



Stratégies d'adaptation pour soutenir les élèves

Le stress chronique, l'anxiété et les émotions difficiles à l'école peuvent interférer avec la capacité des élèves à se concentrer, à apprendre de nouvelles informations et à performer au mieux de leurs capacités. Les activités suivantes peuvent aider les élèves à se sentir mieux préparés à faire face mentalement et émotionnellement au stress à l'école.

Adapté de Anxiety Canada <https://www.anxietycanada.com/wp-content/uploads/2019/02/anxiety-bc-coping-strategies-v3-6.pdf>

Cherine Fahim

Docteure en sciences neurologiques Université de Montréal

Post-doctorante Université de McGill, Canada

Fondatrice Endoxa Neuroscience www.endoxaneuro.com





Objectifs des activités

1

Réduire les états émotionnels difficiles

Ces activités visent à réduire l'excitation anxieuse excessive et/ou le stress.

2

Augmenter l'énergie et l'humeur

Elles cherchent à stimuler l'esprit et améliorer l'humeur des élèves.

3

Favoriser l'apprentissage

Le but est d'aider les élèves à être plus réceptifs à l'apprentissage.

4

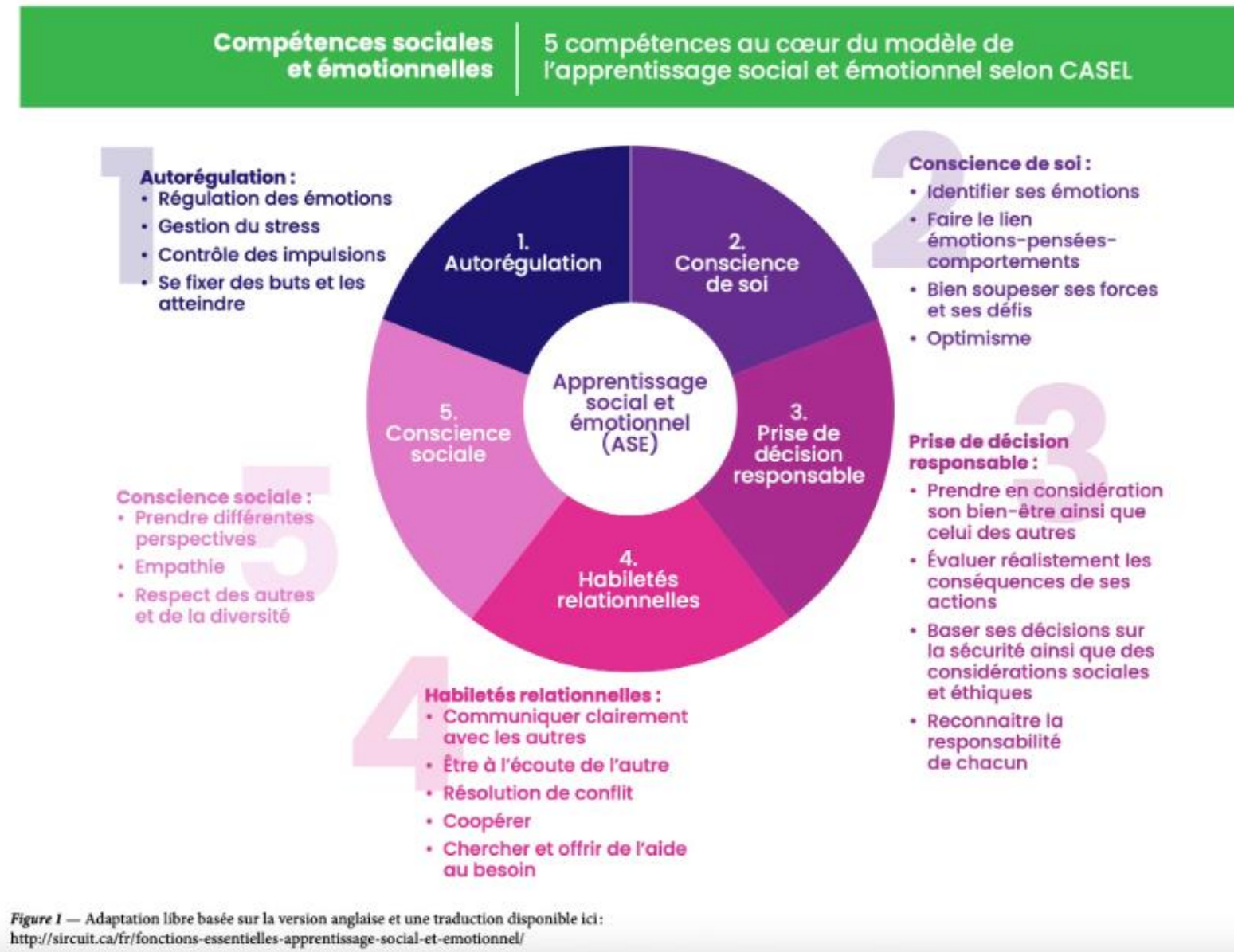
Développer des compétences utiles

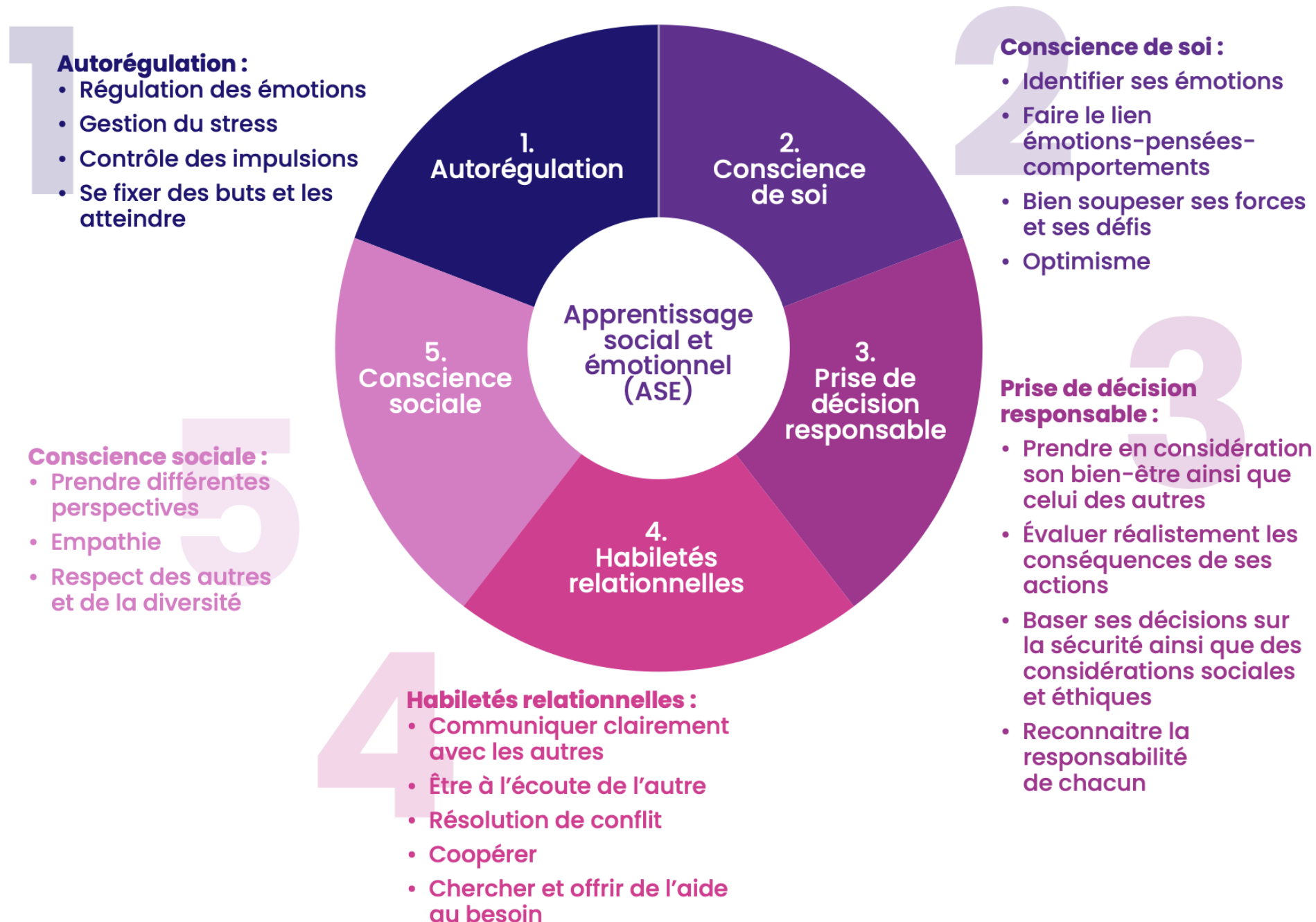
Ces activités fournissent des compétences d'adaptation qui seront utiles pour la vie.

