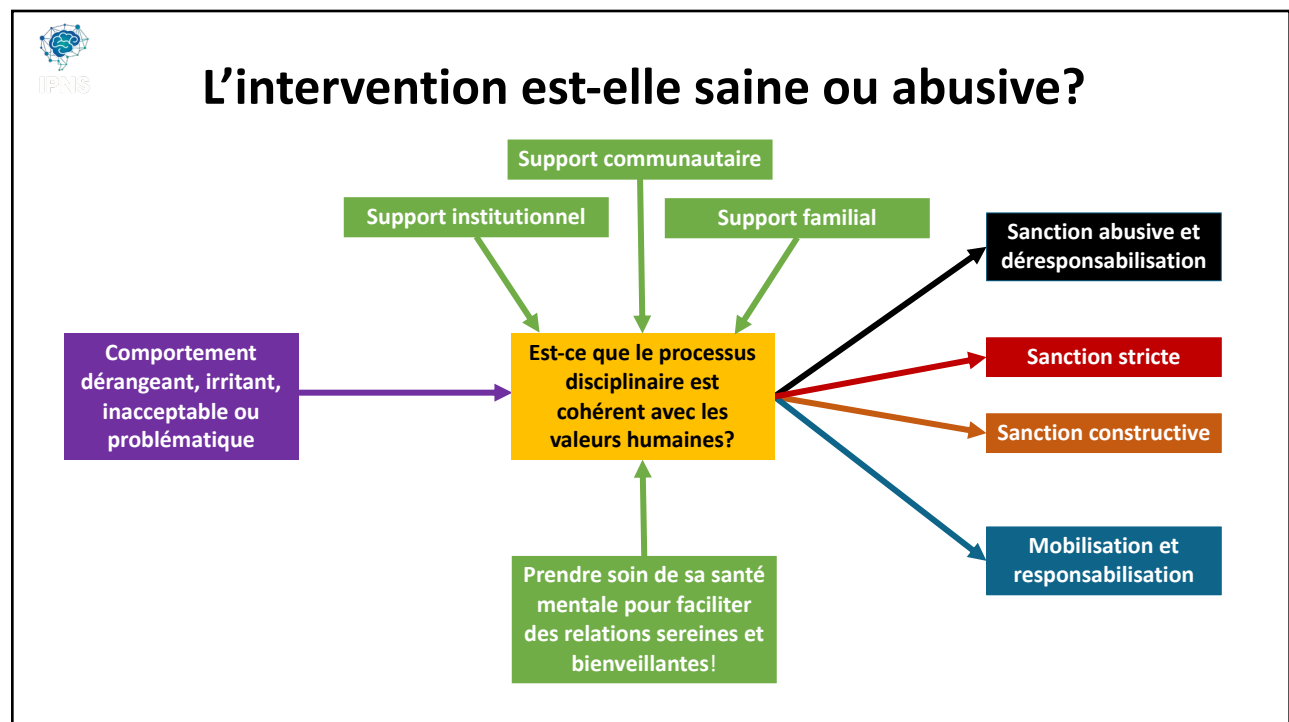
« Tout le monde parle de paix mais personne n'éduque à la paix. On éduque pour la compétition et la compétition marque le début de toutes les guerres. Quand on éduquera pour la coopération et pour nous offrir les uns les autres de la solidarité, ce jour-là on éduquera à la paix. »

