



Les 10 premiers jours (et au-delà)

Tisser des liens bienveillants et favoriser la santé mentale et le bien-être des élèves

Contexte de cette ressource

La ressource « *Les 10 premiers jours* » a été créée par des professionnels de la santé mentale en milieu scolaire et des membres du personnel scolaire, en collaboration avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario. Elle n'est pas censée être prescriptive. Elle propose une série d'idées pour vous aider à bien démarrer l'année scolaire. Vous pouvez certainement substituer différentes activités ou modifier les stratégies en fonction du niveau scolaire et de l'effectif de votre classe. Vous pouvez étendre l'apprentissage sur plus de dix jours ou le condenser en quelques leçons. C'est vous qui connaissez le mieux vos élèves. Les stratégies présentées ici visent à faire jaillir des idées.

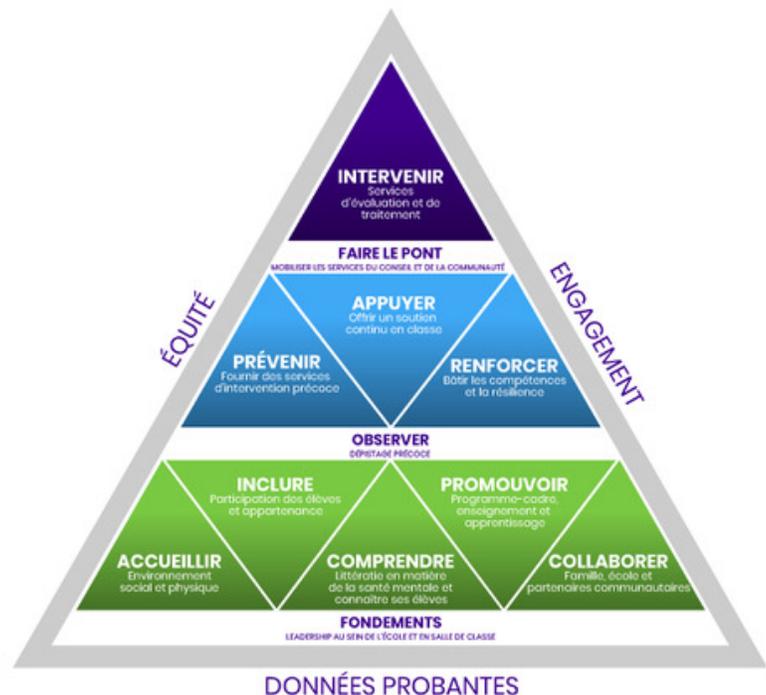
Les activités décrites dans la présente ressource se concentrent sur les relations, les liens et la communauté. Elles sont conçues pour aider les élèves à s'intégrer facilement à la routine scolaire. Cela leur donnera le temps d'apprendre et de mettre en pratique

les compétences nécessaires pour s'adapter aux émotions et aux défis qu'ils pourraient rencontrer dans les semaines à venir. Tout en apprenant des moyens de soutenir l'apprentissage des habiletés socioémotionnelles et la santé mentale, les élèves peuvent créer une « boîte à outils » de stratégies à mettre en pratique tout au long de l'année, à l'école et en dehors.

Les idées des *10 premiers jours* sont destinées à être utilisées universellement, à l'échelle de la classe. Tous les élèves bénéficieront d'une occasion de faire le point, de nouer des relations, de ressentir un sentiment de sécurité et d'appartenance, de calmer leur anxiété et de se réengager dans l'apprentissage à leur retour à l'école.

Ainsi, cette ressource met en évidence les stratégies de promotion du bien-être (**niveau 1**), qui peuvent être adaptées pour aider chaque élève à faire la transition vers l'école. Certains élèves bénéficieront d'un grand nombre de ces stratégies, et peut-être de plus de temps et de soutien, pour se réengager dans l'école (**niveau 2**). Un plus petit nombre d'élèves aura des besoins importants en matière de santé mentale, nécessitant des services professionnels de santé mentale urgents ou intensifs (**niveau 3**).

Modèle harmonisé et intégré (MHI)





En tant que membre du personnel scolaire, votre rôle consiste à mener des activités universelles comme celles mentionnées dans cette ressource, mais à être vigilant et à remarquer quand un élève pourrait avoir besoin de plus ou de différents types de soutien. Pour de plus amples renseignements sur les services et les voies d'accès au système de soins, veuillez prendre contact avec la direction d'école, le travailleur social de l'école, le personnel des services psychologiques ou le responsable de l'équité et de l'inclusion.

Les *10 premiers jours* se veut une ressource flexible. Bien qu'elle soit conçue pour être utilisée dans une salle de classe physique, vous pouvez modifier de nombreuses idées pour l'apprentissage à distance. Bien qu'il y ait certainement des différences importantes entre l'apprentissage en personne et l'apprentissage à distance, les stratégies d'établissement de relations se traduisent bien entre ces deux modalités.

Le fait de tisser des liens de bienveillance et de confiance avec vos élèves les aide à savoir qu'ils comptent – que leur caractère unique est célébré et que leur voix est entendue. Les élèves apprennent mieux lorsqu'ils se sentent en sécurité, valorisés et certains de leur appartenance.

Préparer le terrain par l'établissement de relations

Les stratégies d'établissement de relations suivantes sont particulièrement importantes pour aider les élèves.

- Organiser des événements sociaux (en personne ou virtuels) pour la rentrée scolaire afin de permettre aux pairs et au personnel de se retrouver. Envisager la possibilité de passer du temps avec des camarades de classe ou des enseignants de l'année précédente.
- Reconnaître que le retour à l'école sera excitant pour certains, et difficile pour d'autres.
- Reconnaître les défis de transition uniques de ceux qui réintègrent l'école après un apprentissage à distance, ou qui intègrent une nouvelle école, que ce soit en raison d'un déménagement ou simplement de leur âge (par exemple, le début de la maternelle et du secondaire ou la transition pour les élèves qui viennent d'une école située dans une communauté des Premières Nations). Offrir des possibilités supplémentaires de faire connaissance.
- Collaborer avec les écoles nourricières pour déterminer quelles activités de transition ont été effectuées ou si elles ont eu lieu.
- Envisager de jumeler des camarades, notamment pour les élèves qui risquent d'être confrontés à une transition difficile. Les camarades de classe peuvent être des camarades de même niveau ou des élèves plus âgés et plus jeunes.
- Si possible, envisager un plan à long terme pour renforcer le processus d'accueil des élèves à l'école chaque jour (par exemple, faire en sorte que le personnel accueille les élèves à la sortie du bus ou lorsque leurs parents les déposent).
- Poursuivre les routines pour que les élèves se sentent bien accueillis lorsqu'ils entrent dans le bâtiment chaque jour.
- Faire des efforts concertés pour construire la communauté scolaire et établir des relations entre le personnel et les élèves (par exemple, faire en sorte que le personnel apprenne et prononce correctement le nom des élèves, et utilise des pronoms identifiés, même pour ceux qui ne sont pas dans leurs classes).
- Anticiper une fatigue et une somnolence importantes, notamment chez les adolescents.
- Enseigner et ré-enseigner les attentes et les routines, et être patient et positif avec les élèves qui s'efforcent de se rappeler de ces routines et ces attentes.





