Vers un juste équilibre en un clin d'œil :

Stratégies pour soutenir et stimuler en salle de classe les élèves ayant des problèmes de santé mentale

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves

School Mental Health Ontario

Santé mentale en milieu scolaire Ontario

Table des matières

Contexte **02**

Les problèmes d'anxiété en salle de classe **03**
Comportements anxieux généralement observés à l'école 03
Sentiment d'être dépassé par les gros travaux 04
Problèmes lors des évaluations 04
Difficulté lors des présentations devant la classe 05
Réticence à participer en classe 06
Anxiété anticipée 07
Perfectionnisme 07
Anxiété de séparation 08

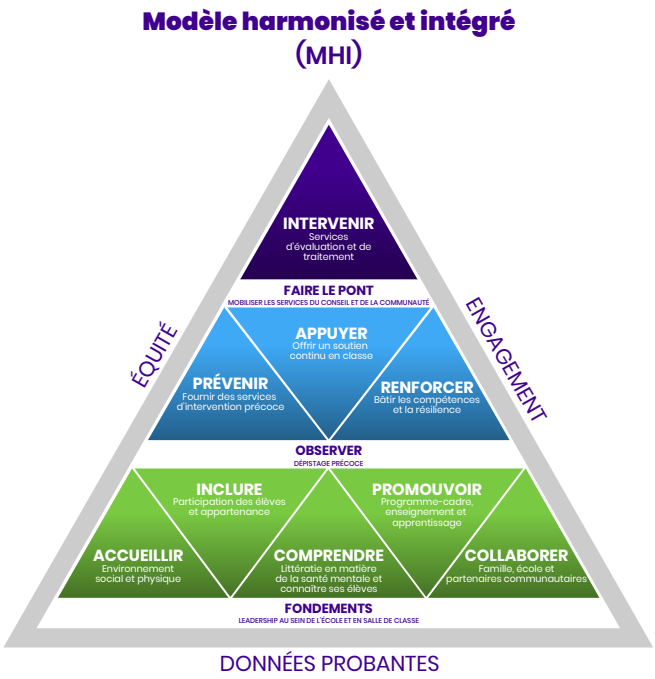
Problèmes d'humeur en salle de classe **09**
Humeur négative, manque d'intérêt pour l'école ou d'autres activités, manque de confiance en soi, irritabilité 09
Difficulté à se concentrer, faible énergie, difficulté à terminer les tâches 10
Fluctuations importantes de l'humeur, humeur euphorique (manies), épisodes de dépression grave 11

Problèmes d'attention en salle de classe **12**
Difficulté à rester concentré; facilement distrait, lunatique, ne semble pas écouter 12
Difficulté avec les fonctions exécutives; organisation, difficulté à démarrer et à terminer le travail, planification et établissement d'objectifs, gestion et régulation des émotions 13
Problèmes d'hyperactivité et d'impulsivité; agité, ne peut rester en place, interrompt les autres, difficulté à attendre son tour, agit sans réfléchir 14

Vous avez des questions concernant ces stratégies?
Veuillez consulter le leader en santé mentale de votre conseil scolaire ou le professionnel de la santé mentale de votre école (p. ex., les services de travail social, les services psychologiques).

Contexte

Dans les écoles de l'Ontario, le personnel scolaire s'efforce de créer, chaque jour, des environnements de classe accueillants et inclusifs pour tous les élèves. Comme le souligne le *modèle harmonisé et intégré*, la compréhension et la promotion de la santé mentale à l'école, ainsi que le partenariat avec les familles et les communautés dans le but d'améliorer le bien-être, peuvent davantage encourager un sentiment d'identité, d'appartenance et de résilience chez les enfants et les jeunes. Le personnel scolaire peut en apprendre davantage sur les concepts fondamentaux du soutien de la santé mentale en consultant le *Cours de littératie en santé mentale en ligne : la santé mentale en action* ainsi que les autres ressources connexes.



Créer un milieu positif qui favorise la santé mentale en salle de classe est important pour tous les élèves, mais tout particulièrement pour les élèves aux prises avec un trouble de santé mentale. Une approche par étapes permet à la majorité des élèves de réussir en classe, et fournit un continuum de soutien à ceux qui en ont besoin. Dans cette optique, les stratégies présentées dans la présente ressource sont conçues pour l'enseignement en salle de classe. Toutefois, lorsque les élèves présentent des problèmes de santé mentale, ils ont parfois besoin d'un soutien supplémentaire afin d'optimiser leur apprentissage et leur mieux-être.