Maria Montessori

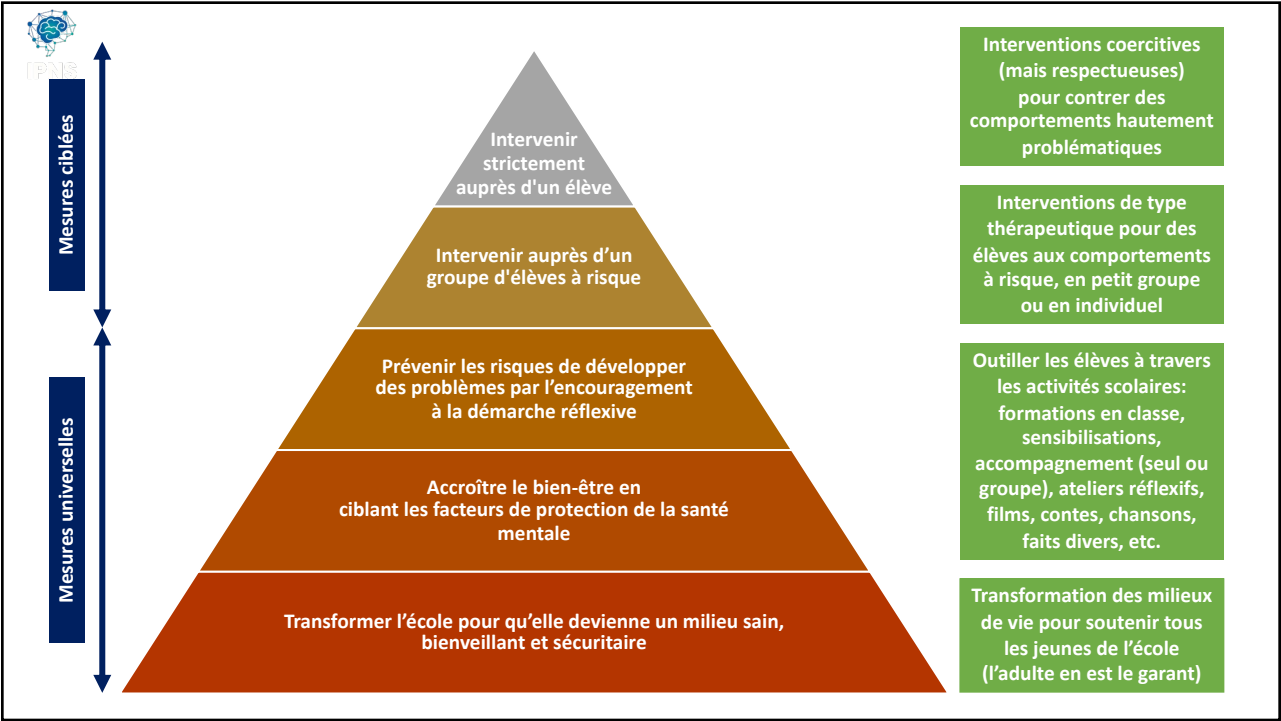
2



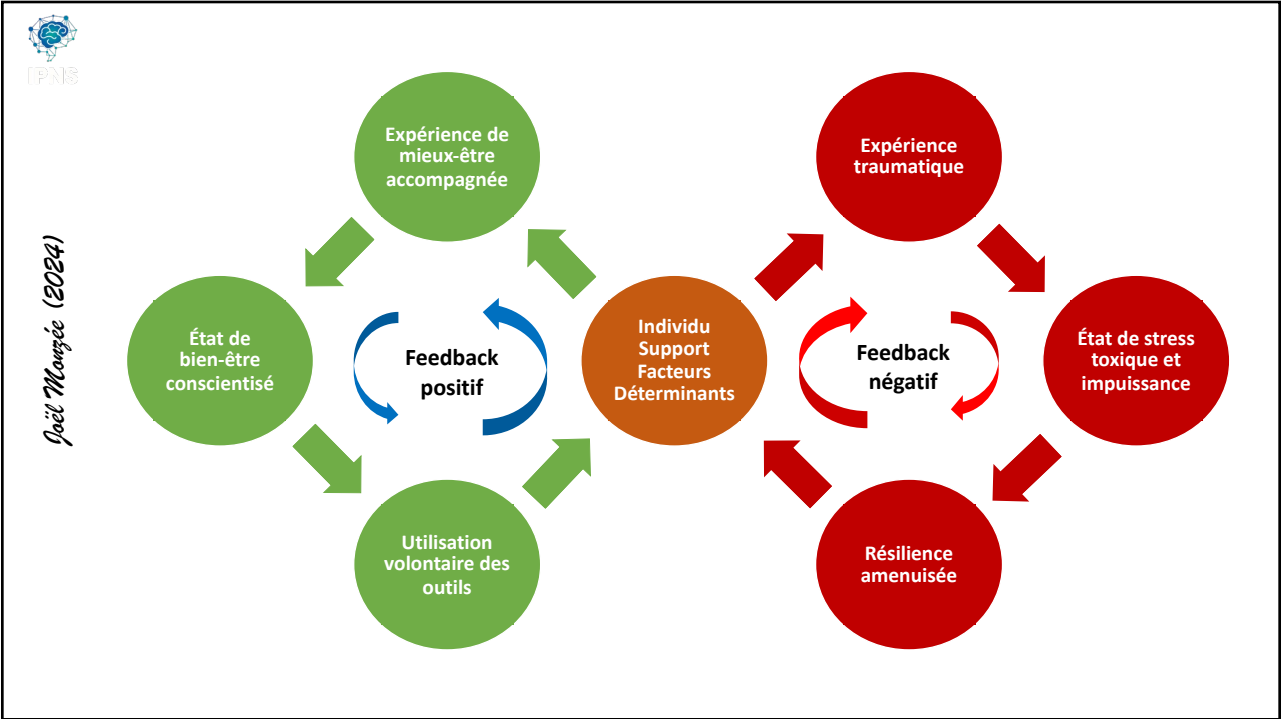
3



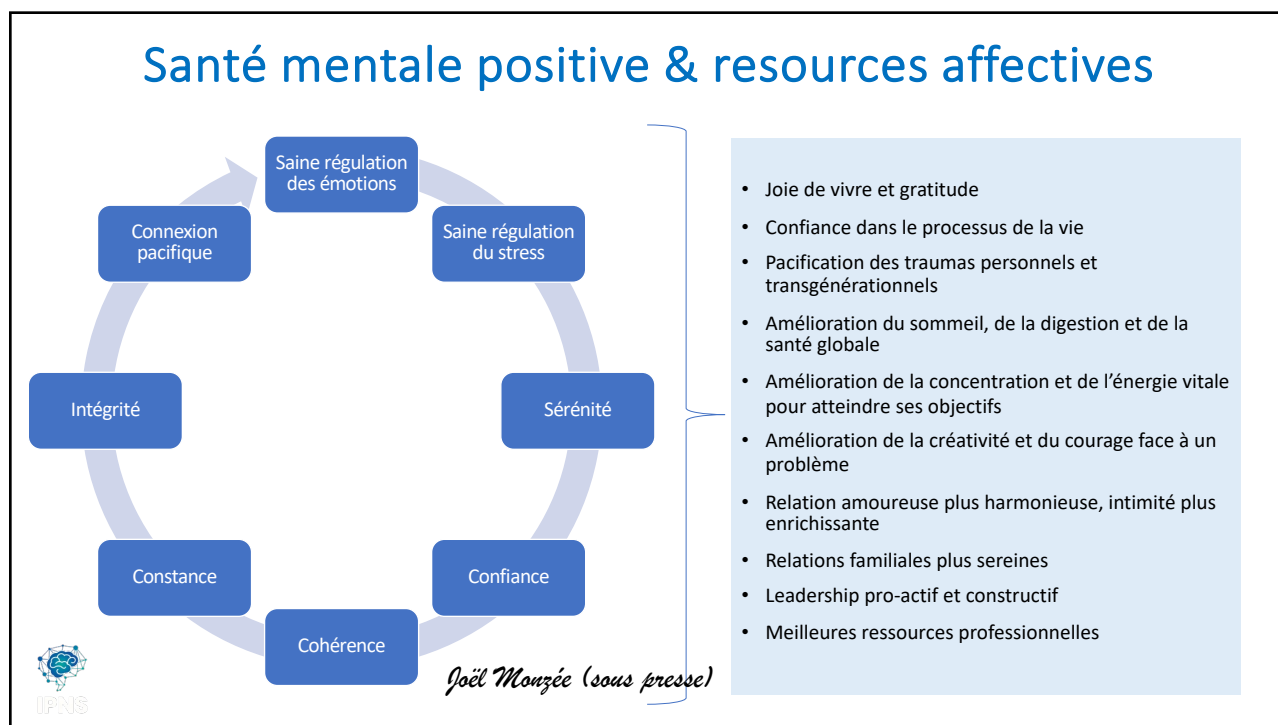
4



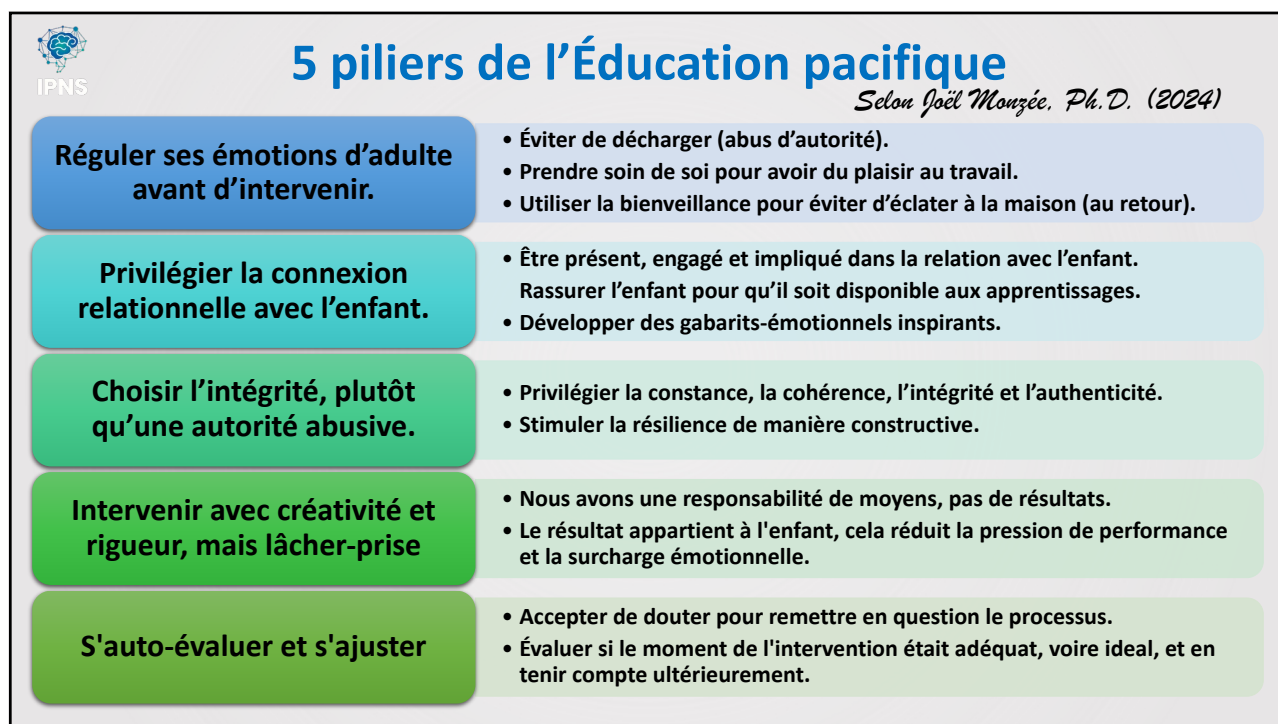
5



6



7



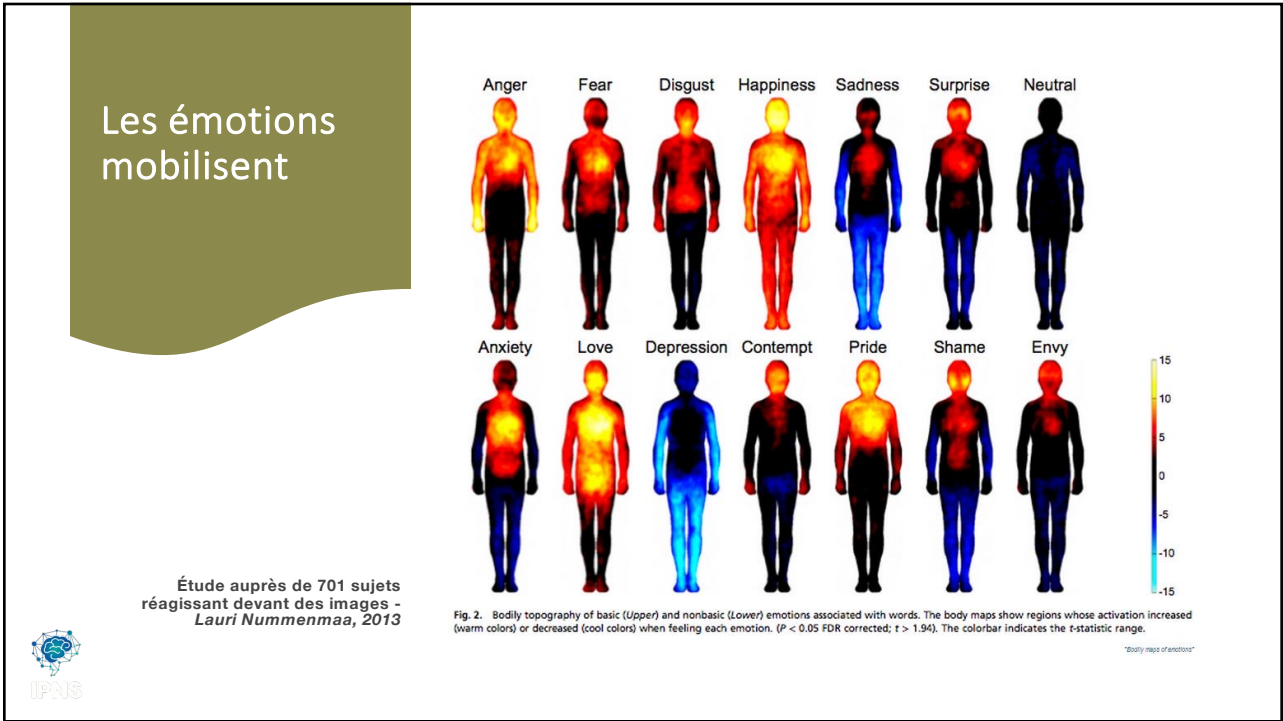
8



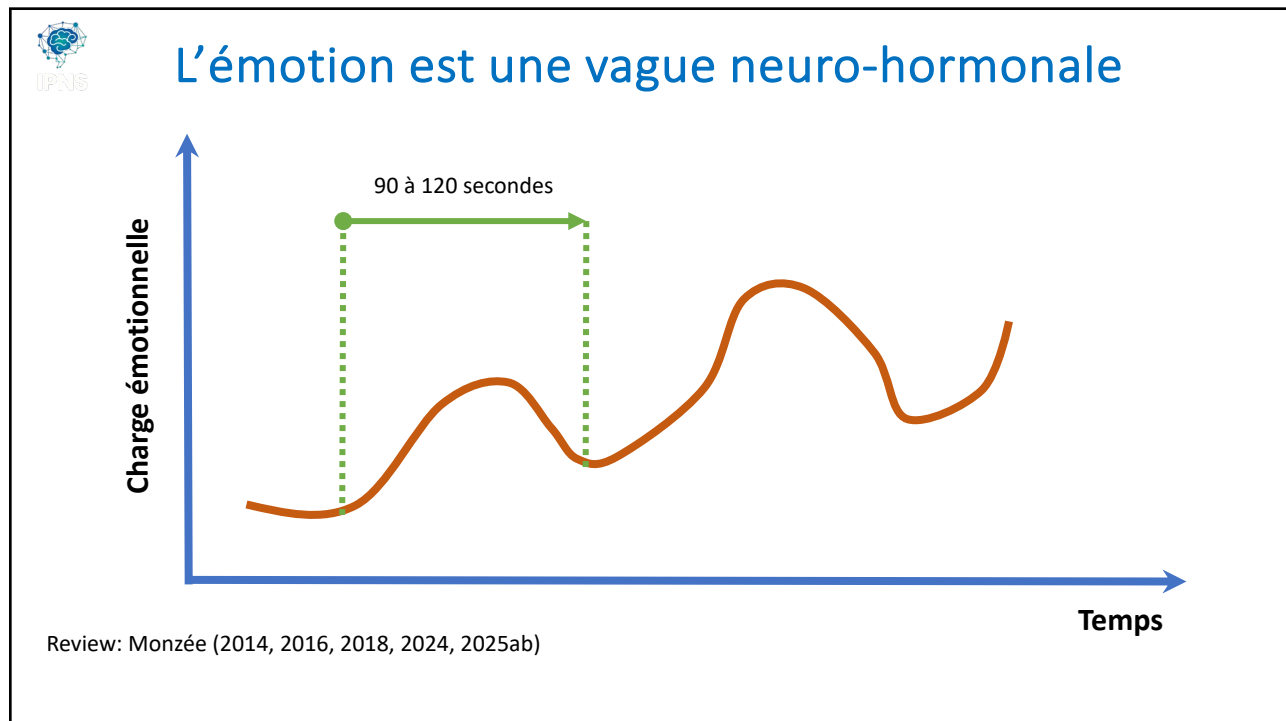
L'impact des vagues neurohormonales...