Stratégies d'Adaptation pour les Cinq Héros

Pour adapter les histoires des cinq héros scolastic en accord avec les cinq compétences sociales et émotionnelles définies par CASEL, voici des stratégies d'adaptation pour chaque personnage :

- Sagi le Sage : Autorégulation
- Froidi le Cool : Conscience de soi
- Prudi le Prudent : Prise de décision responsable
- Senso le Sensible : Compétences relationnelles
- Optimi l'Optimiste : Conscience sociale





Cinq histoires des héros scolaire pour refléter les cinq compétences sociales et émotionnelles selon le modèle CASEL. Voici comment chaque histoire peut être adaptée :

1. **AUTORÉGULATION : SAGI LE SAGE**

- **Titre** : "Sagi et la Sérénité Intérieure"
- **Résumé** : Sagi, un garçon sage, ressent une grande peur à l'idée de retourner à l'école. Il part en quête de la Sérénité, un état d'esprit qu'il atteint en acceptant ses émotions et en trouvant des activités agréables comme la peinture et la musique pour se détendre. En pratiquant ces activités, il apprend à réguler ses émotions et à gérer son stress.
- **Stratégie d'adaptation** : Sagi apprend des techniques de relaxation comme la respiration profonde et la relaxation progressive des muscles pour se calmer avant d'aller à l'école.

2. CONSCIENCE DE SOI : FROIDI LE COOL

- **Titre** : «Froidi» et le Calme Glacial"
- **Résumé** : Coolio, souvent anxieux à l'école, découvre une source magique de Calme Glacial. En utilisant des techniques pour changer la température de son corps, comme des compresses froides et des exercices de respiration profonde, il apprend à identifier et à gérer ses émotions. Coolio devient plus conscient de lui-même et de ses réactions.
- **Stratégie d'adaptation** : Coolio écrit dans un journal pour identifier les moments où il se sent anxieux et comprendre ses émotions afin de mieux les gérer.

3. PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE : PRUDI LE PRUDENT

- **Titre** : «Prudi» et la Balance Magique"
- **Résumé** : Prudi trouve une balance magique qui pèse les pour et les contre de chaque décision. En utilisant cette balance, il apprend à évaluer les options et à prendre des décisions réfléchies. Cette méthode lui permet de devenir plus sûr de ses choix et de réduire son anxiété face aux décisions importantes.
- **Stratégie d'adaptation** : Prudi fait une liste des avantages et des inconvénients pour chaque situation difficile afin de prendre des décisions éclairées.

4. HABILITÉS RELATIONNELLES : SENSO LE SENSÉ

- **Titre** : «Senso» et l'Aventure des Cinq Sens"
- **Résumé** : Senso, sensible aux bruits forts et aux lumières vives de l'école, part en quête d'une aventure sensorielle. Il visite des lieux apaisants où il écoute des mélodies douces, touche des objets lisses, goûte des fruits sucrés, admire des vues magnifiques et sent des fleurs parfumées. De retour à l'école, il utilise ses sens pour se calmer et améliorer ses interactions sociales.
- **Stratégie d'adaptation** : Senso participe à des activités sensorielles comme écouter de la musique relaxante ou manipuler des objets doux pour réduire son anxiété sociale.

5. CONSCIENCE SOCIALE : OPTIMI L'OPTIMISTE

- **Titre** : «Optimi» et le Voyage dans le Temps Présent"
- **Résumé** : Optimi découvre une montre magique qui le transporte dans le Temps Présent, où il visualise ses succès futurs. En se concentrant sur une tâche à la fois et en utilisant l'imagerie mentale, il apprend à améliorer son présent et à rester optimiste. Ces techniques lui permettent de prendre différentes perspectives et de montrer de l'empathie envers les autres.
- **Stratégie d'adaptation** : Optimi pratique des exercices d'imagerie mentale pour visualiser des moments heureux et se concentre sur une chose à la fois pour rester positif et empathique.

Ces histoires adaptées permettent de relier chaque personnage à une compétence sociale et émotionnelle spécifique, offrant ainsi des stratégies concrètes et engageantes pour aider les enfants à développer ces compétences essentielles.

Autorégulation : Sagi le Sage

1

Stratégie d'adaptation

Apprentissage de la gestion des émotions et du stress par des activités agréables et la régulation des émotions.

2

Histoire adaptée

Sagi apprend à gérer ses émotions en reconnaissant et acceptant ses peurs. Il utilise des activités agréables comme la peinture et la musique pour se sentir mieux et atteindre un état de sérénité.

3

Exercice

Pratiquer la respiration profonde et la relaxation progressive des muscles pour réduire le stress avant d'aller à l'école.





Ressource Complémentaire

Pour approfondir vos connaissances sur le soutien aux élèves en difficulté d'adaptation, nous vous recommandons vivement de consulter la ressource suivante :

[Le plan d'intervention autodéterminé : un soutien à la réussite des élèves en difficulté d'adaptation](#)

Ce MOOC (formation en ligne ouverte à tous) proposé par l'Université Laval offre des outils précieux pour mieux comprendre et mettre en œuvre des stratégies d'intervention efficaces.

Apprendre à se connaître (train)



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Ta photo

J'aime...

À l'école, c'est facile pour moi de...*

***Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider**

À l'école, c'est difficile pour moi de...

Je ressens une émotion désagréable quand...

Mes réactions sont... (je me sens, je fais...)

Dans ces moments, les choses qui m'aideraient à aller mieux sont...

Dans ces moments, les choses qui ne m'aident pas sont...

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation

Enquête sur moi

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Qu'est-ce que vous devez connaître sur moi?
(Goût, talent, habitude particulière, etc.)

Comment je réagis
quand ça ne fonctionne pas?

Qu'est-ce qui fonctionne bien avec moi?

Qu'est-ce qui ne fonctionne pas avec moi ?

**Quelles missions je veux me donner
pour améliorer mon comportement?**

Comment je peux accomplir mes missions?

***Réfère-toi à la banque de moyens pour t'aider (autodirigé)**

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation

Apprendre à se connaître (tableau)



- ÉLÈVE
- ENSEIGNANT
- PARENT
- DIRECTION D'ÉCOLE
- PERSONNEL DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES
- AUTRES INTERVENANTS SCOLAIRES

MOI DANS LE PRÉSENT		MOI DANS LE FUTUR	
Les mots qui me définissent...		Les mots qui me définiraient...	
Mes forces *Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider		Les réussites que je vivrais...	
Mes défis...		Ce que j'aimerais devenir...	
Ma façon d'apprendre...		Les métiers potentiels que j'exercerais...	
Mes comportements à améliorer...			

COMMENT FAIRE POUR ATTEINDRE MES BUTS				
	Nomme trois buts	Nomme des moyens pour atteindre ces buts *Réfère-toi à la banque de moyens pour t'aider	Qui peut t'aider à atteindre tes buts?	Comment ces personnes peuvent-elles t'aider?
①				
②				
③				

Inspiré des sphères d'action liées à l'autodétermination des élèves dans l'établissement de leur plan d'intervention (Field et Hoffman, 2012)

Mon portrait (adolescent)

EL.2.12



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Dans quoi suis-je talentueux?

*Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider

Quel métier voudrais-je exercer? Dans quel programme j'aimerais étudier? Quelles sont mes aspirations et mes objectifs personnels?

Quels sont les comportements problématiques selon toi?

Quels sont les comportements
les plus faciles à changer pour toi?

Quels sont les comportements
les plus difficiles à changer pour toi?

--	--

Quels sont les comportements les plus faciles à changer pour toi?	Quels sont les comportements les plus difficiles à changer pour toi?

Quels sont les objectifs que je pourrais me fixer concernant mon comportement?

Quel est le type de soutien que je préfère? (Soutien individuel, récupération, par un pair, etc.)

Quels sont les moyens que je peux utiliser pour atteindre mes objectifs? Que peut faire mon entourage pour m'aider?

*Réfère-toi à la banque de moyens pour t'aider

Inspiré des sphères d'action liées à l'autodétermination des élèves dans l'établissement de leur plan d'intervention (Field et Hoffman, 2012)

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation



Morier, M., Bernier, V., Boisier-Michaud, S. et Lizotte, C.

Tiré de : www.fse.ulaval.ca/recherche-ng/jaimonplan

Énoncés pour aider l'élève à apprendre à se connaître selon son âge

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Pour les outils « Apprendre à se connaître » de l'élève (versions 6-10 ans, 11-14 ans et 15-18 ans), il est possible d'utiliser une page vierge afin d'y inscrire les énoncés désirés pour créer un outil entièrement personnalisé. Le choix des énoncés et de la formulation est à la discrétion de l'intervenant qui accompagne l'élève dans son processus de préparation au plan d'intervention. Il est donc possible de choisir des énoncés dans les autres tranches d'âge qui conviennent le mieux à l'élève. Ces questions pourraient également être utilisées à l'oral lors d'un entretien visant à préparer l'élève à sa rencontre de PI.