La présente ressource propose des idées pour aider le personnel scolaire à :

- **SOUTENIR** en proposant des adaptations et des modifications pour aider les élèves à réussir en classe
- **STIMULER** en aidant à développer des compétences et des stratégies pour appuyer la santé mentale

Elle fournit un « clin d'œil » sur les stratégies de classe énumérées dans la ressource Vers un juste équilibre : Pour promouvoir la santé mentale et le bien-être des élèves - Guide du personnel scolaire. Vous trouverez plus de détails sur les problèmes de santé mentale courants et des suggestions pour promouvoir la santé mentale et le bien-être en salle de classe dans ce document de référence (2013), ainsi que dans nos fiches-conseils connexes (p. ex., les troubles de l'humeur en salle de classe) et nos tutoriels en ligne (p. ex., les problèmes d'anxiété en salle de classe). La présente ressource ***Vers un juste équilibre en un clin d'œil*** se concentre sur certains problèmes de santé mentale courants qui sont souvent observés à l'école :

- Problèmes d'anxiété
- Problèmes d'humeur
- Déficit de l'attention, hyperactivité et impulsivité

Il est important de noter que si les stratégies présentées dans cette ressource sont fondées sur des données probantes, chaque élève est unique. Par conséquent, certaines de ces stratégies fonctionneront tandis que d'autres ne fonctionneront pas. Il faut également tenir compte du fait que les besoins en matière de santé mentale d'un élève peuvent évoluer dans le temps, nécessitant un soutien plus ou moins intensif, et que les stratégies associées à un domaine de problème en particulier peuvent ou non s'appliquer, même si un élève a reçu un diagnostic connexe. En effet, les problèmes de santé mentale sont souvent complexes et comorbides (ils ont tendance à se manifester ensemble). Connaître chaque élève et communiquer régulièrement avec sa famille, ses fournisseurs de soin et de services (le cas échéant, avec leur consentement) peut améliorer le bien-être de l'élève lorsqu'il a besoin d'un soutien supplémentaire en classe. Vous constituez un élément important du cercle de soutien de l'élève!

Les problèmes d'anxiété en salle de classe

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété	
Comportements observables	**Quelques suggestions de stratégies pour la salle de classe**
Comportements anxieux généralement observés à l'école (p. ex., nervosité, inquiétude, peur disproportionnée par rapport aux circonstances et évitement de tâches susceptibles de provoquer de l'anxiété)	**SOUTENIR** • Observer l'état d'esprit de l'élève au début de chaque journée. • Fournir des horaires et des routines prévisibles dans la salle de classe. • Prévenir la venue éventuelle de changements de routine et élaborer un plan d'adaptation en cas d'événements imprévus, si nécessaire. • Garder un ton calme et patient lorsque vous parlez à l'élève. • Établir des attentes scolaires raisonnables qui tiennent compte de l'anxiété, mais qui ne sont pas trop faibles et qui n'identifient pas l'élève anxieux. • Récompenser les comportements courageux et non anxieux. Féliciter l'élève lorsqu'il fait preuve de courage en tentant quelque chose qu'il trouve difficile. • Réduire la charge de travail en classe ou donner moins de devoirs en fonction du niveau de stress que l'élève peut gérer selon l'information fournie par les parents, les tuteurs et l'équipe de l'école. • Aider l'élève à se concentrer sur ses points forts et sur sa capacité à améliorer son rendement en faisant des efforts. Encourager et récompenser toutes les étapes positives de la gestion de l'anxiété. **STIMULER** • Encourager l'élève à faire de petits pas vers l'accomplissement d'une tâche redoutée. • Fournir des stratégies de relaxation qui peuvent être utilisées en salle de classe (p. ex., la respiration carrée, le dialogue intérieur positif, prendre de petites « vacances mentales », des exercices de tension et de relaxation). • Aider à renforcer les compétences et les stratégies suggérées par les parents, les tuteurs et les fournisseurs de services en santé mentale impliqués dans le plan de prise en charge de l'élève.