Ensemble de soutiens pour favoriser la santé mentale à la rentrée scolaire

- Donner l'exemple des comportements et des stratégies d'adaptation que vous espérez que les élèves suivront.
- Examiner les moyens par lesquels les élèves peuvent coopérer, se responsabiliser et s'entraider.
- Offrir aux élèves de nombreuses possibilités d'exprimer leurs inquiétudes, leurs défis et leurs besoins. L'expression et la participation des élèves contribuent à renforcer le sentiment de contrôle et de résilience en période d'incertitude.

Adapté de *School Re-entry Considerations: Supporting Student Social and Emotional Learning and Mental and Behavioural Health Amidst COVID-19 (2020)*. American School Counsellors Association and National Association of School Psychologists.)





Première journée – Bienvenue!

Imaginez que vous arrivez dans un nouveau lieu, familier à certains égards, mais inhabituel et un peu dérangentant à d'autres égards. Un endroit que vous connaissez... et que vous ne connaissez pas en fait. Vous portez un très lourd bagage et vous n'êtes pas certain de pouvoir le poser tout de suite, car vous n'êtes pas sûr d'y être en sécurité ni d'y avoir votre place.

Que ressentez-vous?

Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir plus à l'aise?

Qu'est-ce qui vous aiderait à vous sentir plus confiant?

Une chose qui pourrait vous aider, c'est d'avoir un guide attentionné. Quelqu'un pour vous aider à trouver votre chemin, à porter vos bagages et à vous installer. Même si vous ne vous sentez pas complètement à l'aise ou en confiance, pour vos élèves, vous êtes le guide attentionné.

Voici ce que vous pouvez faire pour aider les élèves à se sentir plus à l'aise et confiants lors du premier jour.

Accueillez chaleureusement –

- Pour les environnements d'apprentissage en personne, affichez en classe des messages positifs et pleins d'espoir qui inspirent un sentiment de bien-être et d'appartenance. Vous pouvez communiquer des messages similaires dans le cadre d'un apprentissage à distance en utilisant la fenêtre de clavardage ou en posant au mur des affiches.
- Accueillez les élèves par leur nom lorsque vous le pouvez, en les regardant dans les yeux et en leur faisant savoir que vous êtes heureux de les voir.
- Partagez un message de bienvenue ou une vidéo pour les élèves et les membres de leur famille qui explique brièvement comment vous allez commencer l'année, les moyens de vous soutenir mutuellement, etc.
- Prenez le temps de saluer les élèves qui sont nouveaux à l'école ou qui n'ont pas participé aux activités scolaires des derniers mois, et faites-leur savoir que vous êtes heureux de les voir.

Prévoyez du temps pour parler –

Ayez des amorces de conversation toutes prêtes pour pouvoir entamer une discussion qui soit à la fois sécuritaire et constructive. Cela signifie qu'il faut trouver un équilibre entre le dialogue sur les défis et les messages d'espoir. Exemples :

- « Ce que j'ai appris, ou apprécié, pendant la dernière année scolaire, c'est... »
- « Une chose que j'attends avec impatience cette année scolaire, c'est... »





Engagez-vous dans une activité d'accueil – Vous pouvez introduire un grand nombre d'activités différentes qui peuvent aider à acclimater les élèves à la nouvelle année scolaire et à créer un sentiment de communauté dans la classe. N'oubliez pas d'inclure dans les activités de renforcement de la communauté les élèves qui suivent les cours à distance. Voici quelques idées pour commencer.

- Travaillez à la mise en place d'un espace apaisant dans la salle de classe où les élèves choisissent ou placent les objets qui, selon eux, pourraient les aider (par exemple, une lumière faible, des pages à colorier, une station de musique, etc.)
- Invitez les élèves à créer une inscription au journal ou une vidéo liée aux caractéristiques d'une salle de classe accueillante. À quoi la classe ressemble-t-elle? (Comment puis-je accueillir quelqu'un de nouveau à l'école? Comment pouvons-nous faire en sorte que tout le monde se sente le bienvenu?).
- Participez à une activité « Faites connaissance ». Par exemple, demandez aux élèves de choisir un nombre entre 1 et 3, ou distribuez des cartes au hasard sur lesquelles il est écrit 1, 2 ou 3. Ils doivent ensuite dire autant de choses sur eux-mêmes.
- Lisez une histoire sur de nouveaux départs, sur la gestion du changement, etc. (p. ex., [Un jour, tu découvriras par Jacqueline Woodson](#)). Invitez les élèves à réfléchir à ce que c'est que de commencer une nouvelle année scolaire dans une nouvelle classe avec des élèves et un enseignant qu'ils ne connaissent peut-être pas. Demandez-leur aussi de proposer des façons amusantes d'apprendre à se connaître.

Passez du temps avec les élèves qui ont besoin davantage – Certains élèves ont besoin d'un peu plus de soutien dans leur transition vers l'école. Les élèves qui commencent la maternelle, le secondaire, qui reviennent à l'enseignement en personne après un apprentissage à distance ou qui changent d'école auront besoin de plus de soutien pour s'adapter à leur nouveau cadre. Les anciens élèves de 12e année qui reviennent pour une 5e année peuvent être sensibles à ce sujet. Renseignez-vous auprès des élèves afin de savoir si l'un d'entre eux aurait besoin d'une attention particulière tout au long de la journée. De plus, reconnaissez que, selon leur âge et leur niveau de compréhension, les élèves peuvent faire preuve d'un niveau de sensibilisation différent en ce qui concerne les questions de racisme systémique, d'oppression et de haine dans la société en général.