	6 à 10 ans	11 à 14 ans	15 à 18 ans
Affectif	Que devez-vous connaître sur moi?	Que devez-vous savoir sur moi?	Quel est le métier que je veux exercer?
	Quels sont mes passe-temps?	Quels mots me décrivent le mieux?	Les mots qui me définissent
	J'aime... / J'aime moins...	Quels sont mes intérêts?	Les réussites que je vivrais
	Je vis une émotion désagréable quand...		Quand j'ai du temps libre, j'aime faire...
	Je suis fièr(e) de moi quand...		Quelle personne je veux devenir plus tard?
			Où je me vois dans cinq ans?
Cognitif	À l'école, c'est facile / difficile pour moi de...	Dans quelle matière scolaire je suis bon?	Quelle est ma façon d'apprendre?
	Que fais-je quand je ne comprends pas?	Dans quelle matière scolaire j'ai le plus de difficulté?	Quelles sont mes stratégies à l'école?
		Comment j'apprends / travaille le mieux?	Quelles sont les méthodes que j'ai développées pour travailler efficacement?
Comporte-mental	Quels sont les comportements dont je suis content(e) / moins content(e) de moi?	Comment je me comporte quand une situation me dérange?	Quels comportements sont les plus faciles / difficiles à adopter?
	Quels sont les comportements plus faciles / difficiles à changer selon moi?	Quels sont mes bons et moins bons comportements?	On me féliciterait pour mon bon comportement dans les situations suivantes

L'auto-observation

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Description

L'élève observe et relève ses propres comportements (séquence, durée ou fréquence), habituellement à l'aide de grille d'observation ou d'échelle d'appréciation telles que le rapport narratif, l'observation de type événementiel et l'observation de la durée. Cette méthode facilite la prise de conscience par l'élève de ses propres comportements (voir plus bas l'exemple de grille remplie).

Avantages

- Donne accès aux pensées et aux émotions de l'élève ainsi qu'à des comportements difficilement observables par l'adulte.
- Favorise l'autocontrôle et peut être utile pour l'intervention.

Désavantages

- Peut sembler complexe pour les élèves plus jeunes.
- Peut être sujet à la négligence des élèves à enregistrer les comportements ou à la falsification des relevés.

Exemple de grille d'auto-observation

Nom de l'élève : *Maxime*

Date : *lundi, le 2 mai 2012*

Comportement visé : *Rester assis à sa place.*

Consignes : Coche ou colorie un cercle chaque fois que tu fais le comportement observé.

Comportement observé : *Se lever alors que la consigne est d'être assis à ta place.*

Période	Fréquence															
1 ^{re} période	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 ^e période	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Qu' observes-tu?

J'observe qu'en après-midi, je me lève plus souvent qu'en avant-midi.

Source : Tiré et adapté de :

Massé, L., Bégin, J.-Y. et Nadeau, M.-F. (2020). L'évaluation psychosociale. Dans L. Massé, N. Desbiens et C. Lanaris (dir.), *Les troubles du comportement à l'école* (3^e éd., 225-260). Montréal, Qc : Chenelière Éducation.

Bacon, D., Massé, L., Veillet, M., Levesque, V. et Couture, C. (2011). Module 13 Observer les comportements problématiques. *Intervenir auprès des groupes difficiles au secondaire : Guide d'accompagnement des enseignants* (p. 9). Trois-Rivières, Qc : Direction régionale du MELs, Mauricie Centre-du-Québec.

Conscience de soi : Coolium le Cool

1

Identification des émotions

2

Techniques de relaxation

3

Respiration profonde

4

Compresses froides

Stratégie d'adaptation : Identification des émotions et des techniques pour maintenir le calme.

Histoire adaptée : Coolio découvre l'importance de reconnaître ses émotions et utilise des techniques de relaxation comme la respiration profonde et l'application de compresses froides pour se calmer.

Exercice : Écrire dans un journal les moments où ils se sentent anxieux et identifier les émotions ressenties pour mieux comprendre leurs réactions.

Mon portrait (enfant)

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

MES FORCES

Qu'est-ce qui est facile?

*Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider

MES DÉFIS

Qu'est-ce qui demande plus d'efforts ?

Photo de toi



MES INTÉRÊTS

Quels sont mes passe-temps?

MES BESOINS

Quels sont mes besoins?

Collecte et analyse de données

Concertation

Adapté de [l'm determined](#)
Réalisation



Miroir, miroir, dis-moi qui je suis...

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Miroir des comportements dont je suis fier(e)

**Miroir des comportements
dont je suis moins fier(e)**

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There is no handwriting or other markings on the paper.

***Réfère-toi à la banque de moyens pour t'aider**

Zoom sur moi

EL.2.9

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES



Mes forces

*Réfère-toi à la liste des capacités
et des forces pour t'aider

Mes défis

Mes intérêts

Les interventions gagnantes pour moi

Les interventions à éviter

Inspiré des sphères d'action liées à l'autodétermination des élèves dans l'établissement de leur plan d'intervention (Field et Hoffman, 2012)

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation

Liste de mes capacités et de mes forces

Utilise cette liste pour t'aider à compléter les outils destinés à apprendre à te connaître.

Indique ta réponse pour chacun des énoncés suivants.

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Je suis capable de...	Je trouve ça très difficile	Je suis capable	Je suis vraiment bon
GÉRER MON TEMPS			
Arriver en classe à l'heure.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respecter les échéances de remise des travaux.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bien organiser le temps alloué pour une tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser des outils de gestion de mon temps (horloge visuelle, agenda, etc.).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'ACTIVER, M'ENGAGER ET ME CONCENTRER			
Me mettre au travail seul.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Travailler individuellement en demeurant centré sur ma tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accepter de faire ce qui est demandé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me mettre à la tâche rapidement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Maintenir mon attention et ma concentration durant une tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Fournir un effort soutenu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Persévérer devant les difficultés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être attentif lors des explications.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Comprendre avant de poser des questions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Poser des questions lorsque je ne comprends pas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve d'autonomie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Prendre des initiatives (ex. : offrir mon aide à mon enseignant ou à un ami).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître mes progrès.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

M'ORGANISER

Utiliser les méthodes de travail que j'ai apprises.

Avoir le matériel nécessaire en classe.

Utiliser des méthodes de rangement de mon matériel.

Utiliser les stratégies d'organisation du temps que j'ai apprises.

COMMUNIQUER

Reconnaître mes torts et en discuter.

Entrer en contact adéquatement avec les autres.

Exprimer mon désaccord de manière adéquate.

Utiliser un langage et des gestes adéquats envers les adultes et les pairs.

Faire preuve d'honnêteté lorsque je raconte une situation.

M'exprimer oralement avec respect en utilisant le bon vocabulaire.

Utiliser le « Je » pour m'exprimer.

Exprimer adéquatement mes besoins.

Inspiré du *Guide d'accompagnement du Plan d'intervention informatisé* des Services éducatifs de la Commission Scolaire des Samares (2010) et du *Guide d'accompagnement du plan d'intervention en lien avec les besoins des élèves, école St-François*.

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation



Morier, M., Bernier, V., Gaudreau, N., Lefebvre, C. et Nadeau, M.F.

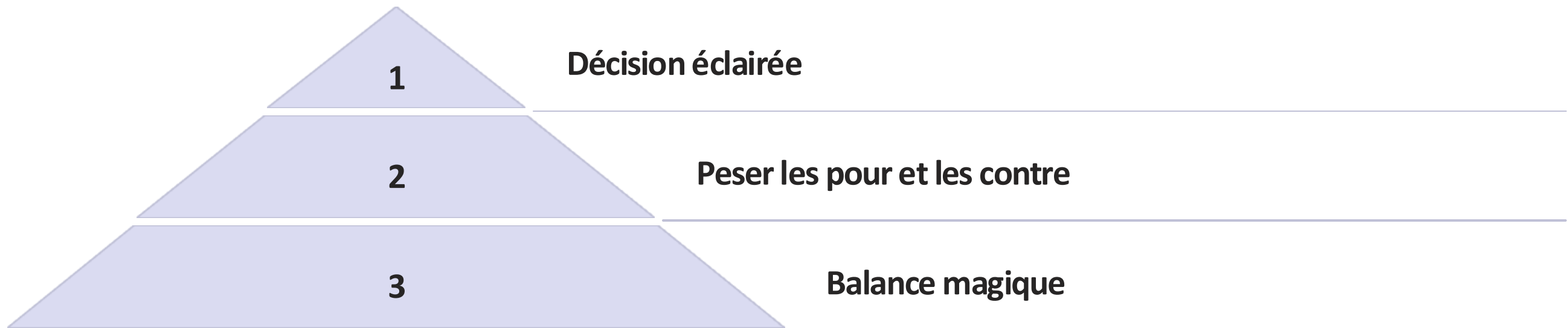
Tiré de : www.fse.ulaval.ca/recherche-ng/jaimonplan

Je suis capable de...	Je trouve ça très difficile	Je suis capable	Je suis vraiment bon
COMMUNIQUER			
Écouter la personne qui parle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Communiquer respectueusement avec mes camarades lorsqu'il y a un problème.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OBTENIR DE L'AIDE			
Me référer aux personnes ressources au besoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demander de l'aide, lorsque nécessaire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accepter l'aide lorsque c'est nécessaire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
GÉRER MES COMPORTEMENTS			
Faire preuve de politesse et de respect envers l'autre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attendre mon tour ou faire preuve de patience.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Garder certaines idées pour moi et me retenir de poser certains gestes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respecter l'autorité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respecter les règles de la classe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respecter le code de vie de l'école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Suivre les routines.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réfléchir sur mes actions et les conséquences de celle-ci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire des liens entre mes actions et leurs conséquences.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Assumer les conséquences de mes actes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser le matériel adéquatement (respect du matériel).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser les stratégies apprises pour régler un conflit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Adapter mes comportements selon les situations.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Identifier et reconnaître les situations conflictuelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