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété	
Anxiété liée aux performances scolaires – **Sentiment d'être dépassé par les gros travaux**	**SOUTENIR** • Vérifier auprès de l'élève que ses devoirs ont été correctement effectués et qu'il comprend ce qui est demandé. • Diviser les devoirs en petites parties afin que l'élève puisse remettre une partie à la fois (plutôt que d'essayer de respecter une seule date finale) et pratiquer un renforcement positif pour chaque partie soumise. • Renforcer la confiance de l'élève en récompensant le succès partiel ou les efforts (au lieu de ne louer que des travaux complets). **STIMULER** • Aider l'élève à apprendre à diviser les gros travaux en petites parties facilement gérables et à créer un calendrier pour l'accomplissement de chaque partie. • S'il éprouve encore des difficultés, apprendre à l'élève à réduire la taille des parties jusqu'à ce qu'il réussisse. • Aider l'élève à gérer son temps de manière efficace et réaliste. L'encourager à inclure une « marge de manœuvre » dans sa planification. • Encourager l'élève à terminer une tâche à la fois avant d'en commencer une autre (c.-à-d., décourager les tâches multiples).
Anxiété face aux performances scolaires – **Problèmes lors des évaluations**	**SOUTENIR** • Vérifier régulièrement avec l'élève qu'il a bien compris le contenu du cours. Offrir une aide supplémentaire si nécessaire. • Disposer les élèves différemment pour passer les examens (p. ex., aménagement d'une salle séparée et tranquille pour un élève qui n'aime pas les distractions). • Indiquer clairement (s'il y a lieu) combien un test ou un examen comptera pour la note finale (tous les élèves). • Accorder plus de temps pour compléter les tests à l'élève qui craint de manquer de temps. • Éviter de faire des jeux-questionnaires ou des tests surprises. • Éviter les « mathématiques rapides » ou d'autres tests avec un temps limité. **STIMULER** • Aider l'élève à acquérir des compétences d'étude efficaces. Inclure des « astuces » pour se souvenir des contenus difficiles, comme des mnémotechniques ou des rimes amusantes. • Fournir des stratégies de relaxation qui peuvent être utilisées avant ou pendant une évaluation (p. ex., la respiration carrée, exercices de tension et de relaxation). • Proposer des idées pour affronter les évaluations plus efficacement (p. ex., écrire les choses qu'il a mémorisées avant de débuter l'évaluation, identifier une question facile pour commencer, encercler les éléments plus difficiles pour y revenir plus tard, etc.). • Aider l'élève à se dire des choses apaisantes avant ou pendant les tests s'il commence à se sentir dépassé (p. ex., « si je reste calme, je peux répondre aux questions plus efficacement », « je connais cette réponse », « je peux seulement faire mon possible »).

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété	
Anxiété face aux performances scolaires – **Difficulté lors des présentations devant la classe**	**SOUTENIR** • Normaliser le sentiment d'anxiété que la plupart des élèves ressentent lorsqu'ils parlent devant la classe. • Offrir un certain nombre de possibilités de « pratique » au cours desquelles l'élève s'exprime devant la classe en tant que membre d'une équipe ou en face de petits groupes, avant les présentations individuelles devant la classe entière. • Renforcer, avec chaque élève, les conseils de présentation que vous avez donnés à toute la classe. Insister sur des méthodes de réduction de l'anxiété qui vous semblent les plus utiles pour l'élève (p. ex., concentrer son attention sur l'enseignant qui est au fond de la classe au lieu de regarder directement ses camarades de classe, utiliser des supports visuels pour que ses camarades de classe regardent davantage ces supports que lui-même, etc.). • Aider l'élève à choisir un sujet parmi ceux proposés, à condition qu'il se sente à l'aise d'en parler. • Faire votre possible pour que l'élève se livre aux exigences de la présentation en classe. La meilleure façon de surmonter la peur de parler en public est de parler en public! Le fait d'éviter la peur ne fera que rendre les choses plus difficiles la prochaine fois. • En consultation avec le parent et le tuteur, si nécessaire, envisager de proposer un compromis (p. ex., faire la présentation uniquement devant un petit groupe, pré-enregistrer la présentation, faire la présentation uniquement devant l'enseignant, utiliser des aides-mémoire tels que des cartes-réponses, etc.). Aider l'élève à préparer une présentation indépendante devant toute la classe la prochaine fois, ou plus tard au courant de l'année. **STIMULER** • Inviter l'élève à penser à des choses qui lui permettraient de se sentir plus en confiance lorsqu'il s'exprime devant la classe (p. ex., parler d'un sujet qu'il connait, prendre le temps de se préparer, créer des visuels accrocheurs comme des diapositives ou des accessoires, utiliser l'humour si cela est naturel pour lui). Parler en public est une question de confiance. • Encourager l'élève à répéter sa présentation devant le miroir, devant sa famille, devant l'enseignant, etc. avant de le faire devant la classe. En matière de prestation, la pratique est la clé. • Encourager l'élève à pratiquer ses techniques de relaxation avant de faire sa présentation (p. ex. respiration profonde, autodéclarations positives, etc.).

