



Bien commencer

Cinq jours d'activités pour tisser des liens, se calmer et commencer sa journée

La réponse récente à la pandémie de COVID-19 a une fois de plus bousculé les routines et les lieux d'apprentissage. La situation engendre du stress pour vous, en tant qu'enseignante et enseignant, ainsi que pour les élèves et les familles. Beaucoup éprouvent des sentiments mitigés quant aux incertitudes persistantes liées à la pandémie et à ses conséquences pour les semaines à venir. En tant qu'enseignante et enseignant, vous ne pourrez pas faire disparaître les facteurs de stress que ressentent vos élèves, mais vous pouvez peut-être les aider à en atténuer leurs effets. Vous pouvez également leur rappeler les stratégies qui peuvent les aider à faire face à la situation.

Cette ressource vise à vous aider, ainsi que vos élèves, à bien commencer la journée, que ce soit en présentiel ou à distance. Vous y trouverez cinq activités d'apprentissage pour chaque journée, conçues pour favoriser les liens et le calme et pour vous donner une occasion de reprendre votre souffle. Chaque activité est conçue pour durer environ 15 minutes et elle peut se dérouler au début de votre journée ou après une transition.

Lorsque vous passez en revue ces activités, pensez à vos élèves et à la diversité de leurs forces, de leurs besoins, de leurs identités et de leurs expériences. Y a-t-il un élément que vous voudriez ajouter ou adapter selon la culture, l'identité ou la foi des élèves? Y a-t-il des élèves avec lesquels vous souhaiteriez vous entretenir individuellement? Ces activités d'apprentissage constituent des points de départ, mais c'est vous qui connaissez le mieux vos élèves et qui pouvez utiliser votre jugement professionnel pour appliquer ces idées.

Nous espérons que cette ressource vous donnera, à vous et à vos élèves, l'occasion d'explorer des stratégies à utiliser lorsque vous vous sentez stressés ou dépassés. Chacun de nous est unique et les stratégies qui fonctionnent pour certains peuvent ne pas fonctionner pour d'autres, et ce n'est pas grave. Ces activités sont accompagnées de quelques activités complémentaires simples dont les parents et les aidants naturels peuvent se servir.

Soyez indulgent envers vous-même! Vous possédez toutes les qualités pour réussir!





Jour 1 : Faire le point avec les élèves

Il est parfois difficile de tisser des liens avec les élèves, surtout lorsque leur apprentissage se fait à distance. Les images fournies dans cette activité de vérification offrent aux élèves une occasion d'exprimer visuellement ce qu'ils ressentent. Certains moments de la journée peuvent s'avérer difficiles pour certains élèves (le début de la journée, la transition après la récréation, etc.) qui y réagissent en éprouvant toute une série de sentiments, et c'est normal. Après avoir fait le point avec les élèves, passez ensuite à une activité de respiration. C'est un moyen de fournir aux élèves une stratégie concrète qui pourra leur être utile.

A : Faire le point

Montrez aux élèves l'un des outils fournis dans le tableau ci-dessous : les ours en peluche, les émojis ou l'humeur-omètre. Demandez-leur de choisir un dessin ou un mot auquel ils s'identifient le plus ce jour-là.

Convient aux jeunes élèves (préscolaire et cycle primaire).

Convient à tous les élèves.

Convient aux élèves des cycles moyen et intermédiaire.

B : Stratégie

Après l'activité « Faire le point », passez à l'une des stratégies de respiration. Il suffit d'appuyer sur Lecture et de suivre la cadence. (Notez que ce sont des extraits d'une vidéo plus grande. Ces extraits sont enregistrés de telle sorte qu'ils commencent au bon endroit. Vous devrez les arrêter une fois l'activité de respiration terminée.)

Respiration profonde – lait au chocolat chaud (Environ 2 minutes : 8:58 – 11:38.)

Convient aux jeunes élèves (préscolaire et cycle primaire).

Respiration profonde – inspirons de la gentillesse (Environ 3 minutes : 8:58 – 12:01.)

Convient aux élèves des cycles moyen et intermédiaire.

C : Continuer l'apprentissage

Faites part des ressources suivantes aux parents ou aux aidants naturels.

Vidéo pour la lecture à haute voix – Mon cœur (3 mins)

Activité : Respiration profonde (Carte 1)





Jour 2 : Raconter des histoires

Cette activité de vérification donne aux élèves l'occasion de s'écouter. Cette version réimaginée du « montre et raconte » est une source de discussion intéressante et amusante qui met les apprenants sur un pied d'égalité. Tout le monde dispose d'un petit objet ou d'un vieil objet dans son espace d'apprentissage, et il y a une histoire autour de chaque objet! En passant ensuite à une activité de relaxation musculaire, vous fournirez aux élèves une autre stratégie concrète qui pourrait les aider à se sentir plus encadrés et plus enclins à apprendre.