Note au personnel scolaire : les pratiques d'accueil inviteront les membres du personnel scolaire à réfléchir à la façon dont ils connaissent leurs élèves, dont beaucoup sont peut-être nouveaux dans leur classe. *Greater Good in Education* ont élaboré une ressource utile, [Making Families Feel Welcome](#), qui fournit une liste de méthodes fondées sur la recherche pour aider les familles de toutes origines à se sentir les bienvenues dans la communauté scolaire (en anglais seulement).





Deuxième journée – Créer ensemble des normes pour la classe

En vous appuyant sur les réflexions et les pratiques du premier jour, vous pouvez commencer à collaborer avec vos élèves pour créer des normes et des attentes pour la classe. Contrairement aux règles, qui sont (généralement) générées par les enseignants ou les écoles, les normes sont un accord entre les membres d'une classe ou d'une école sur la manière dont ils vont se traiter les uns les autres. La deuxième journée vise à faire de la salle de classe un espace sûr et inclusif en créant conjointement les normes d'interaction tout au long de chaque journée d'apprentissage.

Conseils pour la création conjointe d'attentes et de normes en classe

Lorsque vous introduisez votre classe au processus de normalisation, indiquez que l'objectif est de mettre en place une culture de classe où chacun se sent inclus et valorisé. Comme chacun est un membre important de la communauté scolaire, chacun a la possibilité de façonner les normes.

Pour commencer – En utilisant un langage adapté au développement des élèves, aidez-les à définir ce que signifie un environnement scolaire où l'on se sent en sécurité. Par exemple :

« L'un des aspects les plus importants de l'appartenance à cette communauté d'apprentissage est de s'assurer que nous prenons soin les uns des autres afin que chacun puisse apprendre. Cela signifie créer un environnement d'apprentissage où l'on se sent en sécurité. Quels sont les moyens par lesquels tu peux te sentir en sécurité ou en danger, tant sur le plan physique (dans ton corps) qu'émotionnel (dans tes sentiments)? Quelle est la différence entre la sécurité physique et la

sécurité émotionnelle? Qu'est-ce qui peut amener une personne à se sentir émotionnellement en danger? Pourquoi est-il important de créer une salle de classe où chacun se sent en sécurité et prêt à apprendre? ».

Pour les élèves plus jeunes (primaire/moyen), envisagez d'utiliser un texte de mentorat pour mettre l'accent sur l'empathie, l'attention à la communauté et l'inclusion (p. ex., lisez [La gentillesse, c'est... par Pat Zietlow Miller](#)). Que signifie être gentil? Cette histoire se concentre sur les façons dont nous pouvons aider et inclure les autres. Invitez les élèves à discuter des façons dont ils peuvent être gentils et se soutenir mutuellement à l'école.

Remue-méninges – Lancez des idées pour que la classe partage les mêmes points de vue. Notez les idées des élèves (en utilisant leurs propres mots) sur ce dont ils ont besoin pour se sentir en sécurité cette année, et/ou comment ils vont traiter les autres afin qu'ils se sentent en sécurité. Vous pouvez le faire sur de grands papiers graffitis en petits groupes, ou en classe entière par d'autres moyens.

Finalisez les points de vue partagés – En classe, regroupez les idées similaires et limitez les remue-méninges à cinq ou six énoncés qui reprennent ce que les élèves ont déterminé. Réfléchissez à l'endroit où les accords définitifs seront affichés afin de pouvoir vous y référer avec vos élèves et de souvent appliquer les normes.

(Source : <https://schoolguide.casel.org/resource/sample-lesson-plan-generating-classroom-shared-agreements/>)





Troisième journée – Tu es unique et apprécié

La pandémie a non seulement affecté notre perception de la santé et de la sécurité, mais elle a également amplifié les inégalités et l'injustice dans notre société. Certains ont connu plus de difficultés que d'autres, souvent en raison de différences dans les déterminants sociaux de la santé (par exemple, le revenu, la langue, la discrimination, etc.). Nous avons été témoins de multiples cas de racisme systémique, et en particulier de racisme envers les Noirs, les peuples asiatiques et autochtones, mis en évidence dans la douloureuse réalité. De nombreux élèves et leur famille que nous servons, ainsi que des membres de la communauté et du personnel, ont été profondément touchés par cette période difficile de notre société. Nous avons tous un rôle à jouer dans la lutte contre les inégalités, l'injustice et les pratiques oppressives.

Nous devons accorder une attention particulière à la construction du sens de l'identité et de l'importance des élèves lorsqu'ils retourneront à l'école cet automne. Les environnements d'apprentissage dans lesquels les identités des élèves sont affirmées et valorisées reposent sur une pédagogie pertinente et adaptée à la culture. Ils reflètent un engagement en faveur d'une connaissance approfondie des élèves, afin de créer un environnement où chacun se sent le bienvenu et inclus.

Voici quelques idées pour se forger un sentiment d'identité et d'appartenance.

Dis-nous comment tu t'appelles – Demandez à chaque élève de dire son nom, puis apprenez à la classe comment le prononcer de la manière qu'il souhaite, et quelque chose sur la signification de son nom (par exemple, le nom de ma tante, mon nom signifie « paix » dans ma langue; je m'appelle Nikhil et j'aime qu'on m'appelle Nikhil; je m'appelle Jessica et j'aime qu'on m'appelle Jess, etc.). Invitez les élèves à partager leurs prénoms (par exemple, il/elle, iel/iels, yel/yels, elle/elle, etc.) pour montrer le respect de la diversité des genres dans la classe.

Une chose que tu souhaites que je sache – Cette activité permet à l'élève de s'approprier les informations qu'il souhaite partager, tout en offrant un moyen sûr de se présenter à vous comme son nouvel enseignant.

Demandez aux élèves de réfléchir à une chose qui est importante à leurs yeux et qu'ils aimeraient partager avec vous (p. ex., une chose dont ils sont fiers, une chose sur leur culture ou leur foi, une chose pour laquelle ils pourraient avoir besoin d'une aide supplémentaire ou tout ce qui pourrait les aider à réussir cette année scolaire). Rappelez aux élèves que ces informations ne seront pas communiquées à la classe.

