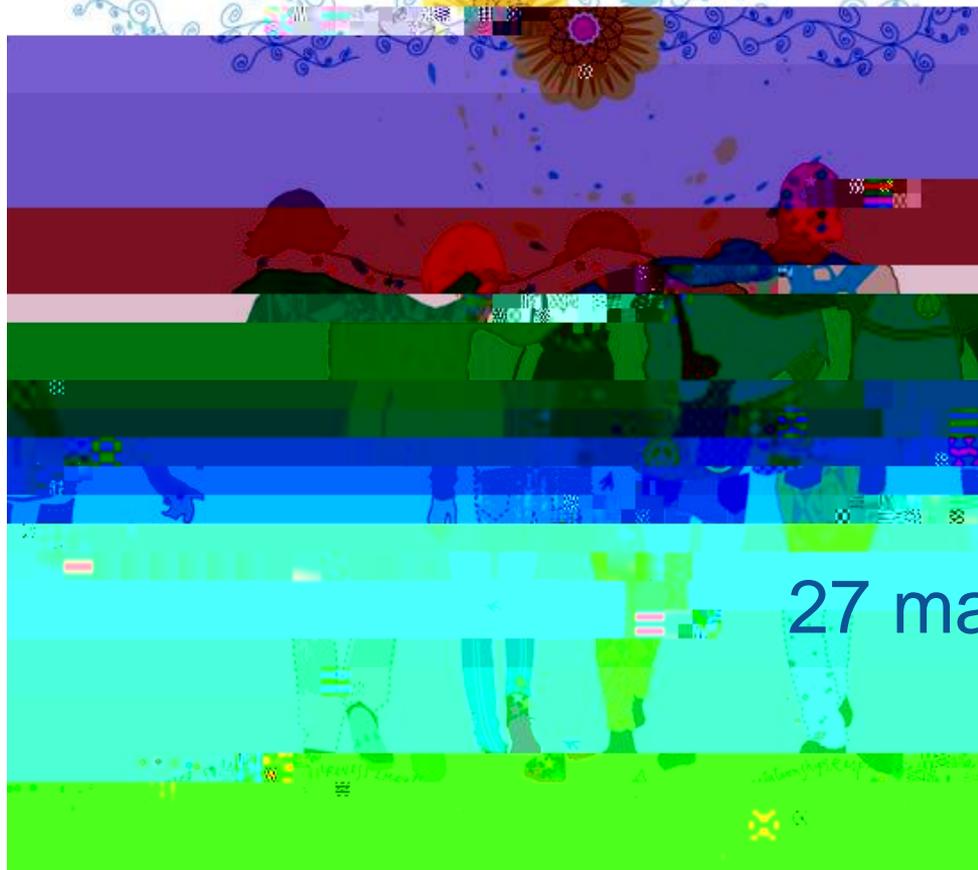


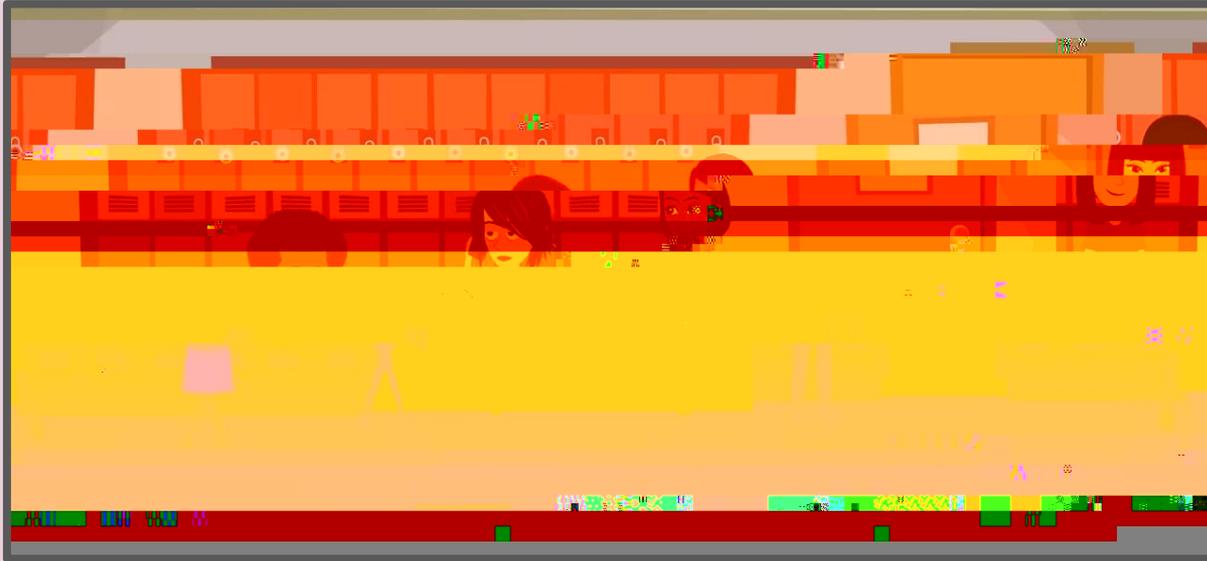
**-émotionnel**



CPP

27 mai 2019

# Favoriser la santé mentale et le bien-être à l'école



## **La santé mentale optimale c'est...**

- le sentiment d'avoir maîtrise de sa vie et de ses décisions personnelles;
- la capacité de s'adapter aux défis et aux éléments