FAIRE LES TRAVAUX ET LES TÂCHES			
Utiliser le bon matériel nécessaire à une tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser adéquatement les outils mis à ma disposition.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser les stratégies apprises pour accomplir une tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accomplir une tâche correctement en respectant les critères demandés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer une tâche en respectant les étapes d'exécution.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Effectuer les corrections nécessaires sur un travail, lorsque demandé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire ma juste part du travail d'équipe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
GÉRER MES ÉMOTIONS			
Contrôler mes gestes ou mes pensées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Réagir positivement à ce que l'enseignant demande.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Identifier mes émotions dans des situations conflictuelles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
DÉVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES			
Aider mes pairs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Entretenir une bonne relation avec les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Je suis capable de...	Je trouve ça très difficile	Je suis capable	Je suis vraiment bon
DÉVELOPPER DES RELATIONS POSITIVES			
Faire des compromis et accepter les idées des autres (ex. lors de travaux en équipe).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Développer des amitiés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Partager ce que j'ai.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Respecter ce qui appartient aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Participer activement à la vie de classe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accepter les remarques et en tenir compte.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être calme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être serviable.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être honnête.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être minutieux et perfectionniste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Être dynamique et enjoué(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exprimer mes émotions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir confiance en moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Connaitre mes limites.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire partie de la vie parascolaire de l'école.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve d'un leadership.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire preuve de créativité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Afficher une bonne attitude dans les situations de compétition.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Démontrer du respect pour les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Encourager les autres à partager leurs idées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Bien choisir mes coéquipiers.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Accepter de ne pas toujours faire partie d'une équipe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir de bonnes relations avec les autres au travail et au jeu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'intéresser aux nouvelles choses (curiosité).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Trouver des solutions à mes difficultés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Prise de décision responsable : Prudi le Prudent



Stratégie d'adaptation : Prendre des décisions réfléchies en pesant les pour et les contre.

Histoire adaptée : Prudi utilise une balance magique pour peser les pour et les contre de chaque décision, ce qui l'aide à prendre des décisions plus sereinement.

Exercice : Faire une liste des avantages et des inconvénients pour chaque situation difficile afin de prendre une décision éclairée.

Autoportrait

EL.2.3



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

J'aime...

À l'école, c'est facile
pour moi de...

Pour apprendre,
j'ai besoin de...

Je me trouve bon en...

*Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider



L'aide que je
préfère est...

J'aime moins...

À l'école, c'est difficile
pour moi de...

Pour bien me comporter,
j'ai besoin de...

Inspiré des sphères d'action liées à l'autodétermination des élèves dans l'établissement de leur plan d'intervention (Field et Hoffman, 2012)

Autoévaluation de mes relations avec les autres

EL.2.15

Cet outil vise à t'aider à évaluer les caractéristiques de tes interactions avec tes pairs et ton enseignant.

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES



Nom :

Date :

Pour chacun des énoncés suivants, coche la fréquence qui répond le mieux à ta situation.

Adapté de : Alberta Education, Canada, 2007 (chapitre 3, pages 189-190).

Interprétation des résultats :

Pour interpréter les résultats de cet outil, il suffit de faire la somme des réponses cochées dans chaque colonne. Plus grand est le nombre de réponses situées dans les colonnes « Toujours » et « Souvent », meilleures sont les interactions avec les pairs et l'enseignant. À l'inverse, plus il y a de réponses dans les colonnes « Parfois » et « Pas encore », plus les interactions avec les pairs et l'enseignant sont difficiles ou déficitaires.

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation

4. Je regarde les autres élèves lorsqu'ils me parlent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je suis à l'aise de travailler avec les différents élèves de ma classe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis respectueux dans mes gestes et dans mes paroles envers les élèves avec qui je ne souhaite pas travailler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je m'adresse aux autres avec respect.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je reconnais que mes amis ont des influences positives sur moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. J'écoute mes pairs lorsqu'ils s'adressent à moi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. J'encourage les autres à partager leurs idées.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je suis à l'aise d'exprimer mes idées en classe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Je suis capable de communiquer de manière respectueuse avec mes pairs en situation de conflit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Si nécessaire, je demande l'aide d'un adulte pour régler le problème.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. J'ai ma place dans le groupe et je suis apprécié(e) de mon enseignant et de mes pairs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Total :				

Je réfléchis sur un de mes comportements

EL.2.16



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

1. Quel comportement souhaites-tu améliorer ? Quel comportement engendre des défis pour toi ? Quel comportement nuit souvent à tes apprentissages et à ton fonctionnement en classe ?



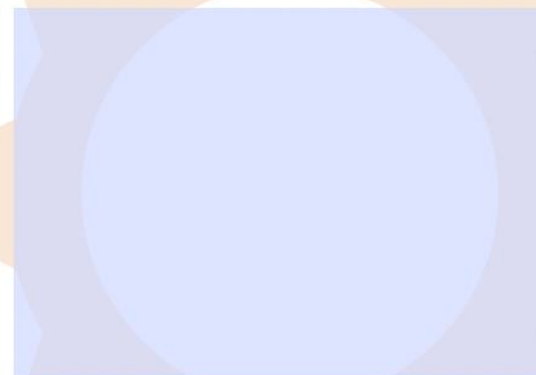
2. Que se passe-t-il au juste avant ce comportement ? Dans quelle(s) situation(s) adoptes-tu ce comportement ? (Avec qui ? À quel(s) endroit(s) dans l'école ? Quelle(s) activité(s) ?)



3. Pourquoi as-tu ce comportement ? Qu'est-ce qui t'amène à adopter ce comportement ? Pourquoi réagis-tu de cette manière ?



4. Que s'est-il passé après le comportement ? Qu'observes-tu après avoir adopté ce comportement ?



5. Quels sont les avantages à avoir un tel comportement ? Que gagnes-tu à adopter ce comportement ?



3. Pourquoi as-tu ce comportement?
Qu'est-ce qui t'amène à adopter
ce comportement ? Pourquoi
réagis-tu de cette manière ?



4. Que s'est-il passé après le com-
portement? Qu'observes-tu après
avoir adopté ce comportement ?



5. Quels sont les avantages à avoir un
tel comportement ? Que gagnes-tu
à adopter ce comportement ?



6. Quels sont les désavantages à avoir ce
comportement ? Que perds-tu à adopter
ce comportement? Quelles sont les
conséquences pour toi et les autres?



7. Quels autres comportements pourrais-tu avoir?
Quels autres comportements de remplacement
pourrais-tu adopter pour éviter de te retrouver
dans une situation difficile ou déplaisante ?



Je détermine la séquence d'un de mes comportements

EL.2.17



ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

AVANT		PENDANT	APRÈS
Que s'est-il passé juste avant d'avoir mon comportement (déclencheurs)?		Quel est mon comportement, ma réaction?	Que s'est-il passé tout de suite après?
①			
②			
③			

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation



Habiletés relationnelles : Senso le Sensé

1

Stratégie d'adaptation

Utiliser les sens pour apaiser le stress et améliorer les interactions sociales.

2

Histoire adaptée

Senso apprend à utiliser ses cinq sens pour se calmer en écoutant de la musique douce, touchant des objets apaisants, et utilisant des arômes agréables.

3

Exercice

Participer à des activités sensorielles comme écouter de la musique relaxante ou manipuler des objets doux pour réduire l'anxiété sociale.

Mes couleurs (Autoportrait)

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

**Quels sont mes forces
et mes bons comportements?**

*Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider.



Comment j'apprends le mieux?



**Quels sont les défis
et les comportements plus
difficiles à adopter?**



**Qu'est-ce qui m'intéresse
(passe-temps)?**



**Comment je réagis quand
ça ne fonctionne pas?**



**De quoi ou de qui ai-je besoin
pour apprendre et pour bien
me comporter?**



Inspiré des sphères d'action liées à l'autodétermination des élèves dans l'établissement de leur plan d'intervention (Field et Hoffman, 2012)

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation



Morier, M., Bernier, V. et Nadeau, M.F.

Tiré de: www.fse.ulaval.ca/recherche-ng/jaimonplan

Apprendre à se connaître (bulles)



- ÉLÈVE
- ENSEIGNANT
- PARENT
- DIRECTION D'ÉCOLE
- PERSONNEL DES SERVICES COMPLÉMENTAIRES
- AUTRES INTERVENANTS SCOLAIRES

Mes **forces** sont...

*Réfère-toi à la liste des capacités et des forces pour t'aider

Mes **défis** sont...

Mes **intérêts** sont...

J'ai un **comportement problématique** quand...



Les **interventions** qui m'aident sont...

Ce dont j'ai **besoin** afin d'avoir un meilleur comportement

Inspiré de [l'm determined](#)

Banque de moyens pour l'élève

EL.2.20

Parmi les moyens suivants, identifie ceux qui t'intéressent et qui pourraient t'aider à atteindre tes objectifs.

Tu pourras discuter de ces moyens avec les personnes qui t'accompagnent ainsi qu'avec celles présentes à ta rencontre de plan d'intervention.

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES



Moyens

Je le
garde
en tête

Je l'essaie
tout de
suite

Je
l'utilise
déjà

Ne m'in-
téresse
pas

GÉRER MON TEMPS

Accorder du temps supplémentaire pour la réalisation d'une tâche.

Utiliser un repère temporel visuel ou verbal (ex. horaire, échéancier, minuterie, etc.)

Fournir un plan de travail détaillé et échelonné dans le temps.

Superviser étroitement la progression de mon travail.