Caractère unique – Animez une discussion liée à ce que signifie d'être unique. Invitez les élèves à remplir un document qui met en évidence ce qui les rend uniques, comme par exemple :

Quelque chose qui me passionne...

Quelque chose pour lequel je suis doué...

Les personnes qui comptent le plus pour moi...

Ce dont je suis reconnaissant...

Terminez l'exercice par une discussion sur la meilleure façon dont la classe peut célébrer l'unicité.

Lisez [Mon nom est Tonnerre – Sherman Alexie](#), une histoire centrée sur le nom et l'identité. Invitez les élèves à vous faire part d'informations sur leur propre nom (prénom ou nom de famille).

Regardez [I am Human: Unique and Imperfect](#), une vidéo qui parle de l'unicité des individus et du fait qu'il est normal de faire des erreurs en cours de route. Une discussion à la fin de la vidéo pourrait comprendre les réflexions des élèves sur l'importance d'être authentique, de s'accepter et d'aimer nos imperfections.

Note au personnel scolaire : les membres du personnel scolaire sont invités à [regarder la conférence TedX de Huda Essa intitulée « Your Name is the Key »](#) pour soutenir leur propre apprentissage.





Quatrième journée – La reconnaissance et la gestion des émotions

Chaque jour, du quatrième au neuvième jour, un nouveau domaine de compétences socioémotionnelles sera présenté afin d'aider les élèves à traverser les périodes d'incertitude et à se sentir plus confiants et plus compétents. Il est important de se rappeler que les élèves arrivent à l'école avec de nombreuses compétences et forces, qui font partie de leur culture, de leur foi, de leur identité et de leur communauté, et que celles-ci peuvent être affirmées et célébrées dans un premier temps. Partager et encourager les élèves à partager de nouvelles idées et stratégies à explorer ensemble est une façon de s'appuyer sur ces forces. En apprenant à connaître vos élèves, vous découvrirez leurs points forts et leurs préférences, et vous pourrez différencier ces idées afin de soutenir vos élèves de la bonne manière.

Il est important de prendre le temps de réfléchir avant d'introduire des activités d'apprentissage socioémotionnelles. En plus de considérer vos élèves – leurs cultures, identités, croyances et intersectionnalités – il est également important de réfléchir à vos propres identités, positionnements, visions du monde biaisées et domaines de privilèges. Il est bon de reconnaître qu'il n'y a pas qu'une seule « bonne » façon de maintenir une bonne santé mentale et de reconnaître que les stratégies qui peuvent fonctionner pour vous, ou pour certains élèves, peuvent ne pas fonctionner pour d'autres.

Reconnaissez la beauté de la diversité et invitez les élèves, les familles et les membres de la communauté à partager leurs idées et leurs expériences sur le développement du bien-être au fur et à mesure que vous évoluez ensemble au cours de l'année scolaire ou du semestre. En prenant le temps de réfléchir et de considérer en profondeur les expériences des élèves que vous servez, vous vous assurerez que les idées que vous présenterez, ainsi que les idées partagées par les élèves, vous soutiendront et affirmeront votre identité.

Le quatrième jour est consacré aux compétences qui peuvent aider les élèves à identifier et à gérer leurs émotions. Bien que ces compétences ne changent pas la ou les situations qui ont contribué aux émotions, elles peuvent offrir un moyen de faire une pause, de prendre du recul et de comprendre clairement ce que

l'on ressent, ainsi que les raisons de l'apparition de ces émotions, ce qui peut être utile pour établir un sentiment d'autonomie. Par exemple, lorsqu'un jeune élève comprend le lien entre la sensation désagréable qu'il ressent et la nervosité qu'il éprouve à l'idée d'aller à l'école (par exemple, parce qu'il change d'école ou de niveau scolaire, parce qu'il reprend l'apprentissage en personne après avoir été un apprenant à distance, parce qu'il a déjà été victime de racisme, d'homophobie, d'exclusion, d'intimidation, etc.), cela peut être un signal d'utiliser des stratégies qui peuvent les aider à se sentir mieux et à les référer à des soutiens.

Les élèves de tous âges peuvent ressentir toute une gamme d'émotions en retournant à l'école cet automne : excitation, inquiétude, frustration, tristesse, confusion, etc. Apprendre à remarquer les différentes émotions, et à les nommer, peut aider les élèves à communiquer ce qu'ils ressentent et ce dont ils ont besoin pour gérer ces sentiments. Il est important d'écouter et de valider les émotions que les élèves ressentent, et d'essayer de comprendre leur point de vue, en réfléchissant à ce que vous avez entendu.

Les pratiques de « la santé mentale au quotidien » suivantes peuvent aider le personnel scolaire à enseigner aux élèves les compétences pour remarquer, nommer et gérer leurs émotions.

[Écoutez des élèves de l'Ontario parler de cette compétence d'apprentissage socioémotionnel.](#)



 Alexandra Fortier, EdD, MSS, RSW
Santé mentale en milieu scolaire Ontario





Voici quelques idées pour aider les élèves à apprendre et à pratiquer cette compétence (à adapter en fonction du niveau de développement de vos élèves).

Les charades des émotions – Cette activité peut aider les élèves à s’entraîner à exprimer leurs émotions avec tout leur corps, et à reconnaître le langage corporel et les expressions du visage des autres. Cela aidera vraiment les élèves qui ont des difficultés à lire les indices non verbaux, comme l’établissement d’une nouvelle langue commune. Les [cartes-éclair des émotions](#) peuvent être utilisées de diverses manières et conviennent à toutes les classes. Elles peuvent vous aider à identifier les sentiments et à amorcer des conversations. Vous pouvez envisager de les utiliser dans le cadre de l’activité des charades des émotions.

Quelle est ma température? – La mesure de l’intensité de nos émotions et de nos niveaux d’énergie est un élément important dans le développement de l’autorégulation. Prenez la température émotionnelle de la salle et introduisez des moyens de changer le ton pour aider tous les élèves à se recentrer. Cette activité peut aider les élèves à prendre leur propre température émotionnelle, afin qu’ils apprennent à remarquer, à nommer et à gérer leurs émotions.