**Au Canada, 1 enfant sur 5 souffre de problèmes liés à la santé mentale.**



inter

o

# Promouvoir la santé mentale optimale

La promotion d'une santé mentale positive aide à réduire le nombre d'individus qui développeront des problèmes de santé mentale en créant un environnement propice à l'épanouissement de tous et chacun, incluant ceux ayant une santé mentale plus fragile. (p.6 et 7)

## Approches nécessaires à la promotion du bien-être

| Approche holistique: école et communauté  | Approche de l'apprentissage socio-émotionnel  | Approche basée sur les forces  |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- promouvoir la santé mentale positive en créant un environnement scolaire sain, bienveillant et inclusif</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- développer la conscience de soi, la maîtrise de soi, la conscience sociale, les compétences interpersonnelles et la prise de décision</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- reconnaître et cultiver les forces</li></ul> |



# L'apprentissage socio-émotionnel (ASE)

## COMPÉTENCES LIÉES À L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET ÉMOTIONNEL (ASE)

La capacité de reconnaître correctement ses propres émotions, pensées et

La capacité de voir le point de vue des autres et de démontrer de l'em

La capacité de faire des choix constructifs

Comportement personnel et les interactions sociales

capacité d'évaluer correctement ses propres forces et limites avec un

de comprendre les normes sociales et les liens à ces comportements et

sécurité et des normes sociales.

Il y a des choses que tu n'as pas fait

# Rôle de l'enseignant vis-à-vis l'approche à l'apprentissage socio-émotionnel

Intégrer à la planification des attentes en lien avec le développement des compétences socio-émotionnelles;

Offrir de l'enseignement dirigé et intentionnel sur l'apprentissage des compétences socio-émotionnelles;

Intégrer cet enseignement aux activités, conversations et routines au quotidien.

Et notre bien



relations interpersonnelles

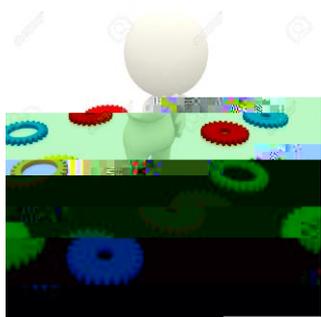
# Activités



conscience sociale



maîtrise de soi



prise de décision



conscience de soi

## CONSCIENCE DE SOI

La capacité d'identifier correctement ses propres émotions, pensées et valeurs, et la façon dont elles influencent le comportement. La capacité d'évaluer correctement ses propres forces et



Comment la développer chez mes élèves?

- Développer le vocabulaire et la compréhension des émotions.
- Développer une roue d'émotions, un volcan d'émotions, une échelle à 5 points.
- Utilisation des livres, films et d'histoires sociales (histoires vécues ). [Activité: Détecteur d'humeurs](#)
- Utilisation de visuels.
- Questionnement.

# Activités pour développer la conscience de soi

## Jeux de rôle

Visionner la vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=qa3pH6CojYg> en lien avec les émotions. Identifier le langage corporel, le ton, le volume et l'expression faciale pour chaque émotion. Faire la

mise en scène des émotions dans un milieu scolaire

08.27 50>00800034600fier le langage corporel, le ton, le volume et l'expression faciale pour chaque émotion. Faire la

68.016 0cETd(u)-

# Conscience de soi

D'autres outils...

## Définition des émotions

| JOIE         | TRISTESSE     | PEUR          | COÛRE        | AUTRE         |
|--------------|---------------|---------------|--------------|---------------|
| enthousiasme | déprime       | inquiétude    | frustration  | infériorité   |
| réjouissance | découragement | crainte       | rage         | honte         |
| optimisme    | mélancolie    | panique       | agitation    | mépris        |
| gaieté       | contrariété   | anxiété       | perturbation | embarras      |
| satisfaction | tristesse     | tristesse     | complainte   | culpabilité   |
| tristesse    | tristesse     | nervosité     | fureur       | explosion     |
| embarras     | découragement | préoccupation | frustration  | tristesse     |
| amusement    | lassitude     | soucis        | irritation   | culpabilité   |
| passion      | regret        | terreur       | indignation  | impatience    |
| plaisir      | rancœur       | menace        | énervement   | envie         |
| amour        | rejet         | doute         | amertume     | surprise      |
| compassion   | ennui         | mélanche      | rancune      | consternation |
| compassion   | ennui         | pessimisme    | jalousie     | désespoir     |
| désintérêt   | intimidation  | provocation   | confusion    | confusion     |



Échelle à 5 points

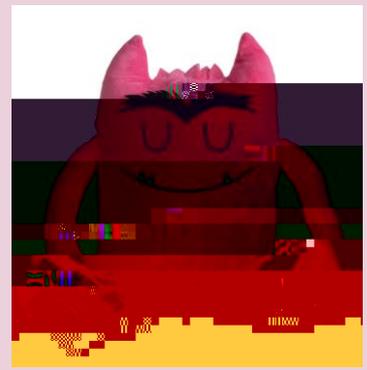
## Échelle à 3 points



# Maîtrise de soi

## AUTOGESTION

La capacité de régulariser  
correctement ses propres émotions



## Comment la développer chez mes élèves?

- Enseigner les signes avant-coureurs du stress, les effets physiques du stress sur le corps, les stratégies de relaxation.
- Réduire les distractions visuelles et sensorielles.
- Utiliser un coin calme et des objets sensoriels.
- Créer un environnement flexible dans la salle de classe.