A : Faire le point – trouver un objet

Demandez aux élèves de chercher la chose la plus ancienne OU la plus petite qu'ils peuvent trouver dans l'espace où ils se trouvent en ce moment. Donnez-leur une minute, puis demandez-leur de revenir à leur écran ou à leur pupitre avec l'objet. Les élèves en salle de classe peuvent chercher dans leur pupitre, dans leur boîte de rangement ou dans leur sac à dos. Invitez les élèves à montrer l'objet qu'ils ont trouvé. Vous pouvez utiliser les questions suivantes, ou certaines de vos propres questions adaptées à l'âge de vos élèves, pour guider la discussion :

- Raconte-nous l'histoire de ton objet. Comment l'objet s'est-il retrouvé dans ton espace?
- Y a-t-il des sentiments associés à l'objet?
- Penses-tu que l'objet a de la valeur?

B : Stratégie

Faites suivre l'activité « Faire le point » par la stratégie de relaxation musculaire appelée « Serrer et relâcher ». Il suffit d'appuyer sur Lecture et de suivre la cadence. (Notez que certaines de ces vidéos sont des extraits d'une vidéo plus grande. Ces extraits sont enregistrés de telle sorte qu'ils commencent au bon endroit. Vous devrez les arrêter une fois l'activité terminée.)

*Relaxation musculaire –
Serrer et relâcher
(cou/tortue)
(Environ 2 minutes :
11:18-13:39.)*

*Convient aux jeunes
élèves (préscolaire et
cycle primaire).*

*Relaxation musculaire –
Serrer et relâcher
(Environ 4 minutes :
13:36 – 17:07.)*

*Convient aux élèves
des cycles moyen et
intermédiaire.*

*Autre version :
Relaxation musculaire –
Serrer et relâcher
(Environ 4 minutes.)*

*Convient aux élèves
des cycles moyen et
intermédiaire.*

C : Continuer l'apprentissage

Faites part des ressources suivantes aux parents ou aux aidants naturels.

*Vidéo pour la lecture
à haute voix –
Quel est mon
superpouvoir?
(11 mins 9 secondes)*

*Activité :
Montrer et partager
(Carte 9)*





Jour 3 : Établir les liens

Cette activité permettra de mettre en lumière les points forts et les intérêts des élèves. Elle permet également aux élèves d'entendre et d'apprendre les points de vue de leurs camarades, ainsi que de voir les liens possibles qui peuvent leur apporter des sentiments positifs. En faisant suivre l'activité « Faire le point » avec une affirmation à quatre doigts, vous pouvez vous appuyer sur des sentiments positifs et cultiver des sentiments de gratitude et de confiance.

A : Faire le point – Le « je » en image

Montrez aux élèves l'un des deux tableaux avec les images ci-dessous. Nous avons fourni quelques formats pour faciliter l'utilisation en salle de classe ou sur votre plateforme virtuelle. Demandez aux élèves de regarder les images et d'en choisir une à laquelle ils peuvent s'identifier ou qui les intéresse. Les élèves sont ensuite invités à parler de leur choix et à le justifier. Cette activité a d'abord été conçue pour les élèves des cycles moyen, intermédiaire et secondaire – il existe deux versions ci-dessous. Si vous enseignez au cycle préscolaire ou primaire, nous vous recommandons de télécharger le jeu de diapositives connexe et de choisir quelques images à montrer aux élèves.

Convient aux élèves plus jeunes (préscolaire et cycle primaire).

Convient aux élèves plus âgés.

B : Stratégie

Après l'activité « Faire le point », continuez avec la stratégie d'affirmation ci-dessous. Il suffit d'appuyer sur Lecture et de suivre la cadence. (Notez qu'il s'agit d'un extrait d'une vidéo plus grande. L'extrait est enregistré de telle sorte qu'il commence au bon endroit. Vous devrez l'arrêter une fois l'activité terminée).

Affirmations à quatre doigts (Environ 3 minutes : 9:07 – 12:12).

C : Continuer l'apprentissage

Faites part des ressources suivantes aux parents ou aux aidants naturels.

Vidéo pour la lecture à haute voix – Le garçon invisible (8 mins 23 secondes).

Activité : Pot de gentillesse (Carte 7).





Jour 4 : Apprendre ensemble

Cette activité s'appuie sur les liens établis le troisième jour et elle donne aux élèves l'occasion de mieux se connaître entre eux et de mieux se connaître eux-mêmes. L'apprentissage et la mise en pratique de stratégies telles que la visualisation peuvent permettre aux élèves de dépasser leurs émotions fortes et de les remplacer par un sentiment de calme.

A : Faire le point – Que préférerais-tu?