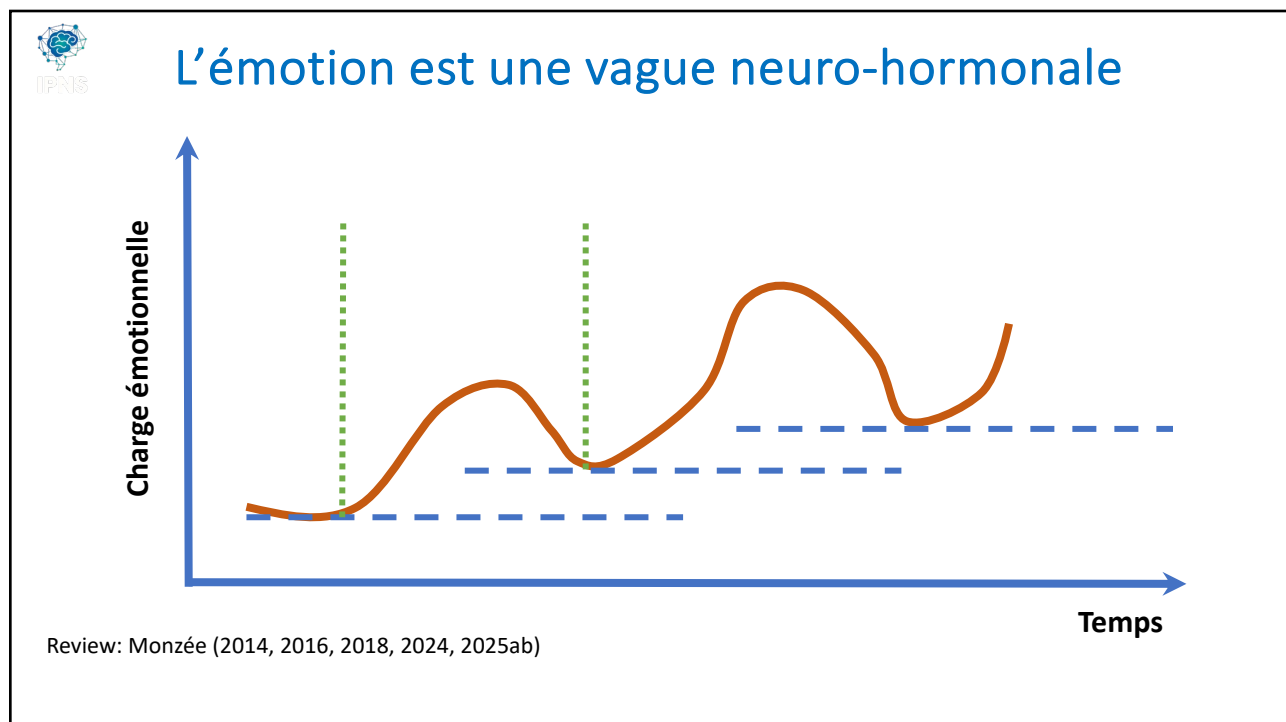
9



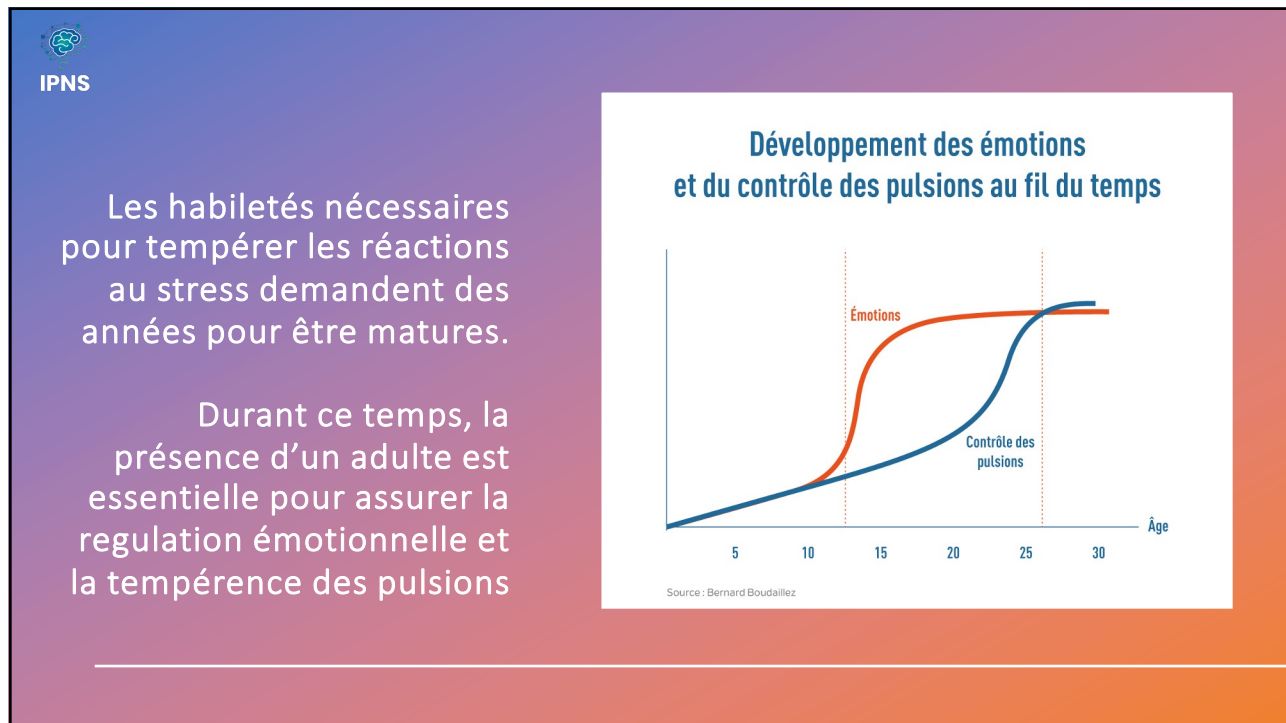
10



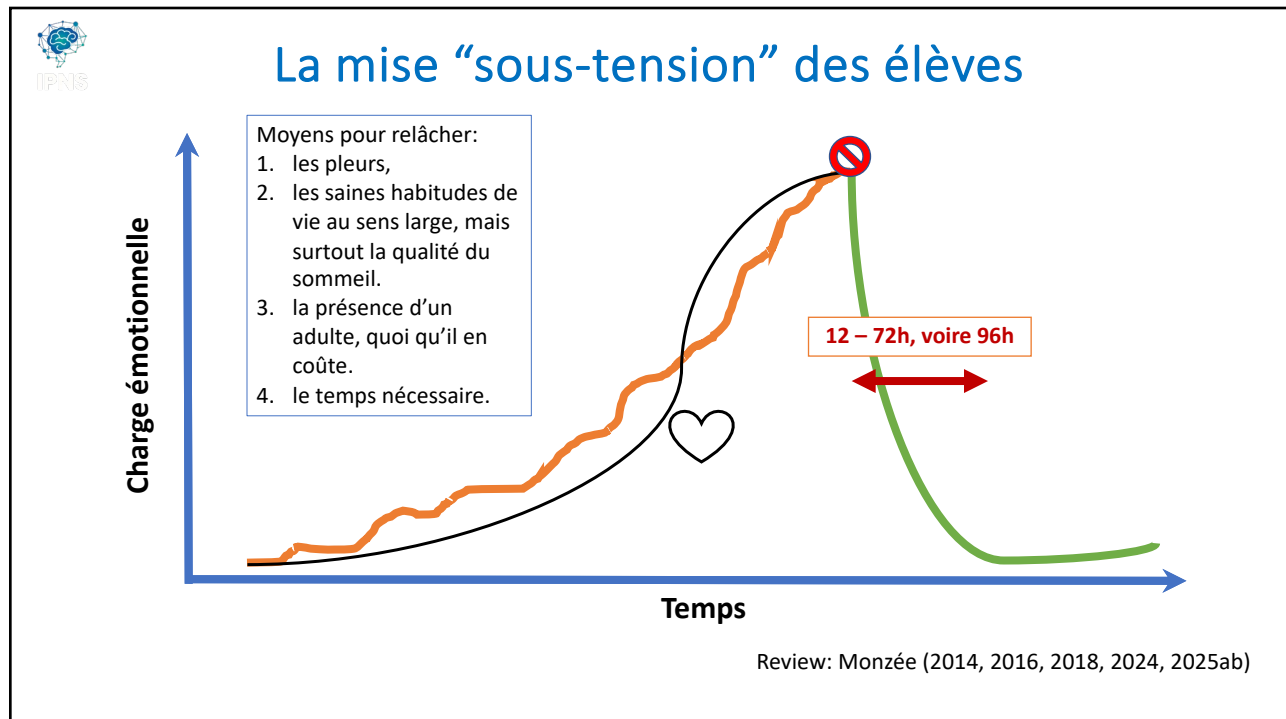
11



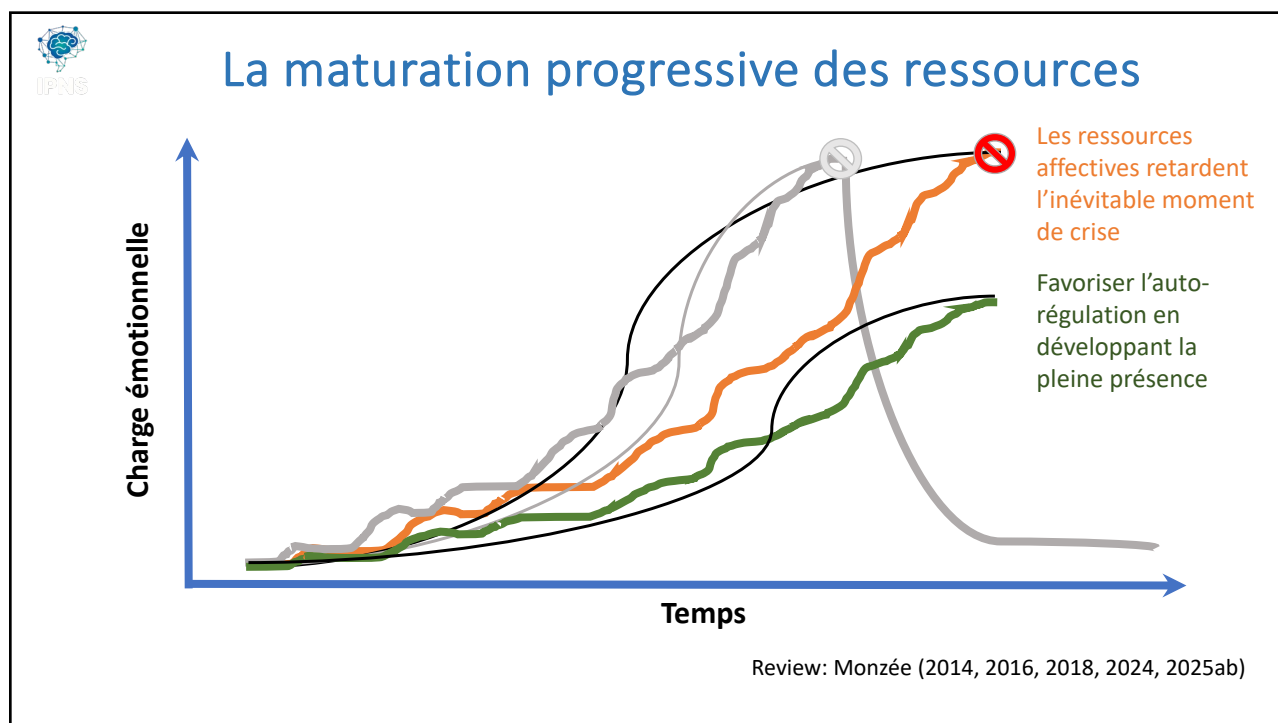
12



13



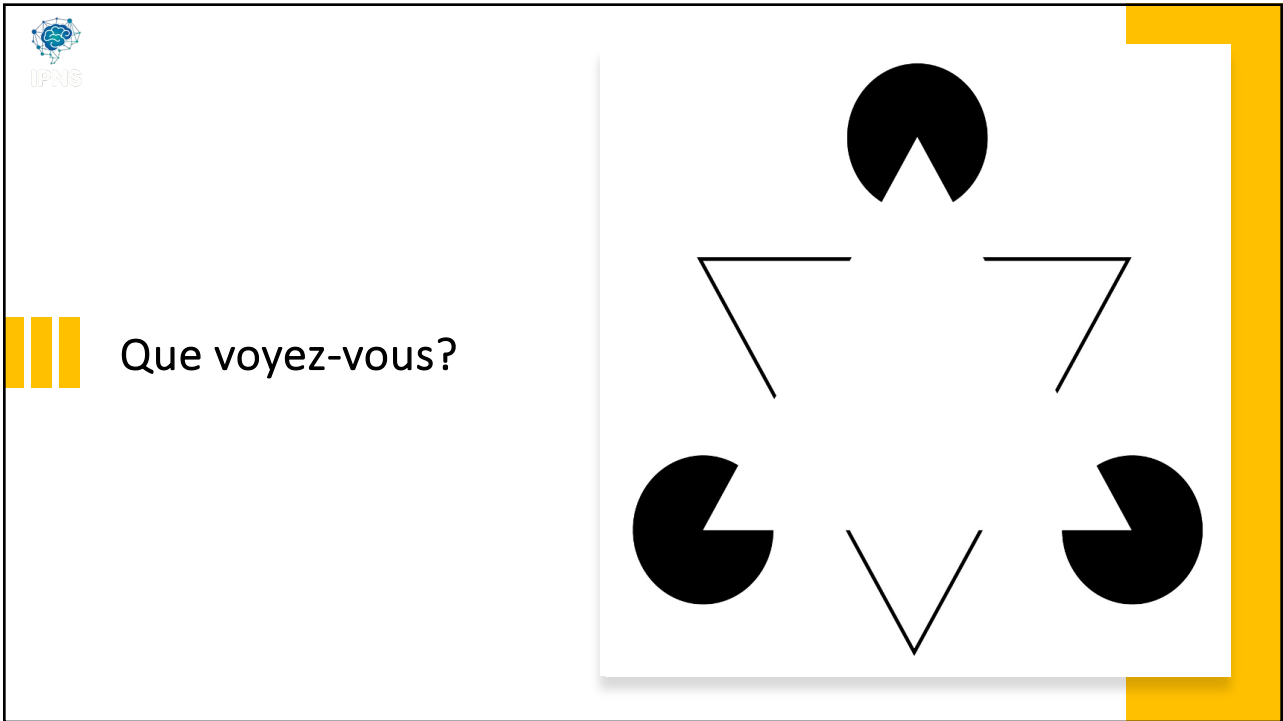
14



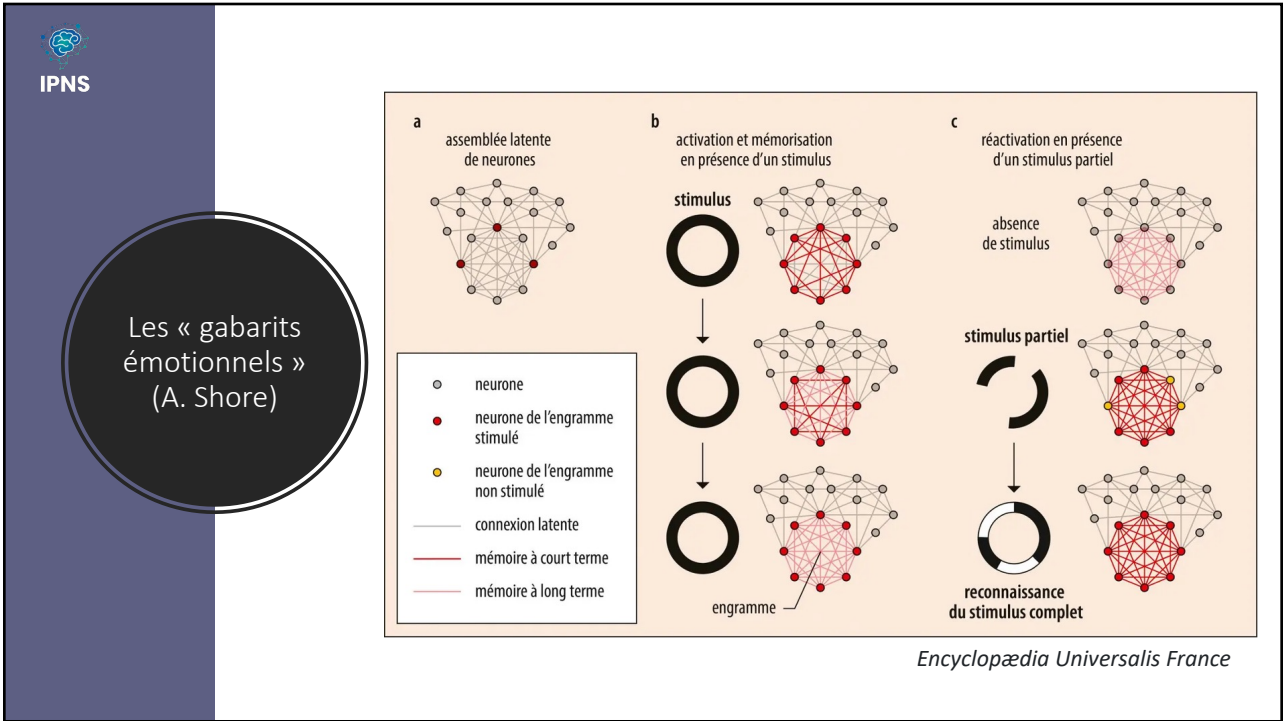
16



17



18



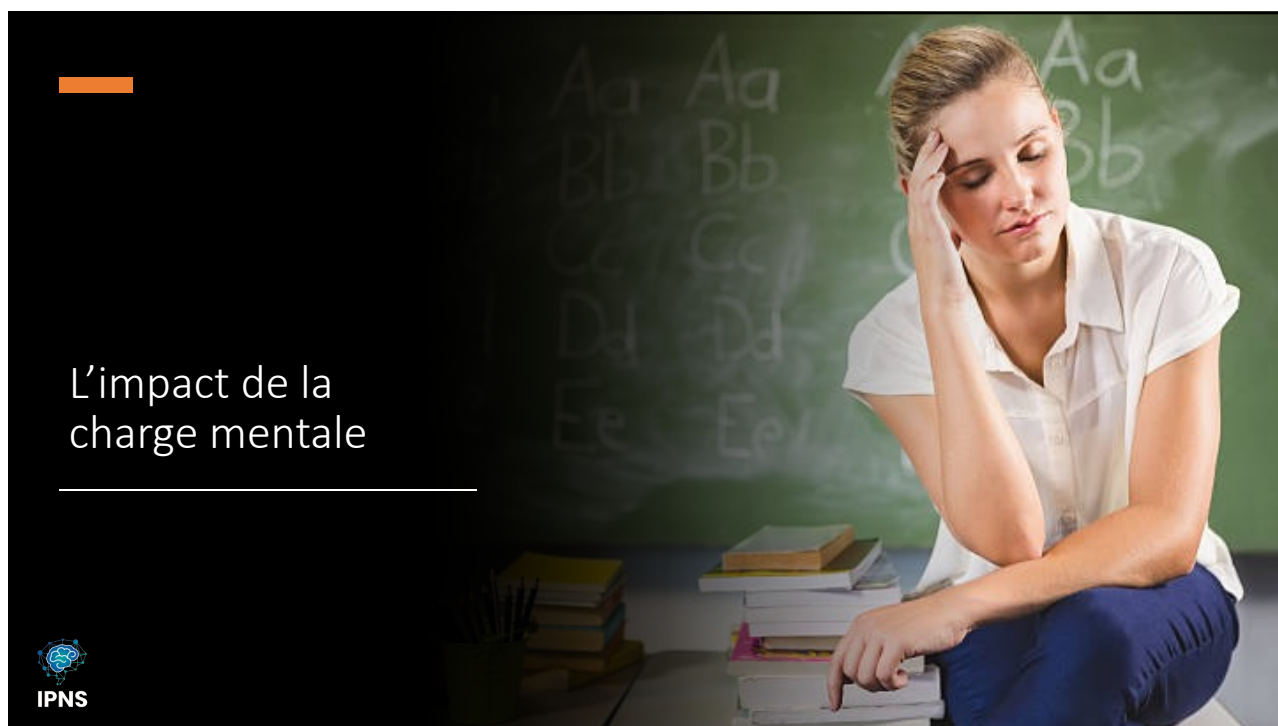
19



Chaque intervention stimule les gabarits émotionnels acquis et les renforcent, mais aussi en créant de nouveaux.

Le climat scolaire tout autant, mais de manière plus diffuse.

23



L'impact de la charge mentale

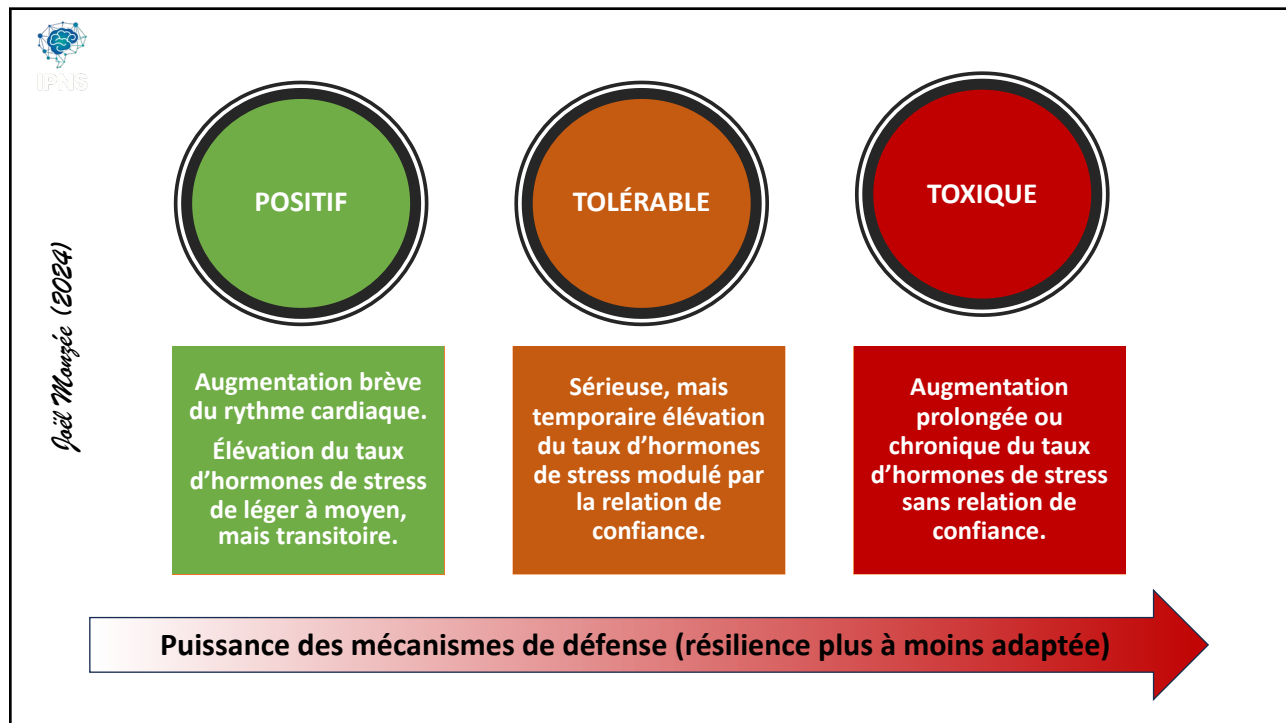
24



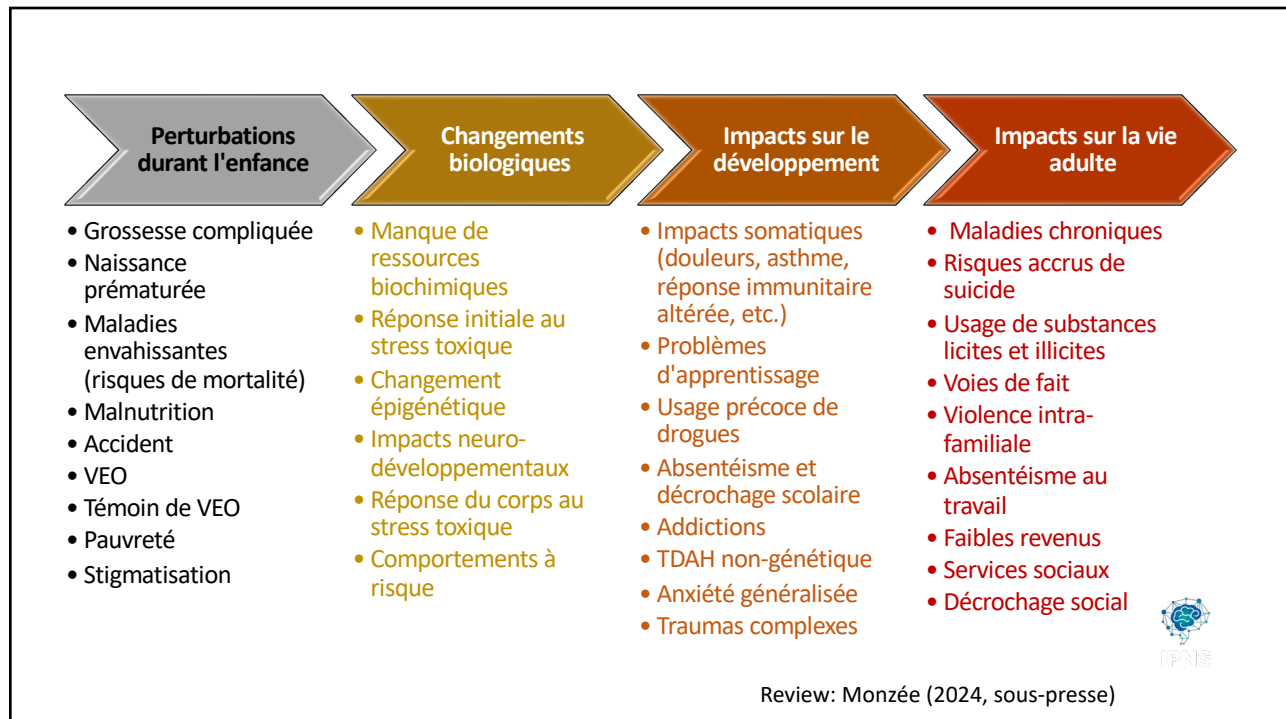