Les pensées et les sentiments réalistes – Les élèves prennent parfois des habitudes de pensée malsaines où ils se concentrent sur leurs soucis et les événements négatifs et perdent de vue les approches plus positives et optimistes. Être piégé dans une spirale de pensées négatives (par exemple, je ne serai jamais bon en mathématiques; si je ne fais pas partie de l’équipe, je vais perdre tous mes amis) peut conduire à des

émotions désagréables comme la tristesse et la colère. Cette activité aide à renforcer la corrélation entre la pensée, les sentiments et les actions, et à démontrer comment le fait de rompre le cycle de la pensée négative peut permettre aux élèves de se sentir mieux.

Il est important de noter que certaines pensées négatives sont valables (par exemple, les pensées négatives liées aux microagressions ou aux commentaires et comportements racistes des autres) et qu’elles ne doivent pas être traitées de la même manière que les pensées irréalistes non-aidantes. Lorsque les élèves partagent des pensées liées au racisme, à l’intimidation ou à d’autres comportements blessants, il est important, en tant qu’adultes bienveillants, de valider leur expérience et de s’efforcer de répondre aux préoccupations exprimées.

Forum de discussion en ligne ou discussion en cercle – Menez une discussion sur les moyens positifs d’exprimer nos sentiments (p. ex., mettre nos sentiments en mots, dessiner ou écrire ce que nous ressentons, créer un projet artistique ou médiatique, montrer nos sentiments par la danse ou la musique).

Lisez [Tourbillon d’émotions par Janan Cain](#) pour illustrer comment les sentiments passagers nous aident à traiter nos sentiments comme des invités. Nous pouvons les accueillir, apprendre à les connaître et, peut-être, découvrir les raisons de leur visite. Le personnel scolaire peut également lire [Ton fantastique cerveau élastique par JoAnn Deak](#), qui présente aux élèves l’anatomie du cerveau et les connexions avec les émotions et l’apprentissage.





Cinquième journée – La gestion du stress et l’adaptation

Chaque jour, les élèves sont exposés à des défis, petits et grands. Avec de la pratique et du soutien, ils peuvent apprendre à répondre à ces défis et à rebondir et devenir plus résistants face aux obstacles. Le retour à l’école entraînera pour tous des situations stressantes supplémentaires et des changements que nous devons gérer. Il s’agit d’un bon moment pour rappeler aux élèves leurs capacités d’adaptation existantes, et pour ajouter quelques idées supplémentaires à leur boîte à outils. Bien entendu, cela ne signifie pas que les élèves doivent assumer la responsabilité de gérer des préjudices importants et les circonstances qui nécessitent l’intervention d’un adulte ou d’un système plus large, ni que les capacités d’adaptation suggérées seraient suffisantes dans ces cas. Néanmoins, les jeunes ont indiqué qu’ils cherchaient davantage de moyens de faire face à leurs problèmes de santé mentale et ces suggestions peuvent les aider.

[Des élèves de l’Ontario parlent de cette compétence d’apprentissage socioémotionnel.](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Apprentissage socioémotionnel

Gestion du stress et adaptation

La gestion du stress et les capacités d’adaptation comprennent des stratégies comme la respiration profonde, la relaxation musculaire, la distraction, la visualisation, l’observation et les techniques de recadrage des pensées. Voici quelques idées pour aider les élèves à apprendre et à mettre en pratique leurs capacités d’adaptation (adaptez-les au niveau de développement de vos élèves).

Respiration profonde – Vous pouvez rappeler aux élèves de prendre des respirations lentes et profondes pour les aider à se sentir plus calmes. L’une des façons d’y parvenir est de respirer profondément par le ventre. Vous pouvez modifier cette technique pour les jeunes élèves. Faites-leur imaginer qu’ils tiennent une tasse de chocolat chaud. Ils commencent par souffler pour refroidir la tasse, puis ils respirent profondément pour

absorber l’odeur chaude et sucrée. Pour les élèves plus âgés, vous pouvez télécharger [les exercices de respiration provenant de nos séries de graphiques conçues pour les médias sociaux](#).

Serrer et relâcher – Une façon d’aider les élèves à comprendre à quel point leur corps est différent lorsqu’il est détendu, et non tendu, est de leur montrer comment s’engager dans une relaxation musculaire progressive. Cette activité offre aux élèves un moyen amusant d’essayer cette relaxation pour voir si elle peut les aider à se libérer du stress qu’ils peuvent porter dans leur cou, leur dos, leur mâchoire, etc. Pour les élèves plus âgés, vous pouvez télécharger [les exercices de relaxation musculaire provenant de nos séries de graphiques conçues pour les médias sociaux](#).

Balade imaginaire – Dans cette activité de visualisation, vous pouvez lire un texte qui aide les élèves à imaginer une promenade paisible à travers une belle forêt. Bien entendu, vous pouvez utiliser votre propre scénario et inventer une quelconque visualisation guidée à laquelle vos élèves s’identifieraient et qui pourrait les aider à se sentir calmes.

Babillard anti-stress – Pour reconnaître que tout le monde est stressé et faire comprendre que nous sommes tous dans le même bateau, vous pouvez créer un babillard pour la salle de classe ou pour afficher en ligne. Les stratégies que les élèves trouvent utiles pour faire face aux défis peuvent s’y trouver. Vous serez peut-être surpris par les idées créatives que les élèves mettent en avant. Les élèves tireront également profit de la normalisation de l’expérience du stress.

Les élèves plus âgés peuvent se rendre au [site web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#) afin d’accéder à certains éléments à partager qui peuvent les aider dans leur pratique de la stratégie, en particulier lorsqu’ils se sentent anxieux.

Bon nombre des stratégies énumérées ci-dessus ont été modélées et tirées de la ressource « Excursions virtuelles : Gestion du stress et adaptation ». Il y a six leçons pour chaque cycle. Chacune comprend trois parties : une activité de mise en situation, une excursion virtuelle sous forme de vidéo préenregistrée qui présente les stratégies, et une activité de consolidation. [Visitez le site Web de Santé mentale en milieu scolaire Ontario pour trouver ces leçons](#) qui sont classifiées par stratégie.





Sixième journée – La motivation positive et la persévérance

Les pratiques qui favorisent la motivation positive encouragent les élèves à adopter des habitudes de pensée optimistes. Elles peuvent aider à recadrer les situations afin que les élèves puissent voir d'autres explications, interprétations et points de vue lorsqu'ils font face à des circonstances difficiles qu'il est difficile de changer. S'il est important de valider les circonstances difficiles et de reconnaître que certains élèves connaissent des circonstances beaucoup plus difficiles que d'autres, il est toujours bon de rechercher les points positifs afin de ne pas se laisser submerger par la tension et l'inquiétude. La pensée optimiste et le fait de garder une vision à long terme ont été associés à de meilleurs résultats en matière de santé mentale. Mais il faut de la pratique, surtout dans les moments difficiles.