M'ACTIVER, M'ENGAGER ET ME CONCENTRER

Diminuer les sources de distractions ou le bruit (p. ex. en me plaçant dans un coin plus calme de la classe, en diminuant l'intensité des lumières, en utilisant des coquilles coupe-bruit ou un isoloir portatif).



Séparer les consignes (p. ex. une consigne à la fois).



Diviser la tâche (p. ex. une section à la fois, une étape après l'autre).



Prendre en note mes questions à poser à l'intervenant avant de les oublier.



Offrir de l'aide avec mes activités d'apprentissage ou avec mes comportements.



Me faire rappeler les consignes lorsque je n'ai pas compris.



M'intégrer à des travaux d'équipe.



Écouter de la musique.



Utiliser un animal lourd ou des objets sensoriels (p. ex. balle antistress, bande élastique, coussin d'équilibre, mâchouilleur, etc.) pour canaliser mon énergie et/ou pour garder mes mains occupées.



Placer mon pupitre près de celui de l'enseignant.





M'ORGANISER

Me donner une liste de tâche à effectuer et me faire des rappels quotidiennement.



Me donner un temps précis pour organiser mon matériel (dans la routine).



Me remettre une liste des dates importantes (un échéancier).



Vérifier que j'ai bien noté mes devoirs.



Utiliser une liste de vérification qui m'aide à ne pas oublier le matériel nécessaire en classe.



Utiliser quotidiennement mon agenda pour y noter mes devoirs, les tâches à faire, les rendez-vous, etc.



Avoir un échéancier établi et supervisé par mon enseignant afin que je puisse accomplir les différentes tâches liées à la réalisation d'un long travail.



Utiliser une liste à cocher pour me guider au courant de la journée ou lors d'une activité.



COMMUNIQUER

M'enseigner et me guider dans les différentes étapes de résolution de conflits.



Exprimer adéquatement mon désaccord à l'aide de phrases clés (préciser).



Choisir le moment approprié pour demander le droit de parole.



Faire des demandes plutôt que m'imposer.



Exprimer mon opinion lors du conseil de classe.



Moyens	Je le garde en tête	Je l'essaie tout de suite	Je l'utilise déjà	Ne m'intéresse pas
COMMUNIQUER				
Écouter la personne jusqu'au bout sans l'interrompre.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser le «Je» pour m'exprimer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
OBTENIR DE L'AIDE				
M'enseigner l'utilisation des aides technologiques et y avoir recours le moment venu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un retour quotidien sur les événements positifs de la journée.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser le moyen convenu avec les intervenants pour vérifier ma compréhension (p. ex. répéter ou reformuler la consigne).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demander de rencontrer un intervenant quand j'en ressens le besoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demander l'aide d'un autre élève dans les tâches à réaliser (entraide par les pairs, pair-aidant, partenaire de travail, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
GÉRER MES COMPORTEMENTS				
Faire des choix (préciser) qui me permettent de répondre aux attentes de l'intervenant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir recours à une feuille de route pour atteindre mon objectif (coévaluation avec mon enseignant pour effectuer un suivi journalier).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'annoncer les conséquences à venir si mon comportement persiste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter mon aide-mémoire où sont inscrits tous mes moyens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
M'asseoir à un endroit stratégique prédéterminé par l'enseignant.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tenir compte du signal (préciser) établi avec un intervenant pour me rappeler à l'ordre discrètement.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter ma liste des règles de la classe qui se trouve à proximité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser un mot ou un pictogramme près de moi pour me rappeler la consigne (préciser).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me permettre de bouger, de faire des étirements, des exercices.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Demander la permission de me lever lorsque j'en ressens le besoin.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Me laisser du temps pour me calmer et me reposer lorsque je suis agité ou surexcité (ex. demander ou m'offrir un temps de détente).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire une pause de relaxation à un moment opportun (à déterminer).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir un moment prédéterminé (préciser) qui me permet de bouger.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

ASSUMER DES RESPONSABILITÉS				
Me donner des responsabilités (spécifier) déterminées avec un intervenant.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir des responsabilités (spécifier) qui me permettront d'avoir un contact avec mes pairs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ME DÉPLACER				
Me déplacer à un moment (préciser) où il y a moins de circulation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Me déplacer dans un lieu (préciser) où il y a moins de circulation.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir la permission de me déplacer avec des écouteurs, des bouchons ou un objet significatif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Avoir la permission de me déplacer avec un élève (au besoin, préciser).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
FAIRE LES TRAVAUX ET LES TÂCHES				
Utiliser un aide-mémoire visuel ou une liste à cocher des tâches à effectuer (sur mon pupitre).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire toutes les parties de la tâche que je comprends avant de demander de l'aide.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Garder sur mon bureau le matériel nécessaire à la réalisation de la tâche demandée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Réaliser mes tâches en plusieurs courtes étapes d'exécution.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire la tâche demandée une section à la fois, une étape à la fois.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Moyens	Je le garde en tête	Je l'essaie tout de suite	Je l'utilise déjà	Ne m'intéresse pas
FAIRE LES TRAVAUX ET LES TÂCHES				
Varier mes positions de travail (préciser) pour effectuer une tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Consulter l'horaire inscrit au tableau ou collé sur mon bureau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Choisir une tâche dans ma banque d'activités d'enrichissement lorsque mon travail est terminé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Utiliser un espace adapté à mes besoins (p. ex. réaliser une tâche dans un lieu calme).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Inscrire la date sur mes travaux ou sur mes notes afin de les organiser en ordre chronologique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire vérifier régulièrement (préciser) mon travail en cours d'exécution afin de m'aider à rester centré(e) sur la tâche.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir recours à des aides technologiques (ex. ordinateur, logiciels).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
GÉRER MES ÉMOTIONS				
Pouvoir me retirer par moi-même lorsque je sens le besoin de m'apaiser ou lorsque je suis sur le point de me désorganiser (le lieu et le temps sont prédéterminés par les intervenants).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir recours aux stratégies d'apaisement (coin calme, objet de manipulation, mandala, etc.)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Identifier les éléments qui provoquent ma colère ou mon agressivité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Exprimer mes émotions à l'aide d'un outil (préciser).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Attendre 5 secondes avant de répondre à une question.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Avoir une démarche à suivre (préciser au besoin) lorsque je sens monter l'émotion.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Identifier les moments où je ressens la pression de mes pairs.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Reconnaître les comportements inacceptables chez les autres et refuser d'y participer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un geste de réparation à la suite d'un comportement inapproprié.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire des techniques de relaxation et des exercices de respiration.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

CONSIGNER MES PROGRÈS				
Identifier mes bons coups de la journée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Faire un retour quotidien sur les événements positifs de la journée.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Remplir une fiche d'autoévaluation (feuille de route) pour réfléchir à mes comportements.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

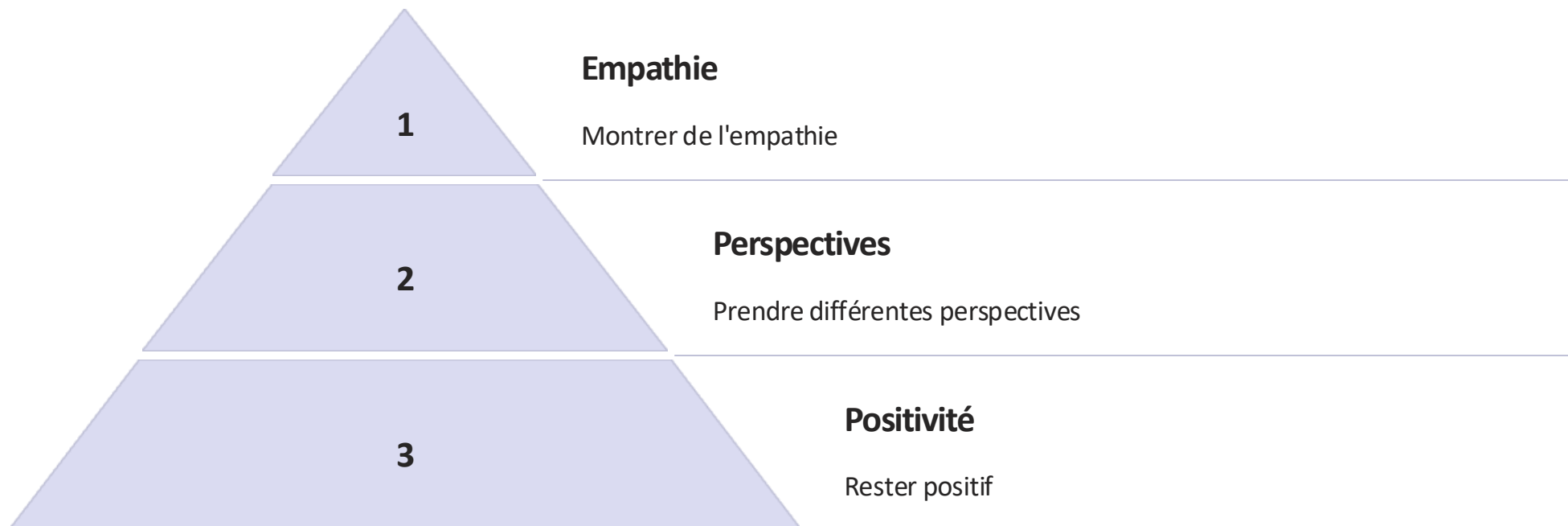
Autres moyens qui pourraient m'aider à mieux apprendre et à mieux me comporter en classe :

Inspiré de : *Portrait de l'élève et banque de moyens selon les besoins prioritaires, Services éducatifs, CS de Laval; Moyens d'intervention en fonction des objectifs, CS des Samares, DVE, Plan d'intervention; Guide d'accompagnement du plan d'intervention en lien avec les besoins des élèves, école St-François.*

Collecte et analyse de données	Concertation	Réalisation
--------------------------------	--------------	-------------



Conscience sociale : Optimiser l'Optimiste



Stratégie d'adaptation : Prendre différentes perspectives et montrer de l'empathie.