25



26



27



28

De l'adaptation à l'effondrement mental ou physique

Sans mesures appropriées, la prolongation des **événements à haute valeur de stress** finissent par créer un effondrement psychologique



30

25 signes qu'un point de rupture pourrait survenir (1/2)



La vie est perturbée

Le cœur bat la chamade, mais peut aussi donner battre de manière erratique
Des serremments au cœur sont fréquents
Le sommeil est perturbé
Difficultés à sortir du lit
Épuisement en fin de journée
Sommeil erratique (cycles perturbés)
Oubli de mettre la sonnerie
Le sentiment d'impuissance s'intensifie



Les autres s'inquiètent

Beaucoup d'irritabilité
Ils sentent que cela ne va pas, ils marchent sur des œufs et ils interpellent souvent pour s'enquérir de l'état d'être
Les réponses sont syllabiques aux questions:
« Bien », « Pas-pire », etc.
Difficultés à participer à des activités de groupe, tantôt à cause de la fatigue, tantôt parce qu'une intolérance devient envahissante
Cynisme intempestif

Review: Monzée (sous presse)

31

25 signes qu'un point de rupture pourrait survenir (2/2)



Le travail est un calvaire

Le lundi est un enfer et le vendredi donne une (fausse) impression de liberté, mais le WE n'est pas plus joyeux.