[Des élèves de l'Ontario parlent de cette compétence de l'ASE.](#)



Voici quelques idées pour aider les élèves à apprendre et à pratiquer cette compétence (à adapter en fonction du niveau de développement de vos élèves).

Le pouvoir du « pas encore » – Lorsqu'ils sont confrontés à des situations difficiles, plutôt que d'abandonner ou d'utiliser un discours négatif, les élèves peuvent apprendre le pouvoir du « pas encore ». En adoptant une mentalité de croissance, ils peuvent se dire : « Je ne peux pas faire ça...encore » ou « Je ne comprends pas... encore ». Cette activité aide les élèves à appliquer cette façon optimiste de penser. Envisagez d'élargir le sujet en discutant de la manière dont les élèves pourraient reconsidérer les pièges de la pensée suivants afin de refléter le pouvoir du « pas encore ».

Au lieu de penser ainsi :

Je pourrai plutôt penser ainsi :

Je ne peux pas faire cela

Je veux abandonner

J'ai fait une erreur

Moment de gratitude – Cette activité peut être effectuée en groupe ou individuellement. Demandez aux élèves de penser à une chose pour laquelle ils sont reconnaissants. Rappelez-leur qu'il n'y a pas de réponse exacte et que la chose qu'ils choisissent peut être grande ou petite. Demandez aux élèves de faire part de leur gratitude à la classe dans un cercle communautaire ou en privé dans le cadre d'une activité de journal. Cette activité peut devenir une pratique quotidienne (en commençant ou en terminant chaque jour, pensez à une chose pour laquelle vous êtes reconnaissant et pourquoi). Vous pouvez partager l'affiche d'apprentissage socioémotionnel sur cette pratique. De même, [l'excursion virtuelle n° 6](#) porte sur le pouvoir de la gratitude et de la quête d'espoir.

Lisez [Les Hauts et les bas d'Amanda par Ashley Spires](#), une histoire sur ce qu'il faut faire quand on est confronté à quelque chose de difficile. Comme nous l'avons vu lors de la quatrième journée, vous pouvez également utiliser [Ton fantastique cerveau élastique par JoAnn Deak](#), qui initie les élèves à l'anatomie et aux fonctions du cerveau et les aide à étirer et à développer leur fantastique cerveau. Pour les élèves plus âgés, choisissez un texte pour aider les élèves à explorer les personnages principaux et leur état d'esprit axé sur la croissance.



[Affiches pour les écoles élémentaires](#)



[Affiches pour les écoles secondaires](#)





Septième journée – Les relations saines

De nombreuses compétences sont nécessaires à l'établissement et à l'entretien de relations. Ces compétences aident les élèves à avoir des interactions attentionnées en classe qui peuvent favoriser un sentiment de communauté, d'inclusion et d'appartenance. Lorsque les élèves développent ces compétences ensemble, cela peut contribuer à créer un environnement sûr et attentionné pour tous les élèves de la classe, ce qui facilite l'apprentissage (et l'enseignement).

Il y a des moments où nous pouvons tous nous sentir un peu tendus et inquiets, et où nous ne sommes pas toujours au mieux dans nos interactions avec les autres. Pratiquer des compétences d'écoute, de partage et de collaboration au début de cette année scolaire peut donner un ton positif pour les semaines et les mois à venir.

Être généreux les uns envers les autres, et ne pas tenir compte des moments d'irritabilité et de frustration peut nous aider à faire en sorte que les petites choses restent petites.

[Écoutez des élèves de l'Ontario parler de cette compétence d'apprentissage socioémotionnel.](#)



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario

Apprentissage socioémotionnel

Relations saines

Voici quelques idées pour aider les élèves à apprendre et à mettre en pratique des compétences relationnelles saines (adaptez en fonction du niveau de développement de vos élèves).

Donnez au suivant – L'empathie est une compétence importante pour développer et entretenir des relations saines. Se mettre « à la place d'un autre » peut souvent offrir une perspective nouvelle et plus compatissante. Cette activité favorise l'empathie et la compassion en encourageant les élèves à remarquer les bonnes qualités des autres et à faire en sorte que leurs pairs se sentent valorisés.

Défi d'empilement des gobelets – Dans cette activité, les équipes d'élèves reçoivent une pile de six gobelets, un élastique et un bout de ficelle par élève. Le défi consiste à collaborer pour retirer les gobelets sans les toucher, puis à les empiler à nouveau en une pyramide en utilisant la même stratégie. Cette activité encourage l'esprit d'équipe, la collaboration et les compétences en matière de communication. Elle permet également d'apprendre à connaître les points forts des uns et des autres. Vous pouvez utiliser des défis coopératifs similaires pour renforcer cette compétence (p. ex., faire des casse-têtes logiques en collaboration; jouer à des jeux coopératifs, inclusifs, etc.)

Mur de gentillesse (ou pot) – Dans cette activité, les enseignants et les élèves captent des actes de gentillesse au hasard et les célèbrent. Cela se fait en affichant une note décrivant l'action sur un tableau d'affichage mural de la gentillesse, ou en plaçant un haricot ou un bouton dans un bocal pour chaque gentillesse observée. La gentillesse grandit quand on attire l'attention sur elle.

Entrevues – Jumelez les élèves et demandez à un élève de parler de quelque chose dont il est fier ou heureux (p. ex., sa culture, une réalisation, un passe-temps ou un talent, son animal de compagnie). L'autre personne écoute activement, comme si elle était journaliste. Elle prend des notes et présente son partenaire à la classe en soulignant ce qu'elle a entendu et en fournissant au moins trois détails. Ensuite, les 2 élèves changent de rôle.

Note au personnel scolaire : vous souhaitez en savoir plus sur l'apprentissage avec compassion en classe? [Consultez l'article How to Listen with Compassion in the Classroom](#) (en anglais seulement) du Greater Good Science Center de l'Université de Berkeley.