# Activités pour développer la maîtrise de soi

## Que fait mon corps?

Indiquer où sur le corps les émotions sont ressenties.

Noter les stratégies pour se calmer.



## Les pauses et le coin de détente

Conception d'un coin calme.

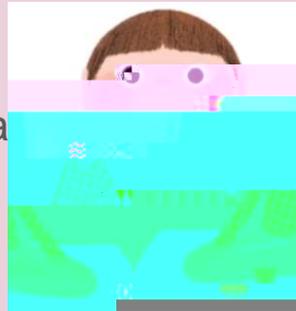
Exploration des objets sensoriels: lesquelles sont les plus efficaces?

Pourquoi?



## La petite grenouille

Sessions de détente:  
bandes sonores guidant la détente.



## L'astronaute et la chasse aux fourmis

Activités de retour au calme.





## CONSCIENCE SOCIALE

La capacité de voir le monde



### Comment la développer chez mes élèves?

- Enseigner et pratiquer l'écoute active.
- Mettre en place le cercle de coopération.

# Activités pour développer la conscience sociale

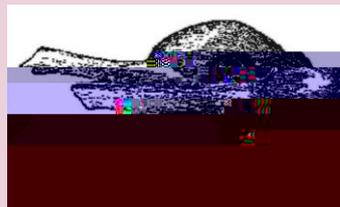
## Grosueur des problèmes

Remplir le tableau selon les situations vécues à l'école.



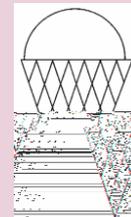
## Images de perspective

Jeu de perception: Regarder les images et identifier ce que vous voyez.



## Le jeu du dessin

Dessiner l'image selon les instructions du chef d'équipe.



# Relations interpersonnelles



## Comment les développer chez mes élèves?

- Cercle de coopération.
- Jeux de rôles.
- Enseigner et pratiquer l'écoute active.

# Activités pour développer les relations interpersonnelles

## Champs de tulipes

Jeu de coopération où un élève en guide un autre qui a les yeux bandés.



## Type de personnage

Description de personnages selon leur personnalité.

Lequel vous ressemble?

Lequel ressemble à votre ami?



## Les gestes réparateurs

Faire une liste de gestes réparateurs pour chaque mauvais choix ou comportement (p. ex., frapper, voler, insulter, intimider, cracher, manquer de respect, etc.).



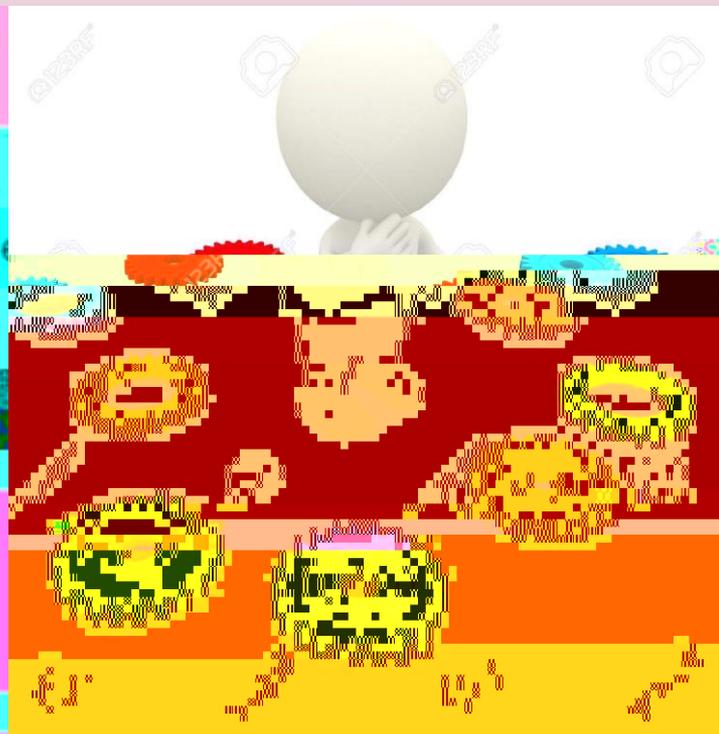
## PRISE DE DECISIONS RESPONSABLE

Le personnel  
en fonction

et les interactions sociales  
des normes ét

aires.

l'évalu



# Activités pour développer la prise de décision responsable

## Scénarios sociaux-prise de décision

Choisir la meilleure réponse pour un scénario donné et justifier la raison.



## Pratique SODA

Méthode de résolution de problème.