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété	
Anxiété face aux performances scolaires – **Réticence à participer en classe**	**SOUTENIR** • Déterminer les activités que l'élève peut faire pour accroître son niveau de confort afin de participer en classe (p. ex., retourner les formulaires au bureau de l'école, participer au journal de l'école, travailler à la bibliothèque). • Faciliter les possibilités de participation par des discussion entre pairs et en petits groupes, et pas seulement par un partage en classe ou par des questions et réponses. • Dans la mesure du possible, utiliser des stratégies d'apprentissage assisté par les pairs afin d'encourager tous les élèves à réfléchir à leurs contributions, et pour donner à l'élève silencieux une chance d'offrir ses idées d'une manière « sécuritaire ». Jumeler l'élève avec un autre élève qui est ouvert et accueillant. • Encourager l'élève à vous donner un signal lorsqu'il connaît une réponse et qu'il se sent prêt à ce que vous lui donniez la parole (plutôt que de le surprendre). • Si un élève est extrêmement inquiet à l'idée de répondre à des questions en classe, lui demander de répondre d'abord par oui ou non (au lieu de questions ouvertes). • Si l'élève est réticent à répondre à une question en classe, se préparer progressivement à répéter les questions et les réponses avec lui avant le cours, afin de le préparer à répondre à voix haute en classe. **STIMULER** • Aider l'élève à participer efficacement en faisant de petits pas, puis en envisageant faire des choses qu'il trouve plus difficiles (p. ex., encouragez-le à poser une question pour entamer une conversation en classe, plutôt que de donner une opinion). • Encourager l'élève à exprimer ses idées lors des discussions en classe, sans les garder pour lui trop longtemps. Les discussions en classe se déroulent rapidement et si l'élève retient ses idées trop longtemps, il pourrait facilement rater la chance de les exprimer. • Suggérer à l'élève d'écrire quelques mots clés sur un morceau de papier lorsqu'il lèvera la main, au cas où il pense qu'il pourrait se figer et oublier ce qu'il allait dire. • Inviter l'élève à « essayer » une idée avec un pair de confiance avant de la présenter à la classe.