Les horaires deviennent disproportionnés (trop de charge et pas de plaisir)

Incapacité de parler positivement de son travail, voire fuite de la question

Incapacité de se souvenir de la dernière fois où un sentiment de satisfaction fût vécu

Sensation d'être débordé

Sensation d'être au point mort dans son travail



La vie est sans saveurs

Rêve de prendre sa retraite à un âge non-prévu

Le WE se transforme en zone de retrait dans le lit

Fantasme d'une vie meilleure

De la complainte aux plaintes récurrentes, voire continues

Échappement via les écrans de loisirs (réseaux sociaux, jeux vidéo, séries télévisées stupides, télé-réalités, etc.)

Vie de famille et vie amoureuse peu attrayante

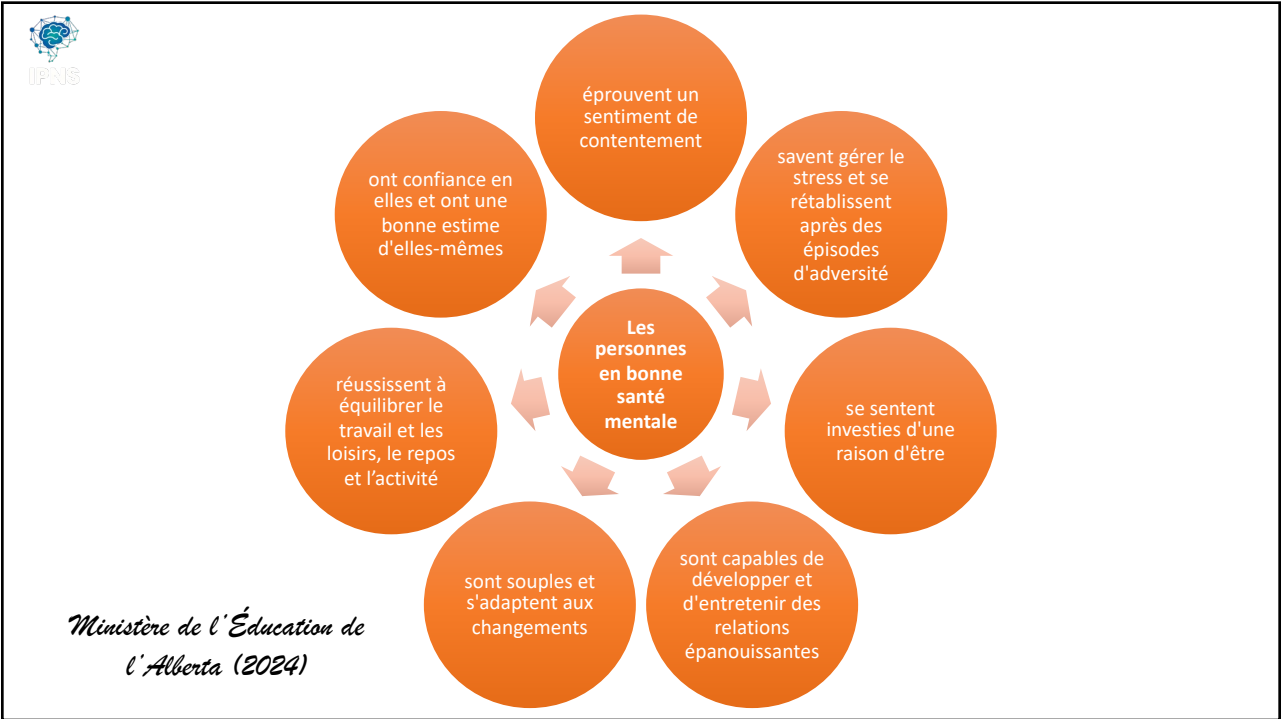
Review: Monzée (sous presse)

32

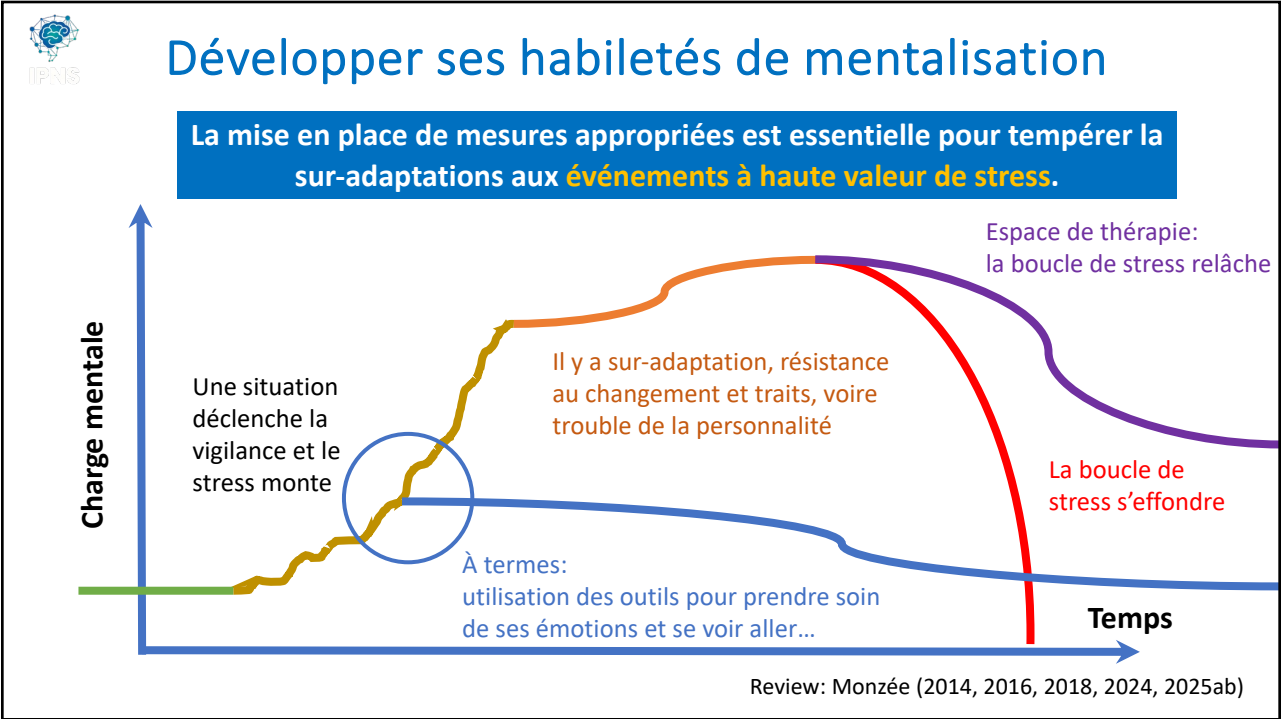
Développer les
ressources affectives
et sociales