Histoire adaptée :

Optimi utilise une montre magique pour se concentrer sur le moment présent et visualiser des moments heureux, ce qui l'aide à rester positif et empathique.

Exercice :

Pratiquer des exercices d'imagerie mentale où ils se voient réussir et aider les autres, renforçant ainsi leur optimisme et leur empathie.

Carte pour apprendre à se connaître

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

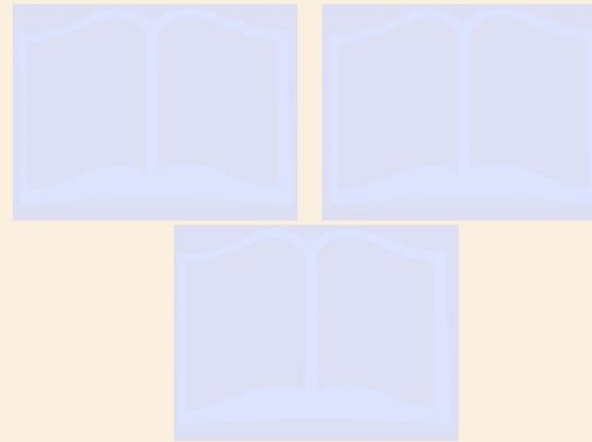
DIRECTION
D'ÉCOLEPERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRESAUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES

Coffre aux trésors de mes **forces**



*Réfère-toi à la liste des capacités
et des forces pour t'aider

Bibliothèque de ce que vous devez **connaître sur moi** (Goût, talent, habitude particulière, etc.)



Montagne de mes **défis**

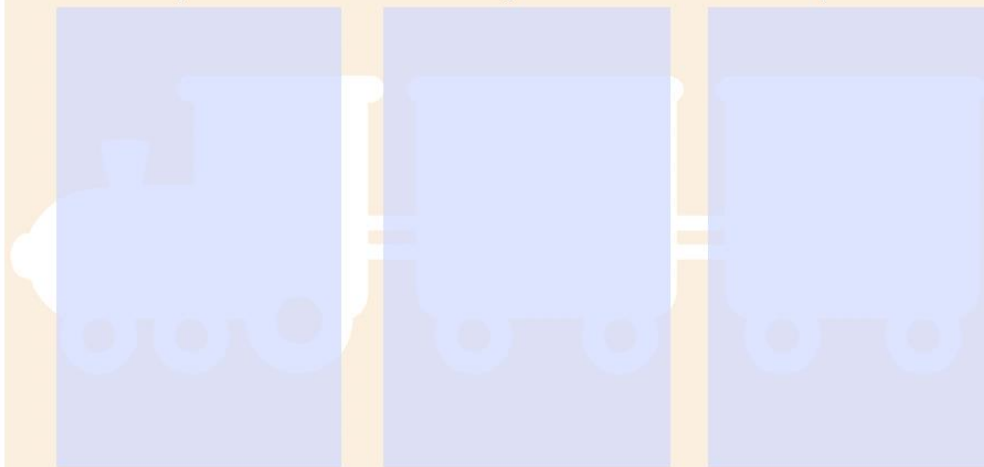


Train de mes **objectifs**

Objectif 1

Objectif 2

Objectif 3

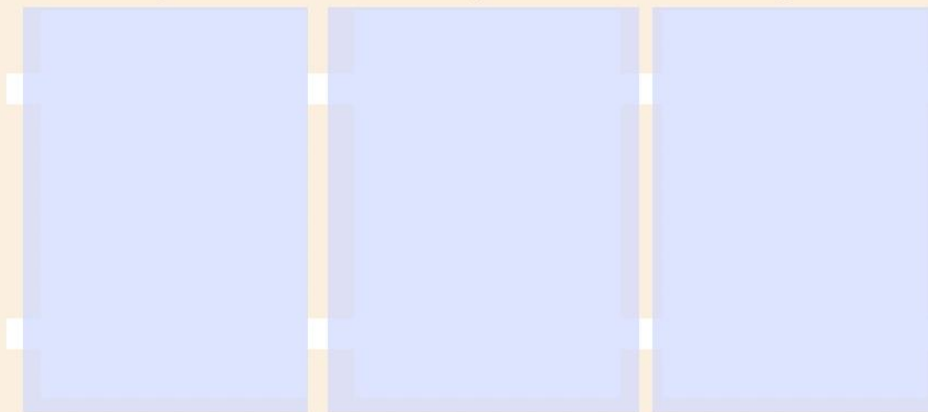


Chemin de fer de mes **moyens**

Moyen 1

Moyen 2

Moyen 3



*Réfère-toi à la banque de moyens pour t'aider

Collecte et analyse de données

Concertation

Réalisation



Morie, M., Bernier, V. et Roberge, K.

Tiré de: www.fse.ulaval.ca/recherche-ng/jaimonplan

Mes priorités pour mon PI

EL.2.19

ÉLÈVE

ENSEIGNANT

PARENT

DIRECTION
D'ÉCOLE

PERSONNEL DES
SERVICES COMPLÉMENTAIRES

AUTRES INTERVENANTS
SCOLAIRES



1. Énumère tes besoins et tes objectifs en fonction de leur ordre de priorité.
Pour déterminer cet ordre, tu peux te demander :

Où suis-je rendu ? Quelle est la prochaine étape pour moi ?

Quel est mon prochain défi ? Qu'est-ce qui est atteignable, réaliste ?

Qu'est-ce qui doit changer demain matin ? Qu'est-ce qui peut attendre ?

Ordre de priorité	Mes besoins	Mes objectifs
PRIORITÉ CRITIQUE : <i>C'est urgent, ça presse ! C'est essentiel !</i>		
PRIORITÉ MODÉRÉE : <i>C'est important et nécessaire, mais ça ne presse pas tant que ça !</i>		
PRIORITÉ FAIBLE : <i>C'est moins important, mais...</i>		

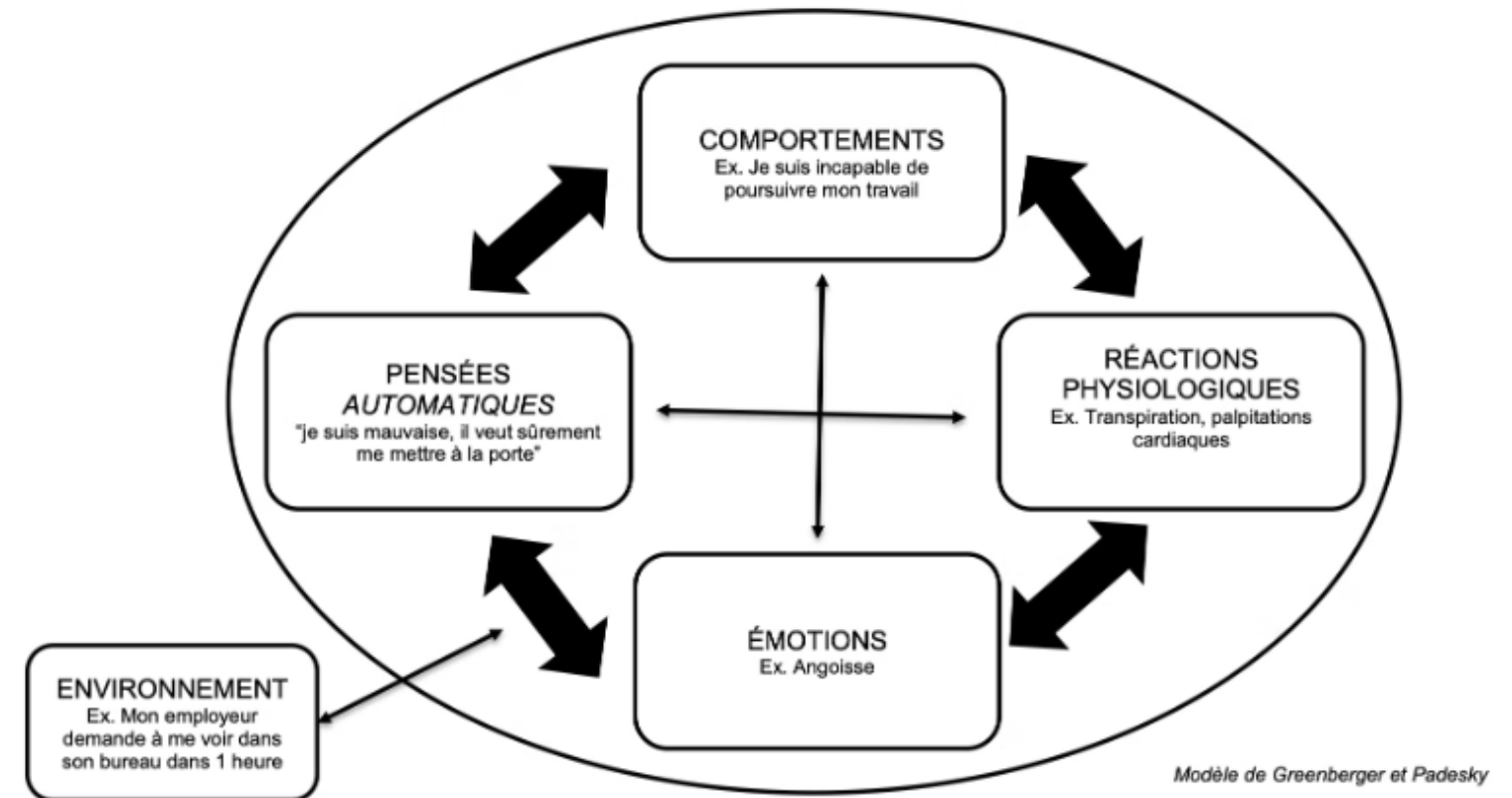
Appliquer les Compétences Sociales et Émotionnelles

En utilisant ces histoires adaptées, les enfants pourront mieux comprendre et appliquer les compétences sociales et émotionnelles essentielles dans leur vie quotidienne, en particulier dans le contexte scolaire.