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété	
Anxiété anticipée (p. ex., recherche excessive de réconfort, inquiétudes fréquentes)	**SOUTENIR** • Répondre aux questions par une explication simple et la répéter une seule fois, en utilisant les mêmes mots. Fournir des informations réalistes, mais rassurantes sur des inquiétudes ou des craintes spécifiques. • Encourager l'élève à garder d'autres questions pour un moment précis, puis à être disponible à ce moment-là. • Renforcer de manière positive tout progrès vers davantage d'indépendance. **STIMULER** • Encourager l'élève à noter ses inquiétudes ou ses questions avant de demander l'aide d'un adulte. • Rappeler à l'élève ses stratégies de relaxation, s'il commence à éprouver davantage d'anxiété (p. ex., la respiration carrée, la pleine conscience, l'utilisation de déclarations personnelles rassurantes telles que « ça va aller », « il vaut mieux se concentrer sur ce qui se passe plutôt que de s'inquiéter de ce qui pourrait arriver »). • Encourager l'élève à se concentrer sur quelque chose de positif (p. ex., aider un ami, être actif) plutôt que de dépenser de l'énergie à s'inquiéter. • Rappeler à l'élève qu'il est important de rester optimiste et de rechercher les points positifs, même dans les situations difficiles.
Perfectionnisme (p. ex., peur ou inquiétude de faire des erreurs ou de se tromper, réticence à remettre les choses si elles ne sont pas parfaites)	**SOUTENIR** • Chercher des moyens de renforcer le plaisir à l'apprentissage en classe. • Redéfinir les erreurs en occasions d'apprentissage et en moyens de grandir en tant que personne. • Rassurer l'élève en lui disant que « tout le monde fait parfois des erreurs » ou que « personne n'est parfait ». • Montrer votre imperfection! Commettre des erreurs soi-même et montrer comment il est possible de s'en remettre sans que personne ne pense négativement à votre sujet. • Mettre l'accent sur l'effort et l'esprit critique des élèves plutôt que sur la perfection lorsqu'on se sert d'exemples en classe. • Récompenser l'élève pour avoir terminé une tâche à temps sans la réviser continuellement pour la rendre parfaite. • Éviter d'attirer inutilement l'attention sur les erreurs de l'élève dans ses travaux (p. ex., éviter d'afficher les résultats des tests ou de commenter publiquement les erreurs). **STIMULER** • Encourager l'élève à pratiquer le remue-méninges sans que les idées ne soient bien formées ou parfaites pour être utiles. • Encourager l'élève à produire (et à soumettre) des ébauches. Mettre au défi l'élève de remettre volontairement un travail contenant au moins 3 « erreurs »! • Offrir à l'élève des déclarations positives à son sujet qui favorisent des attentes cohérentes (p. ex., « Je peux simplement faire mon possible », « Ce travail n'a pas besoin d'être parfait, c'est amplement suffisant »). • Rappeler à l'élève de chercher le bon côté des choses lorsqu'il n'obtient pas les notes qu'il souhaite (p. ex., « Je n'ai pas eu de « A » pour ce devoir, mais j'ai beaucoup appris sur le changement climatique », « Ma note sur cette présentation orale était faible parce que j'étais nerveux, mais je l'ai fait! Je pense que je peux faire mieux la prochaine fois si je regarde surtout l'enseignant au lieu de me laisser distraire par mes amis »).

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'anxiété	
Anxiété de séparation (p. ex., difficulté à se séparer de l'aidant naturel ou des autres, craindre que quelque chose de mal arrive à quelqu'un qu'il aime lorsqu'ils sont séparés)	**SOUTENIR** • Élaborer un plan pour l'arrivée de l'élève à l'école (p. ex., récompenser l'élève pour sa présence) avec le personnel approprié (avec la permission des parents). • Fournir des routines d'arrivée cohérentes et prévisibles. • Demander à un ami d'accueillir l'enfant dans la cour de récréation et de l'aider à faire la transition vers la salle de classe. • Fournir un renforcement positif pour les comportements courageux et s'abstenir de faire des commentaires sur les comportements anxieux. **STIMULER** • Aider l'élève à choisir une activité à faire à son arrivée à l'école qui le rendra heureux et le distraira pendant son entrée en classe. • Inviter l'élève à remplacer les pensées d'inquiétude à propos de ses parents ou de ses tuteurs par des pensées plus utiles (p. ex., « ma maman ira bien pendant que je suis à l'école », « mon père se sentira heureux et fier de moi si je suis courageux au lieu de m'inquiéter »). • Fournir à l'élève des techniques de relaxation adaptées à son âge lorsqu'il est calme et lui rappeler de mettre en pratique ces stratégies lorsqu'il commence à avoir peur (p. ex., l'activité consistant à imaginer l'odeur émanant d'un chocolat chaud).