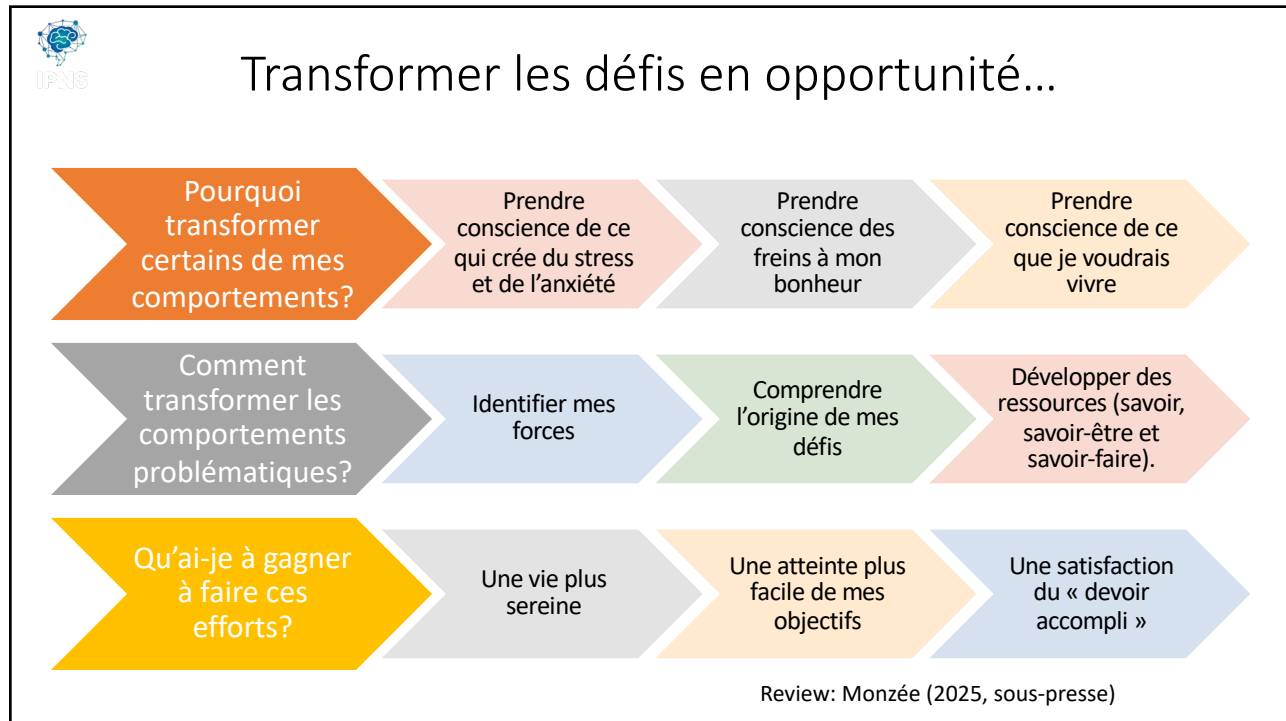
33



34



35



36



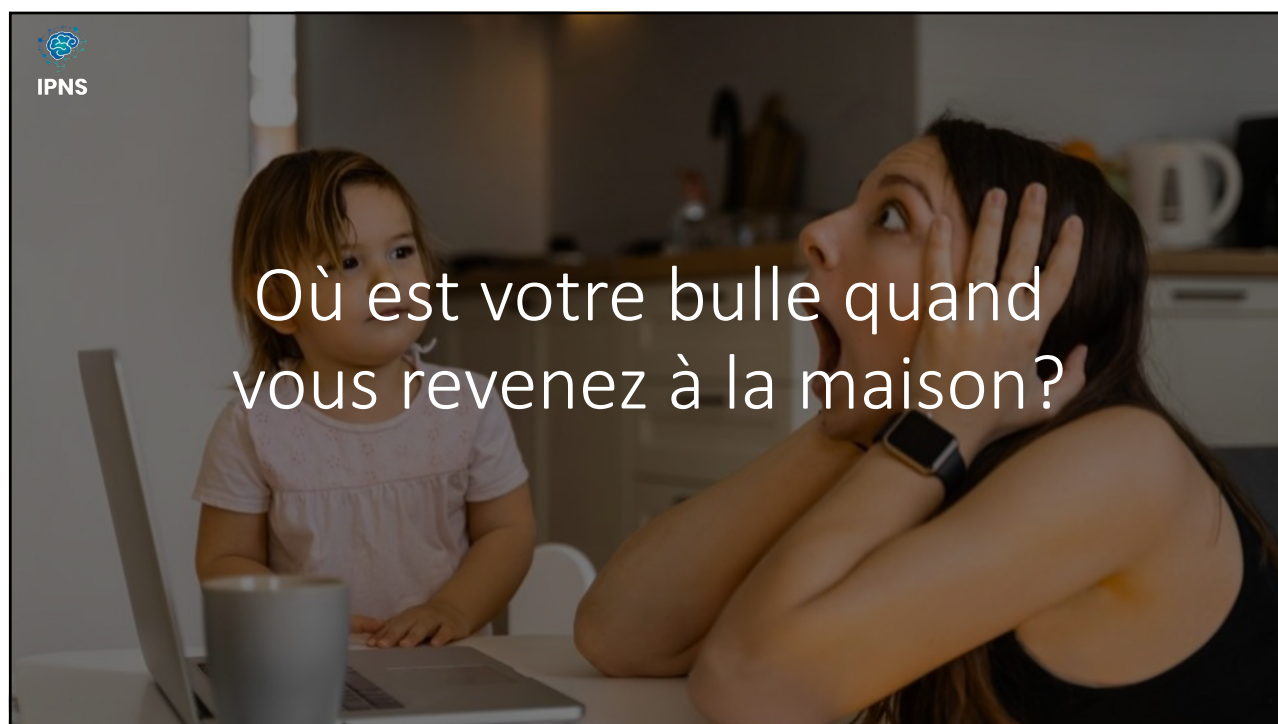
37



Notre part de responsabilité dans les situations de crise

Nos interventions risquent d'être inappropriées.

38

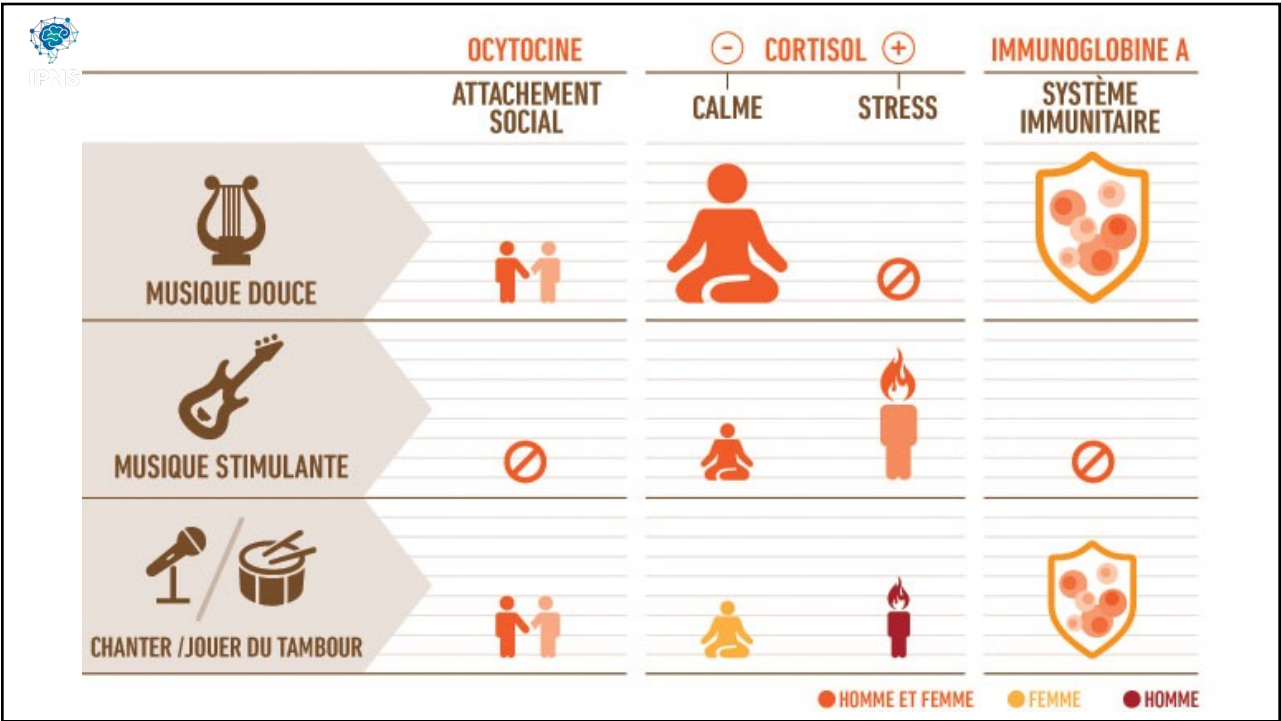


Où est votre bulle quand vous revenez à la maison?

39



40



41



Développer ses habiletés de régulation

 Demander de l'aide Capacité de demander et d'accepter de l'aide d'autrui quand il le faut pour éviter de se sentir submergé.	 Être empathique Habiletés de résonance affective pour soutenir autrui et s'impliquer de manière altruiste, sans s'oublier.	 Doser l'abnégation Capacité de mettre les efforts nécessaires pour atteindre ses objectifs, mais aussi éviter de transgresser ses limites.	 Réguler les émotions Habileté à ressentir une émotion, de la comprendre et de la canaliser de manière constructive.
 Modifier ses pensées Capacité d'identifier les pensées ou croyances pour les transformer en idées positives.	 Développer l'humilité Capacité de s'apprécier, tout en acceptant de reconnaître d'éventuelles erreurs et de se réajuster	 Oser la confiance Capacité de ressentir une certaine confiance en soi, en autrui et dans la vie, afin de lâcher prise sereinement.	 Tempérer avec humour Capacité de dédramatiser les situations et d'en voir les opportunités d'apprentissage pour accroître ses ressources.

Review: Monzée (2025, sous-presse)

42



Développez vos ressources: vous ne partez pas de zéro, vous avez un potentiel.

Quelles sont mes ressources pour atteindre mes objectifs?

Quels sont les conditions idéales pour atteindre mes objectifs?

Quelles sont les qualités et les compétences que j'ai déjà acquises?

Quelles sont les qualités et les compétences que j'aimerais améliorer ou acquérir?

Comment pourrais-je développer ces nouvelles ressources?