Huitième journée – La conscience de soi et le sentiment d'identité personnelle

Renforcer la confiance en soi et s'exercer en ce sens peut aider les élèves à valoriser leur caractère unique et à se sentir à l'aise pour exprimer leurs opinions. Un élément essentiel de la confiance en soi des élèves consiste à grandir et à apprendre à apprécier leur identité. Les élèves de l'Ontario présentent un large éventail d'identités sociales et culturelles, notamment, mais sans s'y limiter, l'ascendance, la race, la culture, l'identité et l'expression de genre, l'emplacement géographique, la langue, la santé mentale et le bien-être, les capacités physiques et intellectuelles, la religion, l'orientation sexuelle et le statut socio-économique. Ces activités permettent aux élèves et au personnel d'affirmer les différentes parties de leur identité et d'apprendre à se connaître d'une manière significative, ce qui contribue à augmenter l'estime de soi.

Savoir qui l'on est et tenir ferme à la personne que l'on croit être – face aux défis et aux choix de la vie – est une compétence qui se développe tout au long de la vie et qui peut commencer dès l'enfance. Les membres du personnel scolaire ont un rôle décisif à jouer pour montrer aux élèves qu'ils sont importants et qu'ils apportent une valeur ajoutée à la classe. Ils peuvent également donner l'exemple en matière de pratiques d'affirmation de l'identité, d'altruisme et de soutien.

[Écoutez des élèves de l'Ontario parler de cette habileté socioémotionnelle.](#)



Voici quelques idées pour aider les élèves à apprendre et à mettre en pratique des compétences liées à la conscience de soi et à l'identité (à adapter en fonction du niveau de développement de vos élèves).

Montrer et partager – L'objectif de cette activité est d'aider les élèves à reconnaître des aspects importants d'eux-mêmes et à s'exercer à révéler quelque peu leur

identité personnelle à leurs camarades de classe. Elle aide également les élèves à voir la valeur de l'unicité et de la diversité. Elle peut être réalisée sous la forme d'une activité en cercle où les élèves sont invités à l'avance à apporter un objet ou une information sur eux-mêmes et à en parler brièvement. Les élèves peuvent également faire part de cette information par le biais de journaux intimes, de dessins, de mots parlés, etc.

Le « je » en image – Cette activité consiste à placer une série de photos intéressantes dans la salle et de demander aux élèves de se tenir ou de s'asseoir près de la photo à laquelle ils s'identifient le plus (ou qu'ils aiment le plus). Demandez à chaque élève d'expliquer pourquoi ils ont choisi cette photo.

Fiches pour la défense de ses intérêts – Dans cette activité, les élèves remplissent des fiches mettant en évidence le type d'apprenant qu'ils sont et ce dont ils ont besoin pour les aider à réussir. Les enseignants peuvent fournir une liste de types d'apprentissage (j'aime apprendre en observant les autres, j'aime apprendre en parlant avec les autres, j'aime apprendre en écoutant, j'aime apprendre en regardant des images, etc.). D'autres amorces peuvent également être fournies : Je travaille mieux quand la classe est calme... quand le travail est découpé en petits morceaux... quand je peux demander de l'aide à un ami, etc.

Qui suis-je? – Dans cette activité, les élèves utilisent un morceau de carton plié pour écrire une de leurs particularités (goûts, passe-temps, informations familiales, informations culturelles, etc.) sur le recto de la carte ainsi formée. Ils font ensuite un autoportrait et écrivent leur nom à l'intérieur. Une fois les cartes affichées sur le tableau d'affichage, les camarades de classe essaient de deviner qui est qui à partir des informations figurant au recto de la carte. Pour les élèves plus âgés, vous pouvez les inviter à présenter un fait peu connu sur eux-mêmes ou à jouer à deux vérités et un mensonge.

Les élèves apprennent à se connaître grâce à ces activités de renforcement de l'identité et de la confiance. Durant l'activité, il est important que les camarades de classe reçoivent ces informations partagées d'une manière affirmée et accueillante.





Neuvième journée – Pensée critique et créative (fonctions exécutives)

Chaque jour en classe, les membres du personnel scolaire établissent des routines, soutiennent l'apprentissage et la croissance et aident les élèves à mettre en pratique des compétences. Ces compétences correspondent aux processus qui permettent aux élèves de planifier, de se concentrer, de retenir l'enseignement et d'accomplir plusieurs tâches. Nous savons que ces compétences sont développées et améliorées grâce à des pratiques de répétition (Center on the Developing Child, Université de Harvard, 2017). L'introduction de ces compétences au début de l'année scolaire, en décrivant explicitement comment elles peuvent être utiles à l'apprentissage et à la gestion des tâches, offrira aux élèves des outils qui les aideront à réussir.

Les compétences en matière de pensée critique sont également utiles dans la réflexion et l'analyse. Les élèves peuvent bénéficier de stratégies qui leur permettront d'analyser les événements de ces dernières années - la pandémie, les événements mondiaux, les injustices sociétales. Ces compétences leur permettront aussi d'amorcer des conversations qui peuvent les aider à comprendre les événements passés.

[Écoutez des élèves de l'Ontario parler de cette compétence d'apprentissage socioémotionnel.](#)



Voici quelques idées pour aider les élèves à apprendre et à pratiquer des compétences liées à la pensée critique et créative (adaptez-les au niveau de développement de vos élèves).

Arrêter, réfléchir, aller – Cette activité aide à développer des compétences en matière de résolution de problèmes, en utilisant les feux de circulation comme guide (1. Rouge – arrêt – où est le problème? 2. Jaune – réfléchir, ralentir, procéder avec prudence, lancer des idées sur les solutions possibles. Réfléchissez à ce

qui pourrait se passer pour chacune de vos solutions possibles 3. Vert – allez, essayez-le. Affichez le visuel comme un rappel pour la classe et utilisez la pratique aussi souvent que l'occasion se présente).

S'organiser – Cette activité aide les élèves à se rappeler que lorsqu'ils développent des compétences organisationnelles, ils sont mieux à même de garder une trace des informations et du matériel, en particulier les choses dont ils ont besoin chaque jour (devoirs, cahiers, clés, téléphone, équipements sportifs, etc.).

Objectifs pour l'année – Demandez aux élèves de se fixer trois grands objectifs pour l'année scolaire à venir (p. ex., obtenir un B en mathématiques, essayer de faire partie d'une équipe sportive, mieux connaître Ruby, etc.). Aidez-les à se rendre compte que ces grands objectifs peuvent sembler lointains. Invitez-les à choisir l'un des objectifs et à élaborer un ensemble de sous-objectifs plus petits et plus faciles à atteindre (p. ex., quelle est la petite chose que tu pourrais faire au cours de la semaine suivante qui te rapprocherait un peu plus de ton objectif?).