Problèmes d'humeur en salle de classe

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'humeur	
Comportements observables :	**Stratégies en classe**
Humeur négative, manque d'intérêt pour l'école ou d'autres activités, manque de confiance en soi, irritabilité	**SOUTENIR** • Accueillir chaleureusement l'élève tous les jours (p. ex., l'accueillir à la porte et lui poser une question au sujet d'un sujet qui l'intéresse). N'oubliez pas que fréquenter l'école peut demander beaucoup d'efforts à l'élève. • Utiliser un langage plein d'espoir et faire preuve de bienveillance dans les interactions avec l'élève. Écouter. • Tenir compte des points forts de l'élève et les mettre à profit lorsqu'il termine ses activités en classe. Rechercher tout intérêt suscité et essayer de trouver des moyens de l'éveiller. • Donner aux élèves des responsabilités et des tâches qu'ils peuvent apprécier. • Poser des questions ouvertes pour lesquelles il n'y a pas de réponse précise et correcte, afin de permettre à l'élève de contribuer aux discussions sans craindre d'avoir « tort » devant les autres. • Établir un format et une routine de communication régulière entre l'école, les parents et les professionnels de la santé mentale qui peuvent être impliqués, avec un emploi du temps quotidien, ou avec des courriels réguliers. **STIMULER** • Travailler avec l'élève pour établir des attentes claires qu'il juge raisonnables. • Aider l'élève à se fixer des objectifs réalistes et à suivre ses progrès. • Rappeler à l'élève les stratégies qu'il a trouvées pour l'aider à faire face au stress ou aux situations dans lesquelles il se sent dépassé (p. ex., décomposer le travail en petites parties, utiliser des stratégies de respiration, des exercices, aider les autres, recadrer les pensées négatives). • Corriger ses erreurs ou suggérer des améliorations tout en le félicitant et le soutenant, car l'élève peut être exceptionnellement sensible aux critiques. • Donner à l'élève la possibilité de participer à la prise de décisions concernant les activités et les devoirs de la classe, afin d'accroître sa motivation, son intérêt et son sentiment de réussite.

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'humeur	
Difficulté à se concentrer, faible énergie, difficulté à terminer les tâches	**SOUTENIR** • Prévoir des périodes d'instructions ou d'études dans les moments où l'élève est le plus susceptible d'être attentif. • Placer l'élève près de l'avant de la classe où vous pourrez facilement lui apporter votre aide. • Écrire des instructions au tableau pour fournir un repère visuel à l'élève qui a de la difficulté à se rappeler des instructions verbales. • Affecter une tâche à la fois. • Aider l'élève à diviser ses travaux en petites parties et lui demander d'en remettre une à la fois. Fournir un renforcement positif pour toute unité complétée. • Offrir à l'élève des occasions stratégiques de participer à des interactions sociales positives structurées avec ses pairs (p. ex., travaux de groupe, travail en petits groupes). • Jumeler l'élève à un camarade de classe gentil et compréhensif pour l'aider à apprendre. • S'assurer que l'élève a toutes les notes de cours et toutes les informations pertinentes sur l'étude avant le test. S'assurer que l'élève comprend les instructions et fournir un soutien supplémentaire si nécessaire. • Accorder plus de temps à l'élève pour compléter les tests. Utiliser des questions à choix multiples au lieu de questions ouvertes ou de questions orales. • Prévoir des pauses fréquentes si cela fait partie de la stratégie d'adaptation et du plan de soins de l'élève. • Ajuster la charge de travail de l'élève, au besoin, en consultation avec l'élève, ses parents, ses tuteurs et les fournisseurs de services, selon le plan de soins. **STIMULER** • Fournir à l'élève des conseils sur la façon d'organiser et de planifier sa journée (p. ex., avoir une liste de vérification ou un ordre du jour). • Aider l'élève à diviser ses devoirs en petites parties et à se préparer aux tests bien avant la date limite. • Aider l'élève à diviser un projet ou une grande tâche en petites parties faciles à gérer, et à établir un calendrier pour la réalisation de chaque partie. • Rappeler à l'élève d'utiliser des stratégies telles que des pauses et des mini-récompenses pour rester motivé et capable de se concentrer.

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'humeur	
Fluctuations importantes de l'humeur, humeur euphorique (manies), épisodes de dépression grave	**SOUTENIR** • Considérer plusieurs des stratégies ci-dessus pour aider l'élève à lutter contre la déprime, les difficultés de concentration et à améliorer ses résultats scolaires. • Consulter les parents et les professionnels de la santé mentale (s'ils sont impliqués) pour identifier des stratégies qu'ils recommanderaient pour aider au mieux l'élève à s'orienter dans la vie scolaire. Cela peut inclure toute restriction qui pourrait affecter sa capacité à apprendre. Pour l'élève qui prend des médicaments, il peut être approprié de discuter des effets secondaires potentiels, de la manière dont ils peuvent affecter son apprentissage et de la manière d'ajuster l'enseignement. • Établir une méthode de communication régulière entre l'école, les parents et les tuteurs pour discuter des attentes de l'élève, des devoirs, des évaluations et des travaux en classe. • Chaque jour, consulter l'élève à son arrivée pour savoir comment il se sent. Dans la mesure du possible, proposer des alternatives aux activités stressantes les jours difficiles et ajuster la charge de travail pour éviter que l'élève ne soit submergé. • Prévoir du temps pour la transition vers une nouvelle activité ou un nouvel endroit. **STIMULER** • Aider l'élève à faire des choix et à se concentrer sur des objectifs réalisables. Rester concentré sur les choses qui fonctionnent de manière positive et maintenir une attitude optimiste. • Établir une procédure pour permettre à l'élève de vous indiquer s'il doit sortir rapidement et en toute sécurité d'une situation accablante. • Rappeler à l'élève d'utiliser les stratégies qu'il a apprises pour faire face au stress et rester positif.

