



Connexion, communauté et calme

« En priorisant la création de liens authentiques et le développement de relations significatives, l'amélioration de la santé mentale suivra naturellement. »

— Conseil aux membres du personnel scolaire fourni par Lillian, élève de 12^e année en Ontario et membre de Pros'pairs SMS.

À l'approche de la rentrée scolaire, il est essentiel de donner la priorité à la santé mentale et au bien-être. Pour favoriser une transition en douceur, il faut des connexions (relations) solides, un sentiment d'appartenance à une communauté et un accès à toute une gamme de stratégies apaisantes, y compris celles qui fonctionnent déjà pour les élèves. Nous, les membres du personnel enseignant, savons que la santé mentale et le bien-être des élèves sont essentiels à l'apprentissage. Lorsque les élèves se sentent accueillis et inclus, ils sont plus susceptibles d'éprouver un sentiment de bien-être et d'appartenance et d'être prêts à s'engager dans tout ce que l'école a à offrir.

Réflexion et préparation

Alors que nous nous préparons pour le début de l'année scolaire, réfléchissons à la manière de favoriser la connexion, la communauté et le calme.

RÉFLEXION ET PRÉPARATION



Réfléchissez à votre position sociale et à vos préjugés, ainsi qu'à leur impact potentiel sur votre travail. Considérez la façon dont la conscience de soi peut renforcer le soutien de chaque élève dans un cadre d'affirmation identitaire.

Ressource suggérée : [Outil d'auto-réflexion sur l'humilité culturelle](#)



Réfléchissez de manière explicite et intentionnelle à vos pratiques et considérez le rôle que vous jouez dans la co-création d'un milieu accueillant et inclusif en salle de classe. Par exemple :

- veillez à ce que le matériel pédagogique reflète la diversité des identités, des cultures et des communautés
- invitez les élèves à participer aux décisions concernant ce qui leur convient le mieux
- impliquez et valorisez les parents/aidants naturels

Ressource suggérée : [Outil de réflexion sur la santé mentale en classe](#)



Outils pour aider

Favoriser la connexion, la communauté et l'utilisation de stratégies apaisantes n'a pas besoin d'être compliqué. Il peut être intégré dans les routines, relié au curriculum et inclus dans les activités d'apprentissage de tous les jours. Tout geste peut faire une différence : un petit moment pour faire le point avec un élève; une conversation bienveillante; le renforcement des capacités d'adaptation ou des efforts déployés pour tisser des relations. Il existe toute une gamme d'outils pour vous aider.



Voici un ensemble d'activités pratiques sous forme de [diaporama](#) destiné aux élèves. Il comprend :

ACTIVITÉS	
 	<p>Des activités visant à tisser des relations, à apprendre à se connaître et à amener les élèves à réfléchir à leurs préférences, leurs compétences, leurs talents et leurs points forts. Ces activités favorisent une connexion bienveillante et vous permettent ainsi de manifester de l'intérêt pour l'identité unique de chaque élève. Elles peuvent également donner aux élèves l'occasion de parler d'eux-mêmes, de développer un sentiment d'appartenance à une communauté en apprenant à se connaître les uns les autres et de réfléchir aux activités et aux intérêts qui appuient leur bien-être.</p>
	<p>Les stratégies apaisantes sont des mesures que nous pouvons prendre pour aider notre esprit et notre corps à se sentir plus stables, concentrés et équilibrés, surtout lors des moments de stress ou de surmenage. Chacun ressent le calme différemment. Pour certains, le calme est synonyme de tranquillité; pour d'autres, il est synonyme d'énergie et d'activité. Ce qui compte, c'est aider les élèves à reconnaître ce qui fonctionne pour eux et créer des environnements où toutes les formes d'autorégulation saine sont respectées, accueillies et encouragées.</p>

Il n'y a pas d'approche universelle. Le fonctionnement des stratégies dépend du niveau scolaire, des élèves et de leurs différents stades de développement. Ces diapositives ont pour but de vous proposer différentes options et de vous donner des idées. En les parcourant, choisissez celles qui conviennent le mieux à votre classe. Pensez aux élèves de votre classe et à la diversité de leurs identités et de leurs expériences. **Y a-t-il quelque chose que vous ajouteriez ou adapteriez d'un point de vue culturel, identitaire ou religieux?**

« Une communauté, c'est un endroit où l'on se sent chez soi. »

– Nimkiins/Connor Lafortune. De : [Une Boîte à Outils de Promotion de la Vie Écrit par la Jeunesse Autochtone](#)



Ressources additionnelles

Ressources additionnelles pour favoriser la connexion, la communauté et le calme dans votre salle de classe :

RESSOURCES ADDITIONNELLES	
	<p>Les 10 premiers jours (et au-delà) propose une série d'activités pour vous aider à bien démarrer l'année scolaire, ou à rétablir les connexions sociales après un congé. Les activités se veulent adaptables pour les élèves de tous âges et vous aident à créer un milieu d'apprentissage accueillant qui affirme l'identité de l'élève.</p>
	<p>Préscolaire : Activités en lien avec le curriculum propose des activités brèves de promotion de la santé mentale qui peuvent être intégrées dans l'apprentissage quotidien. Elles comprennent des idées et des moyens de communication à partager avec les parents et les aidants naturels.</p>
	<p>Bien commencer offre des activités d'apprentissage pour une période de cinq jours, conçues pour favoriser les liens relationnels et le calme dans une classe élémentaire. Ces activités rapides peuvent être utilisées au début de la journée scolaire ou après une transition.</p>
	<p>La boussole aide le personnel enseignant à éliminer l'incertitude liée à la promotion de la santé mentale et à la planification en matière de littératie en santé mentale. Il s'agit d'un guide séquentiel sur les différentes leçons et activités sur la santé mentale, organisées par année (maternelle à 12^e).</p>

Contactez-nous

Soyez informé! [Inscrivez-vous](#) à notre liste de diffusion.