Ces récits permettent aux jeunes de s'identifier aux personnages et de visualiser comment mettre en pratique ces compétences importantes.

Ils offrent des exemples concrets et accessibles pour aider les enfants à développer leur intelligence émotionnelle et leurs aptitudes relationnelles.

MODÈLE COGNITIVO-COMPORTEMENTAL



Références bibliographique

- Neil, N. A. (2010). *La thérapie cognitivo-comportementale: Guide d'information*. Toronto, Canada : Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH).
- Chaloult, L., Goulet, J., et Ngo, T.L. (2018). *Manuel d'accompagnement pour une thérapie cognitivo-comportementale (1^{re} édition)*. Montréal, Canada: Éditeur Jean Goulet – tccmontreal.

EXEMPLE Guide de suivi pour Sagi

1. ÉVALUATION INITIALE

- **Entretien** : Évaluer l'historique de l'anxiété de Sagi, ses symptômes spécifiques, la fréquence et l'intensité des crises d'anxiété, et les situations spécifiques qui déclenchent l'anxiété.
- **Questionnaires** : Utiliser des questionnaires standardisés pour mesurer l'anxiété de séparation et la phobie scolaire (par exemple, le SCARED - Screen for Child Anxiety Related Emotional Disorders).

2. PSYCHOÉDUCATION

- **Explication de l'anxiété** : Expliquer à Sagi et à ses parents ce qu'est l'anxiété, ses causes, et comment elle se manifeste.
- **Modèle CC** : Expliquer le modèle CC, en mettant l'accent sur l'interaction entre pensées, émotions et comportements.

4. TECHNIQUES COMPORTEMENTALES

- **Exposition graduelle** : Créer une hiérarchie des situations anxiogènes et exposer progressivement Sagi à ces situations, en commençant par les moins anxiogènes. Par exemple :
 - **Niveau 1** : Visiter l'école sans entrer dans une classe.
 - **Niveau 2** : Passer du temps dans la cour de récréation.
 - **Niveau 3** : Assister à une classe pendant une courte période.
 - **Niveau 4** : Rester en classe pour une période plus longue.
- **Techniques de relaxation** : Enseigner à Sagi des techniques de relaxation comme la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive et la visualisation.

5. RENFORCEMENT POSITIF ET HABITUDES DE VIE

- **Renforcement positif** : Récompenser Sagi pour ses efforts et ses progrès, même petits.
- **Habitudes de vie saines** : Encourager une routine régulière, une alimentation équilibrée, un sommeil adéquat et une activité physique régulière.

Guide de suivi pour Sagi

3. TECHNIQUES COGNITIVES & COMPORTEMENTALES

- **Identification des pensées automatiques** : Aider Sagi à identifier les pensées négatives qui contribuent à son anxiété (par exemple, "Je vais échouer" ou "Mes parents ne reviendront pas").
- **Restructuration cognitive** : Enseigner à Sagi à remettre en question et à remplacer ses pensées négatives par des pensées plus réalistes et positives.

6. PARTICIPATION DES PARENTS

- **Formation des parents** : Enseigner aux parents comment soutenir Sagi de manière efficace, sans renforcer involontairement son anxiété.
- **Encouragement et soutien** : Les parents doivent être encouragés à être des modèles de comportement calme et à encourager progressivement Sagi à affronter ses peurs.

7. SUIVI ET ÉVALUATION

- **Sessions régulières** : Planifier des sessions de suivi régulières pour évaluer les progrès, ajuster les techniques et soutenir Sagi dans son parcours.
- **Mesure des progrès** : Utiliser des questionnaires de suivi pour mesurer les progrès de Sagi et ajuster le traitement si nécessaire.

EXEMPLE DE PLAN DE SESSION

Session 1 :

- Évaluation initiale et discussion des objectifs.
- Introduction à la psychoéducation sur l'anxiété et la TCC.

Session 2 :

- Identification des pensées automatiques et introduction à la restructuration cognitive.
- Introduction aux techniques de relaxation.

Session 3 :

- Développement de la hiérarchie des situations anxiogènes.
- Début de l'exposition graduelle (par exemple, visiter l'école).

SESSIONS SUIVANTES :

- Poursuite de l'exposition graduelle, ajustement au besoin.
- Continuation de la restructuration cognitive et des techniques de relaxation.
- Renforcement positif et implication des parents.

SESSIONS DE SUIVI :

- Évaluation des progrès.
- Ajustement des techniques et soutien continu.



Objectifs des activités

1

Réduire les états émotionnels difficiles

Ces activités visent à réduire l'excitation anxieuse excessive et/ou le stress.

2

Augmenter l'énergie et l'humeur

Elles cherchent à stimuler l'esprit et améliorer l'humeur des élèves.

3

Favoriser l'apprentissage

Le but est d'aider les élèves à être plus réceptifs à l'apprentissage.

4

Développer des compétences utiles

Ces activités fournissent des compétences d'adaptation qui seront utiles pour la vie.

Stratégies apaisantes

1

Objectif global

Activer la "réponse de relaxation" du corps, qui calme le corps et aide à apaiser l'esprit.

2

Utilisation

Ces activités peuvent être utilisées pour "réduire" l'anxiété et gérer le stress tout au long de la journée scolaire.

3

Justification

Les symptômes physiques inconfortables (par exemple, maux de ventre, douleurs musculaires, maux de tête) peuvent souvent être un signe d'anxiété ou de stress. En pratiquant intentionnellement et régulièrement des exercices apaisants, nous pouvons "réduire" ces sensations physiques.



STRATÉGIES APAISANTES



Objectif général

Activer la « réponse de relaxation » du corps, qui calme le corps et aide à apaiser l'esprit.



Utilisations

Ces activités peuvent être utilisées pour « réduire » l'anxiété et gérer le stress tout au long de la journée scolaire.



Justification

Les symptômes physiques inconfortables peuvent souvent être un signe d'anxiété ou de stress. Nous pouvons « réduire » ces sensations en pratiquant des exercices apaisants.

Respiration rapide et superficielle

Lorsque nous nous sentons anxieux ou paniqués, nous avons tendance à prendre des respirations rapides ou superficielles (ou dans les cas extrêmes, à hyperventiler). Une respiration excessive entraîne une trop grande quantité d'oxygène dans notre système, ce qui peut entraîner des étourdissements, des douleurs thoraciques et des picotements.

Respiration calme et profonde

Pratiquer régulièrement la respiration calme ou profonde, même lorsque l'on ne se sent pas particulièrement anxieux, peut créer une habitude saine pour la vie. Vous pouvez faire des exercices de respiration n'importe où, n'importe quand, et ils fonctionnent relativement rapidement.

1

2

3

4

Imagerie guidée

L'imagerie guidée (par exemple, les visualisations) peut également aider les élèves à calmer leur esprit en détournant temporairement leur attention des soucis et des préoccupations. La tension et le relâchement des muscles réduisent la tension dans le corps à laquelle les élèves peuvent s'accrocher et créent un état physique plus détendu et plus détendu.

Cercle vicieux de l'anxiété

Ces sensations peuvent nous rendre encore plus anxieux, déclenchant un cercle vicieux d'anxiété accrue.



Respiration lente

L'objectif est simplement de ralentir le rythme respiratoire, ce qui envoie au cerveau et au corps le message qu'il n'y a pas d'urgence. Il est important de prendre au moins 10 cycles respiratoires (durant environ deux minutes) pour avoir un effet plus puissant.



Respiration abdominale profonde

L'accent est mis sur la respiration à partir du diaphragme. La respiration abdominale peut parfois vous donner plus d'énergie, car elle introduit de l'oxygène riche en nutriments dans le sang. C'est une technique pratiquée par les chanteurs et les acteurs pour améliorer leurs performances.



Respiration imagée

De nombreux enfants préfèrent avoir quelque chose de plus concret à imaginer lors des exercices de respiration. Par exemple, imaginer souffler sur une soupe chaude ou faire un carré avec son doigt tout en respirant.

1

Comprendre les préoccupations

Certains élèves peuvent avoir du mal à se concentrer sur leur respiration, surtout s'ils ont vécu des moments effrayants dans le passé liés à des problèmes de respiration, comme l'asthme ou des crises de panique. C'est tout à fait normal et il est important de le comprendre.