Problèmes d'attention en salle de classe

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'attention	
Comportements observables :	**Stratégies en classe**
Difficulté à rester concentré; **facilement distrait, lunatique, ne semble pas écouter**	**SOUTENIR** • Encourager, enseigner et renforcer positivement les routines et les attentes de la classe pour passer d'une activité à l'autre. • Offrir un environnement structuré et une routine quotidienne constante, et prévenir l'élève de l'éventualité de changements de routine ou d'activités. • Fournir des directives et des instructions faciles à suivre (p. ex., donner des explications une étape à la fois; donner des instructions en plusieurs étapes) et afficher les règles là où tout le monde peut les voir. • Établir une routine et un ensemble de règles pour passer d'une activité à l'autre et renforcer les comportements positifs, tels que lever la main avant de parler, s'engager dans un travail silencieux. • Limiter, autant que possible, les distractions visuelles et auditives en classe lorsque les élèves accomplissent des tâches nécessitant une attention soutenue. • Enseigner en divisant les travaux en petites parties facilement gérables et trouver des moyens d'appuyer la participation active à l'apprentissage en comprenant les intérêts et les forces de l'élève. • Vérifier auprès de l'élève s'il a entendu et compris les instructions (p. ex., « OK, alors, dis-moi ce que tu dois faire »). Si les instructions doivent être répétées, les répéter textuellement sans ajouter de nouveaux mots ou de nouvelles instructions. • Aider l'élève à rester concentré en lui fournissant des calendriers visuels et des échéances visibles, et en faisant en sorte que les tâches soient courtes et réalisables. • Disposer les élèves différemment pour faire les évaluations (p. ex., aménagement d'une salle séparée et tranquille). **STIMULER** • Élaborer un plan avec l'élève pour déterminer les éléments qui peuvent l'aider à réussir en classe (p. ex., certains élèves ont besoin de silence pour se concentrer ou d'une place stratégique pour s'asseoir en classe). • Apprendre à l'élève à utiliser des listes de contrôle et à cocher les éléments au fur et à mesure qu'ils sont accomplis. • Aider l'élève à noter les devoirs de chaque jour et ce qu'il doit faire dans un planificateur ou un journal. Vérifier qu'il a consigné l'information avec exactitude. • Aider l'élève à apprendre à diviser son travail en petites parties et fournir du renforcement positif pour chaque partie soumise jusqu'à ce que le travail soit complètement terminé.

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'attention	
Difficulté avec les fonctions exécutives; **organisation, difficulté à démarrer et à terminer le travail, planification et établissement d'objectifs, gestion et régulation des émotions**	**SOUTENIR** • Promouvoir, enseigner et renforcer de nouveaux concepts d'apprentissage. Certains élèves ont besoin d'un enseignement direct ou de recevoir moins d'informations. D'autres ont besoin qu'on leur fournisse les instructions critiques par petits morceaux, tandis que d'autres ont besoin d'un certain temps pour le traitement mental ou de la rétroaction à chaque étape. • Aider l'élève à réaliser ses devoirs et des tâches avec succès en simplifiant les instructions, en décrivant les étapes une à la fois et en fixant des délais réalistes. Ainsi, il se sentira moins dépassé et pourrait être plus productif ou mieux réussir. • Fournir des listes de contrôle et des organisateurs graphiques pour soutenir le séquençage et l'organisation. Utiliser des agendas, des feuilles de prise de notes structurées, du matériel à manipuler et des représentations visuelles. • Enseigner en petits groupes ou utiliser des stratégies d'apprentissage assisté par les pairs pour fournir à l'élève des instructions guidées et proactives. • Donner des exemples concrets et des grilles de notation pour que l'élève sache à quoi ressemble un devoir bien fait. • Aider l'élève à se préparer aux transitions en déterminant à l'avance quand une transition aura lieu. Établir un format et une routine de communication régulière entre l'école et la maison pour soutenir l'achèvement du travail. **STIMULER** • Fournir à l'élève des conseils sur la manière d'organiser et de planifier sa journée, comme par exemple, comment utiliser efficacement un calendrier et un planificateur de devoirs. Aider l'élève à organiser son matériel et à apprendre des stratégies qui lui permettront de rester organisé (p. ex., comment organiser un classeur, définir des alarmes de rappel sur un téléphone ou surveiller des tâches importantes, utiliser le codage par couleur). • Faciliter les occasions de soutenir l'organisation (p. ex., nettoyage hebdomadaire, organisation du bureau, notes, effets personnels, matériel, etc.) • Soutenir l'élève dans la création de son plan de travail pour s'assurer qu'il connaît bien les étapes à suivre. Parfois, il peut être utile d'expliquer à l'élève la première partie de la tâche pour qu'il puisse s'engager à la faire. • Aider l'élève à apprendre à diviser le travail en petites parties et fournir du renforcement positif pour chaque partie soumise jusqu'à ce que le travail soit complètement terminé. • Suggérer à l'élève des moyens de rester organisé en notant visuellement les informations clés et les rappels. • Enseigner à l'élève à estimer combien de temps la tâche prendra et à surveiller le temps réel pris pour la compléter.