Jeux de mémoire – La mémoire et la concentration peuvent être exercées dans le cadre de la routine de la rentrée scolaire. Les jeux d'association de mémoire avec des images ou des cartes, ou les jeux de liste progressive (je suis allé faire des courses et j'ai acheté... un alligator... une boîte... un bonbon... un torchon... etc.) peuvent être un moyen amusant de remettre les élèves sur la voie du travail de la mémoire.

Pour les élèves plus âgés, vous pouvez leur demander d'appliquer leur esprit critique à des discussions liées à l'actualité. N'oubliez pas que certains élèves peuvent être sensibles aux événements actuels, et qu'ils ne souhaitent peut-être pas qu'on leur rappelle les choses qui se passent dans le monde en ce moment. Offrez un éventail de moyens de participer et de réfléchir aux événements. Considérez attentivement vos élèves lors du choix des sujets afin que personne ne se sente exclu du dialogue en classe. Formez de petits groupes pour vous assurer que les conversations sont sûres pour tout le monde. Pour obtenir des conseils supplémentaires sur la meilleure façon d'engager des conversations de soutien à la suite d'événements mondiaux difficiles, consultez la [fiche-conseils Conversations de soutien avec les élèves lors d'événements mondiaux préoccupants](#).





Dixième journée – Construisez votre boîte à outils

Bienvenue à la dixième journée. Vous et vos élèves commencez à vous connaître, et vous avez introduit certaines compétences pour aider les élèves à gérer les incertitudes de l'année scolaire. Vous avez également créé un environnement d'apprentissage qui favorise la santé mentale – une classe où les élèves savent qu'ils sont importants et qu'ils ont leur place, où ils ont des interactions positives les uns avec les autres et où ils recommencent à s'intégrer dans la routine scolaire.

Il peut être utile de rappeler aux élèves les idées que vous avez présentées dans cette ressource. Vous pouvez également leur suggérer de créer une boîte à outils d'idées et de stratégies qui peuvent les aider à gérer certaines choses pendant cette période inhabituelle. Ils pourraient créer une boîte à outils physique ou en ligne dans laquelle ils énuméreraient les stratégies d'adaptation qu'ils préfèrent et qu'ils pourraient utiliser lorsqu'ils se sentent anxieux (p. ex., techniques de respiration, visualisation). Ou ils pourraient y placer n'importe quel journal ou dessin qu'ils ont fait pour se rappeler de leurs forces et de leur identité.

En plus de posséder de nouvelles habiletés socioémotionnelles pour les aider à faire face aux incertitudes et au stress, les élèves peuvent également bénéficier d'une meilleure compréhension de leur santé mentale. Pour les élèves de l'élémentaire, vous pouvez examiner les [plans de leçons en matière de santé mentale du Programme-cadre en éducation physique et santé](#). Pour les élèves du secondaire, la ressource « [LIT SM – La santé mentale des élèves en action](#) » comprend quatre modules conçus pour développer les connaissances sur la santé mentale. Si vos élèves n'ont pas abordé cette matière dans un autre cours, il pourrait s'agir d'une série de leçons utiles pour les aider à comprendre leur propre santé mentale et la façon d'en prendre soin.

Mentionnez aux élèves l'importance de demander de l'aide en cours de route. La recherche d'aide est une compétence essentielle pour l'apprentissage et la réussite. Considérez les questions suivantes pour votre discussion en classe :

- Où peux-tu aller pour obtenir un soutien (aide) à l'école?
- À qui peux-tu t'adresser?
- Quelles peuvent être les raisons de demander l'aide d'un adulte plutôt que celle d'un ami? (Et vice versa.)
- À quoi ressemble un soutien à tes yeux?
- Comment un enseignant te montrerait-il son soutien? Et un ami? Un membre de la famille?
- Quelles sont les sources de soutien disponibles dans ta communauté? (Par exemple, Jeunesse, J'écoute, ressources locales.)

Voici quelques activités pour soutenir la compétence de la recherche d'aide.

Demandez à trois, puis à moi – Cette activité aide les élèves à comprendre l'importance de poser des questions et de demander de l'aide.

Identifier les aidants – Invitez les élèves à envisager de dresser une liste de personnes de soutien auxquelles ils peuvent s'adresser lorsqu'ils ont des préoccupations. Il peut s'agir d'amis et de membres de la famille en qui on a confiance, ainsi que de soutiens communautaires plus formels.

Lisez [Le Souci de Calie](#) par Tom Percival, l'histoire d'une jeune fille qui découvre qu'elle a un souci et les autres aussi. Vous pouvez inviter les élèves à parler des personnes avec lesquelles ils pourraient partager leurs inquiétudes.





Et pour conclure

Nous vous remercions d'avoir pris en considération les idées contenues dans ce guide des 10 premiers jours. Comme indiqué au début, ce ne sont que des points de départ et nous savons que la rentrée scolaire pourra, pour vous et vos élèves, être bien différente de ce qui est présenté dans ce document. Nous sommes convaincus que vous utiliserez votre créativité et votre jugement professionnel pour adapter ces activités et d'autres, afin de créer un espace accueillant et inclusif pour l'apprentissage en cette période de défi, de changement et d'espoir.

Enfin, nous vous remercions pour tout ce que vous faites pour vos élèves. N'oubliez pas de vous engager dans des pratiques qui favorisent votre propre bien-être et de demander de l'aide si vous avez besoin de soutien pour créer et maintenir des salles de classe favorisant la santé mentale. Chaque conseil scolaire dispose d'un leader en santé mentale qui peut vous orienter, vous ou votre direction d'école, vers les mesures de soutien et les services aux élèves.

Pour en savoir plus sur la santé mentale à l'école, consultez la section [Personnel enseignant et professionnels de soutien aux élèves sur notre site Web](#), ou accédez au « Cours [LIT SM – La santé mentale en action](#) » à l'intention du personnel scolaire offert sur l'EAV.

Portez-vous bien.



Jeunesse, J'écoute
1-800-668-6868 ou envoie le mot
PARLER au 686868. Services offerts
24 heures par jour, 7 jours par semaine