Posez la question « Que préférerais-tu? » aux élèves. Vous devrez déterminer à l'avance comment les élèves donneront leurs réponses à ces questions. Les options pour l'apprentissage virtuel peuvent être les suivantes : allumer les caméras et lever la main pour l'option qu'ils choisissent, répondre dans le clavardage, ou utiliser un bouton de réponse dans la plateforme numérique (par exemple, le pouce levé). Les options pour l'apprentissage en présentiel peuvent être les suivantes : lever le pouce, lever la main, inscrire les réponses sur une grande feuille volante ou un tableau blanc, ou se déplacer vers le coin de la salle qui correspond à chaque réponse. Les élèves peuvent également représenter leur préférence par des gestes – p. ex., nager ou voler.

*Ceci ou cela? –
Disponible en tableau
avec texte, ou en
diapositives avec
images.*

**Convient aux élèves
plus jeunes.**

*Amorces de
conversation PDF
avec cartes (voir
les cartes 43 à 54).*

**Convient aux
élèves plus âgés.**

B : Stratégie

Faites suivre l'activité « Faire le point » par une stratégie de visualisation. Il suffit d'appuyer sur Lecture et de suivre la cadence. (Notez que ces vidéos sont des extraits d'une vidéo plus grande. Ces extraits sont enregistrés de telle sorte qu'ils commencent au bon endroit. Vous devrez les arrêter une fois l'activité terminée).

*Se calmer par la
visualisation –
Forêt imaginaire
(Environ
3 minutes).*



*Visualisation –
Mon endroit
préféré
(Environ
6 minutes :
15:19 - 21:40).*



*Visualisation –
Mon endroit
préféré
(Environ
6 minutes :
16:09 – 22:30).*

C : Continuer l'apprentissage

Faites part des ressources suivantes aux parents ou aux aidants naturels.

*Vidéo pour la lecture
à haute voix –
Kulu adoré
(5 mins 40 seconds).*

*Activité :
Pause organisatrice
(Carte 11).*





Jour 5 : Toutes les émotions!

Les activités qui donnent aux élèves l'occasion de faire le point sur leurs propres pensées et sentiments peuvent renforcer leur sentiment de bien-être malgré les incertitudes existantes. Ces cartes-éclair amusantes et interactives sur les émotions fournissent une variété d'illustrations qui peuvent aider les élèves à améliorer leur vocabulaire émotionnel. Après avoir fait le point, parlez de la stratégie de relaxation musculaire ci-dessous afin de fournir aux élèves un autre outil pour leur boîte à outils de gestion du stress.

A : Faire le point – Nommez l'émotion

Demandez aux élèves quelles émotions ils associent à chacun des émojis figurant sur les cartes-éclair. Il y a 18 fiches, donc en fonction de l'âge de vos élèves, vous pouvez toutes les utiliser ou en choisir une plus petite sélection. Lorsque vous nommez les émotions sur les cartes, rappelez aux élèves que tout le monde n'associera pas la même émotion à chaque image, et ce n'est pas grave! De plus, certaines émotions sont exprimées de la même manière. Par exemple – la joie, l'enthousiasme, le bonheur.

Cartes-éclair des émotions – disponibles en format PDF ou sous forme de lien vers le diaporama.

Activité d'approfondissement facultative – Lorsque vous aurez fini de nommer les émotions, les élèves peuvent discuter de l'émoji qui représente le mieux ce qu'ils ressentent aujourd'hui.

B : Stratégie

Faites suivre l'activité « Faire le point » par une stratégie de relaxation musculaire. Il suffit d'appuyer sur Lecture et de suivre la cadence. (Notez que ce sont des extraits d'une vidéo plus grande. Ces extraits sont enregistrés de telle sorte qu'ils commencent au bon endroit. Vous devrez les arrêter une fois l'activité terminée).

*Relaxation musculaire – étirement assis (montagne)
(Environ 4 minutes :
7:05 – 11:18).*

Convient aux élèves plus jeunes.

*Relaxation musculaire – étirement assis (détente totale) (Environ 3 minutes :
7:02 – 10:00)*

Convient aux élèves plus âgés.

C : Continuer l'apprentissage

Faites part des ressources suivantes aux parents ou aux aidants naturels.

Vidéo pour la lecture à haute voix – Dans mon petit cœur.

Activité : Les charades des émotions (Carte 3).

Si vous avez des préoccupations au sujet d'un élève :

En ces temps inhabituels, il peut être plus difficile de remarquer quand un élève change de comportement ou qu'il ou elle vit des émotions intenses. En tant qu'enseignante ou enseignant soutenant l'apprentissage, vous avez des contacts réguliers avec les élèves et vous pouvez remarquer si l'un d'eux est aux prises avec un problème de santé mentale. L'adoption d'une approche proactive dans l'établissement de liens personnalisés avec les élèves peut vous aider à mieux les connaître et à savoir quand ils ont besoin de plus de soutien de votre part. Pour obtenir davantage de renseignements, consultez [UN APPEL Guide de référence](#) pour le personnel scolaire ou communiquez avec les [leaders en santé mentale](#) de votre conseil scolaire.