Stratégies en salle de classe pour soutenir les élèves ayant des problèmes d'attention	
Problèmes d'hyperactivité et d'impulsivité; **agité, ne peut rester en place, interrompt les autres, difficulté à attendre son tour, agit sans réfléchir**	**SOUTENIR** • Enseigner et modéliser une approche planifiée des tâches et des conversations en portant une attention particulière sur de courtes séances de travail et sur l'accomplissement d'une tâche à la fois. • Planifier de courtes pauses et des exercices physiques au cours de la journée pour maximiser l'apprentissage. • Donner aux élèves l'occasion d'apprendre par la pratique afin de leur donner un exutoire pour leur excès d'énergie. • Diviser les unités d'apprentissage par blocs de 10 à 15 minutes, suivies d'un examen rapide pour consolider l'apprentissage. • Trouver des moyens de soutenir l'engagement actif dans l'apprentissage en comprenant les intérêts de l'élève et en offrant des possibilités qui facilitent l'apprentissage multisensoriel et actif. • Rappeler à l'élève d'être conscient de ce qui se passe « en ce moment », d'écouter et de faire une pause avant de parler. • Utiliser un signal d'attention pour inciter l'élève à rester concentré sur la tâche et utiliser des rappels attentionnés selon les besoins (p. ex., des félicitations ou un indice d'attention au besoin). • Mettre en place et utiliser systématiquement un système pour renforcer un comportement axé sur une tâche et s'assurer que l'élève comprend les liens. **STIMULER** • Inviter l'élève à participer à la création de règles de classe pour contribuer aux discussions, etc. • Travailler avec l'élève pour élaborer des stratégies qui l'aideront à se souvenir d'attendre son tour et à réfléchir avant de parler. Des stratégies comme prendre une respiration avant de lever la main, ou taper du doigt trois fois avant de parler, ou encore mettre une note (« attendre ») sur son bureau pour lui rappeler de ne pas interrompre, peuvent l'aider à ralentir et à organiser ses idées avant de parler. • Travailler avec l'élève pour élaborer des stratégies afin de surveiller la façon dont il contrôle ses mouvements et les actions positives qu'il pourrait entreprendre. • Examiner avec l'élève dans quelle mesure le fait de faire des pauses de temps en temps, de se lever pour travailler ou d'utiliser des jouets anti-stress (p. ex., des cure-pipes, des pages à colorier) pourrait l'aider. Pour certains élèves, le mouvement les aide à se concentrer et à apprendre. • Utiliser un rapport quotidien pour vous aider à identifier et à mettre en évidence les démonstrations d'un bon contrôle des impulsions, et à fournir à l'élève des commentaires sur les choses à travailler.

Nous travaillons en collaboration avec les conseils scolaires de l'Ontario pour favoriser la santé mentale des élèves

www.smho-smso.ca
@SMHO_SMSO

School Mental Health Ontario
Santé mentale en milieu scolaire Ontario

© 2020 Santé mentale en milieu scolaire Ontario