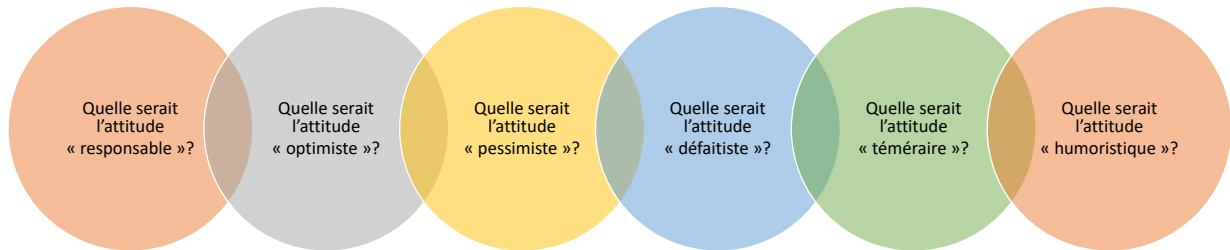
Review: Monzée (2025, sous-presse)

43



Développez des attitudes cohérentes

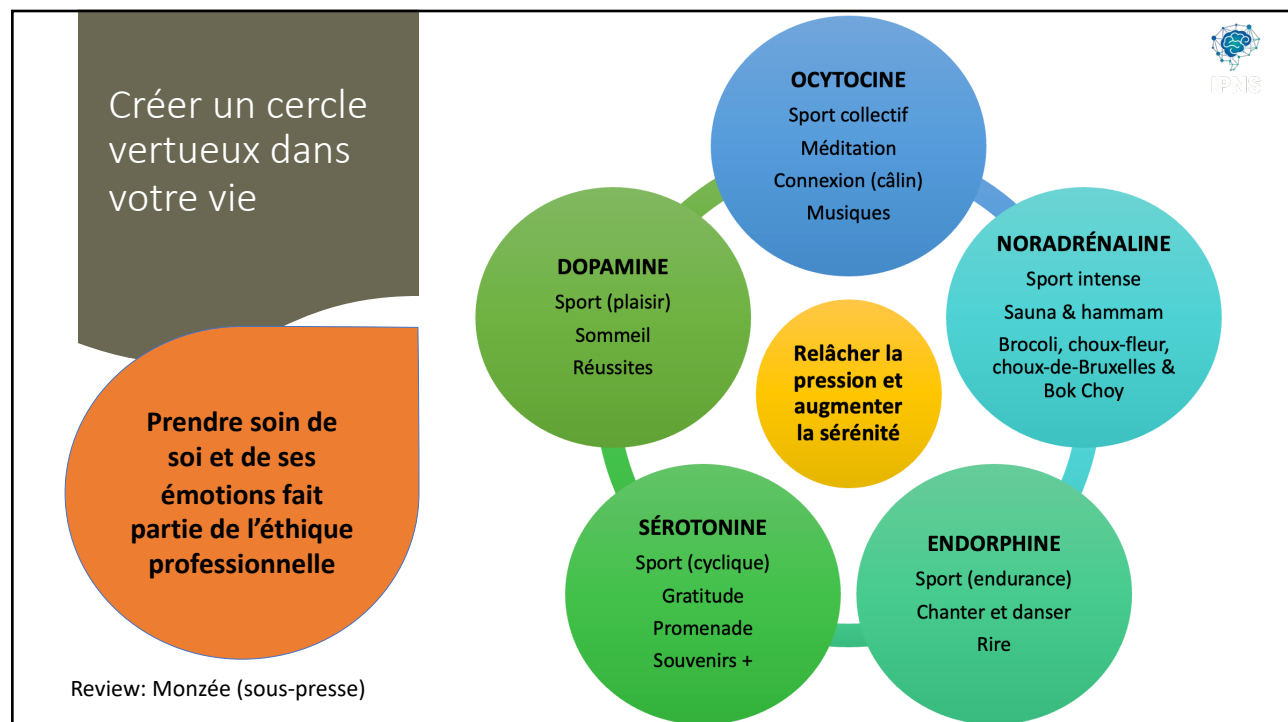
- L'attitude réfère à un ensemble d'émotions, de pensées, de croyances et de comportements lors d'une situation particulière.
- Décrivez les différentes options pour la situation:



- Avec quelle attitude êtes-vous plus à l'aise?

Review: Monzée (2025, sous-presse)

44

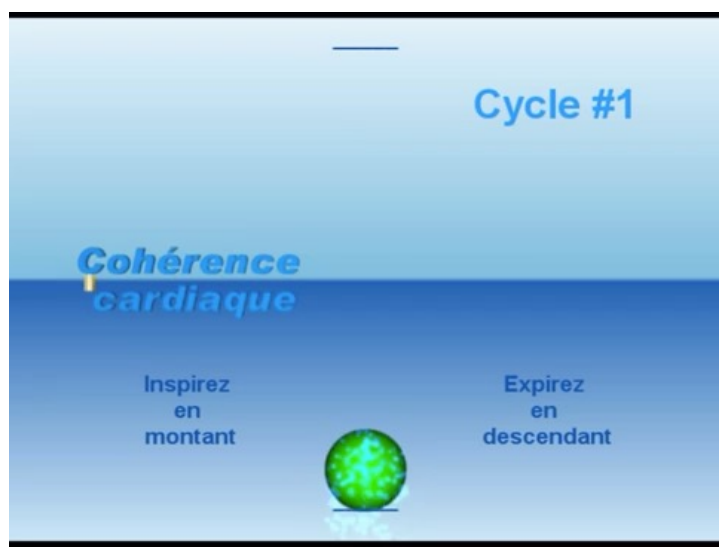


45



IPNS

Utiliser le souffle
(expiration) pour
tempérer l'excès
d'émotion



46



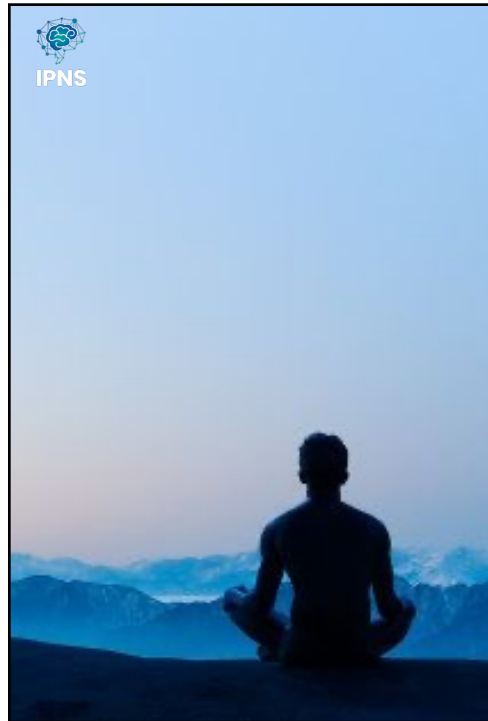
IPNS

Développer vos habiletés de mentalisation

(Monzée, 2010, 2011, 2024, sous-presse)

Identifiez les motivations de vos attentes et caprices, car il y a divers besoins et carences qui s'y cachent	Déterminez un espace et des stratégies réalistes qui vous soutiendront	Utilisez des moyens qui vous permettent de réguler votre stress et votre anxiété	Vous avez une responsabilité de moyens, mais pas de résultats; le résultat appartient à autrui
Entamer une démarche réflexive continue (seul, en couple ou en petit groupe)	Si vous "frustrez contre une personne", il est temps de prendre soin de vous	Si une personne "frustre contre autrui", aidez-la ou éloignez-vous	Soyez bienveillant et magnanime pour augmenter la cohérence, l'intégrité et l'authenticité

47



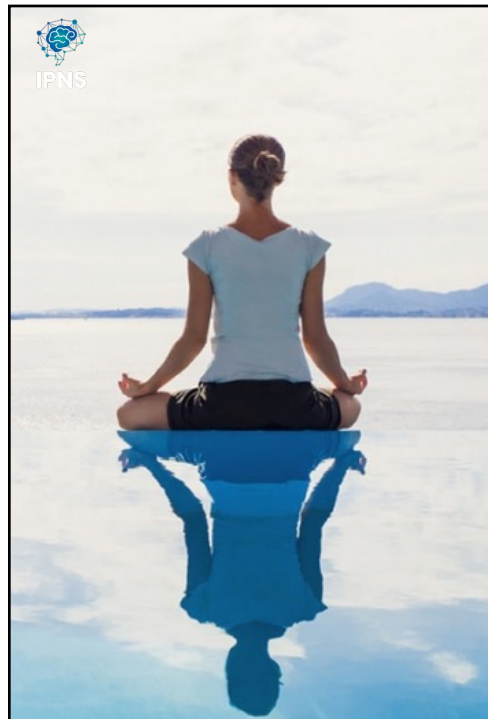
L'authenticité, l'intégrité et la bienveillance

Quelques pistes pour développer un sentiment de sérénité à la maison ou au travail:

- améliorer la qualité de notre contact visuel (voir, entendre et reconnaître);
- sentir et utiliser nos frontières (bulle);
- apprivoiser notre espace personnel et nos états intérieurs;
- utiliser la respiration pour augmenter notre vitalité et réguler ses émotions, de manière à réduire les comportements de défense;

(Monzée, 2010, 2011, 2024, sous-presse)

48



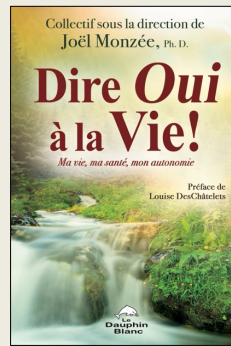
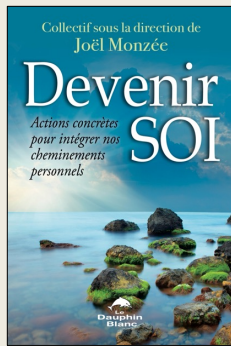
L'authenticité, l'intégrité et la bienveillance

- apprendre à mieux contenir notre expérience émotionnelle, sans décharger, ni diminuer la vitalité;
- améliorer notre conscience corporelle pour mieux sentir les variations corporelles liées aux émotions;
- identifier les indices qui nous permet d'évaluer la qualité de notre présence bienveillante;
- prendre du temps pour soi, mais aussi du temps pour le couple, et apprivoiser sa vulnérabilité pour oser rester authentique.

(Monzée, 2010, 2011, 2024, sous-presse)

49

Aller plus loin...



www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

52



www.cerveauetpsychologie.com
www.joelmonzee.com

53