2

Discuter pour rassurer

Avant de demander aux élèves de se concentrer sur leur souffle, prenez le temps de discuter avec eux.

Demandez-leur ce qui a été difficile pour eux dans le passé et ce qu'ils craignent lorsqu'on leur demande de se concentrer sur leur respiration. Montrez-leur que vous comprenez leurs préoccupations et que vous êtes là pour les soutenir.

3

Rassurer et donner le choix

Rappelez-leur aussi que vous resterez attentif à leur sécurité pendant toute l'activité, même s'ils ont les yeux fermés. Certains élèves préfèrent garder les yeux ouverts et simplement fixer un point dans la pièce. Laissez-leur le choix de la position la plus confortable pour eux.

Exercices de respiration imagés



Souffler sur la soupe

Imaginez que vous avez une grande cuillère pleine de soupe délicieuse devant vous. Soufflez doucement pour la refroidir, avec une respiration régulière et douce.



Respiration carrée

Tracez un carré avec votre doigt en inspirant pendant 4 temps, en retenant votre respiration pendant 4 temps, en expirant pendant 4 temps et en retenant pendant 4 temps.



Respiration colorée

Inspirez et expirez une certaine couleur. Vous pouvez choisir vos propres couleurs préférées.

1 Respiration abdominale

Met l'accent sur la respiration à partir du diaphragme, ce qui peut apporter plus d'énergie.

3 Surveiller le mouvement du ventre

S'assurer que la main sur le ventre monte et descend, plutôt que celle sur la poitrine.

2 Exercice en position allongée

Commencer avec les élèves allongés, une main sur le ventre et une main sur la poitrine.

4 Passer à la position assise

Une fois maîtrisée en position allongée, essayer la respiration abdominale en position assise.



1

Vous pouvez introduire des aides visuelles pour vous aider, comme imaginer gonfler un ballon dans le ventre, pour vous assurer que le diaphragme fait le travail.

2

Pour un retour visuel immédiat, vous pouvez également demander aux élèves de placer un sac de haricots ou de petites pierres (ou similaires) sur leur ventre en position allongée, et de les demander de se concentrer sur l'objet qui monte et descend pendant qu'ils respirent.



Activités de pleine conscience

Objectif global

Aider les élèves à centrer et à stabiliser leur attention, à accroître leur conscience de soi et à être plus présents dans le moment.

Justification

La pleine conscience implique de porter intentionnellement attention au moment présent avec acceptation.

Les preuves suggèrent qu'une pratique régulière de la pleine conscience peut modifier la façon dont notre corps et notre cerveau réagissent au stress, et soutenir l'autoréflexion et l'autorégulation.

1

Que se passe-t-il dans le cerveau ?

En période de stress, l'activité augmente dans l'amygdale, l'hypothalamus et le cortex cingulaire antérieur (les zones du cerveau qui déclenchent la réponse physiologique au stress du corps).

2

Simultanément...

L'activité diminue dans le cortex préfrontal (la partie du cerveau qui réfléchit, crée et rationalise).

3

La pleine conscience inverse ce phénomène

La pleine conscience semble inverser ce phénomène – en augmentant l'activité dans le cortex préfrontal et en diminuant la réponse du corps au stress.

4

Résultat

Cela signifie que moins de substances neurochimiques liées au stress se propagent dans le corps et causent des problèmes.

Explorations de la respiration consciente



Respirer naturellement

La respiration consciente vise à ramener l'attention sur le rythme naturel de la respiration, plutôt que de le modifier pour induire la relaxation.



Surveillance du ventre

Les élèves peuvent se concentrer sur le mouvement du ventre pour ancrer leur attention sur la respiration.



Marche consciente

Pendant la marche, on peut prêter attention aux sensations des pieds en contact avec le sol, ce qui ancre le moment présent.



Un scan corporel est une activité guidée et consciente qui aide les élèves à porter leur attention sur différentes parties de leur corps, tout en remarquant les sensations qu'ils ressentent (par exemple, des picotements, de la chaleur, des pulsations, des tiraillements, etc.), sans les qualifier de bonnes ou de mauvaises.

Cet exercice est plus efficace si les élèves sont allongés dans une position confortable, mais il peut également être effectué dans une position assise confortable.

Instructions supplémentaires : Bien que vous puissiez vous sentir somnolent ou que votre esprit puisse divaguer pendant que vous faites cet exercice, l'objectif est d'essayer de rester alerte et conscient du moment présent.



Activités de pleine conscience

Exercices

La respiration consciente, le balayage corporel et l'activité d'ancrage rapide 5-4-3-2-1 sont des exemples d'exercices de pleine conscience qui peuvent être pratiqués en classe.

Cela peut être particulièrement utile lorsqu'un enfant se sent paniqué ou plein d'émotions intenses.

Préparer les élèves

Faites savoir aux élèves qu'ils vont prendre un peu de vacances dans leur esprit.

1

2

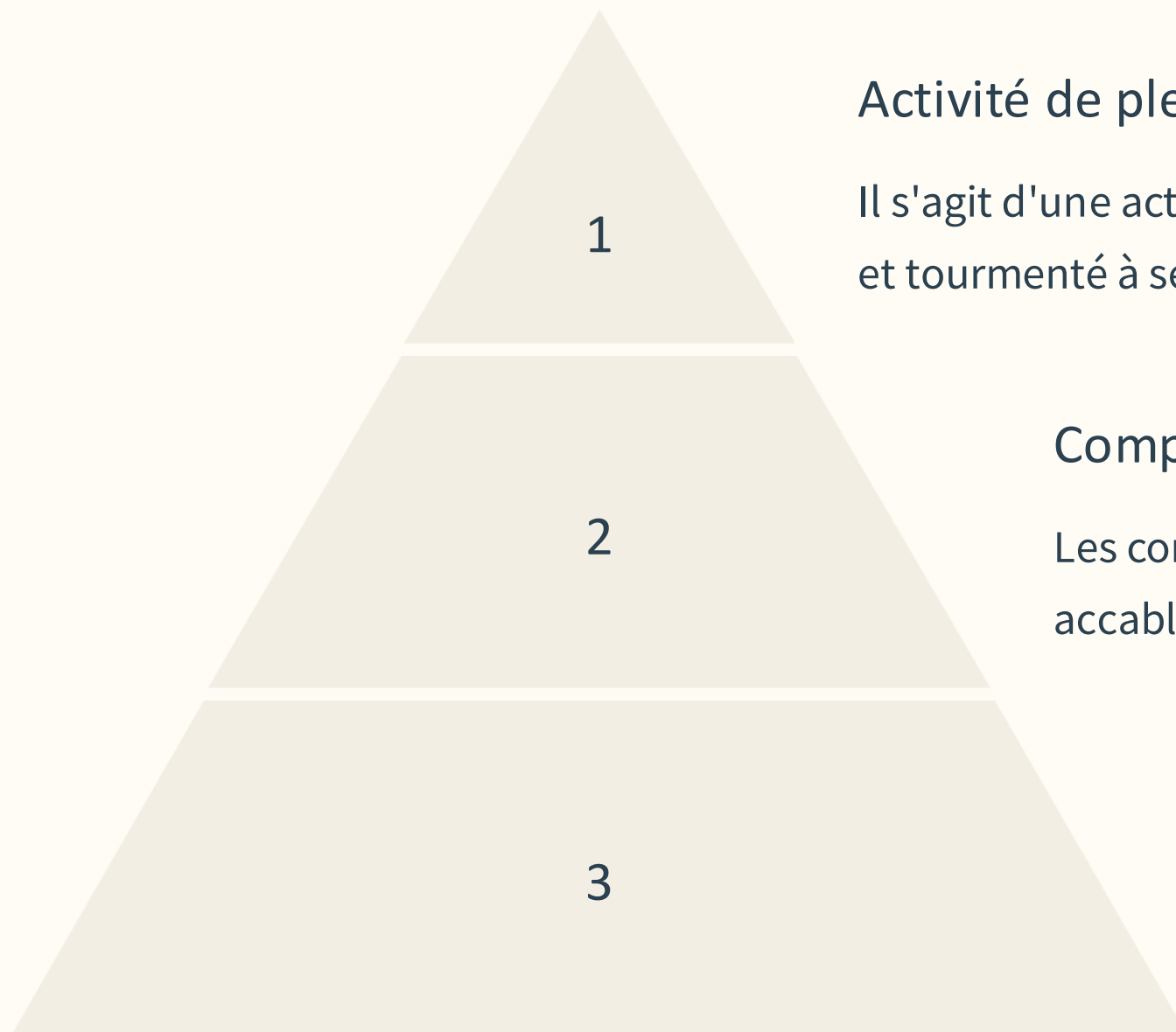
Respiration lente

Invitez-les à prendre quelques respirations lentes avant de commencer.

Suivre la voix

Demandez-leur de suivre la voix qui les guide, soit votre propre voix, soit un enregistrement.

3



Activité de pleine conscience

Il s'agit d'une activité rapide de pleine conscience qui force un esprit anxieux et tourmenté à se réorienter vers le moment présent.

Compétences d'ancrage

Les compétences d'ancrage sont utiles pour gérer les émotions accablantes ou intenses.

Instructions aux élèves

Demandez aux élèves :

1

5 choses que vous voyez dans la classe ?

Quelles sont 5 choses que vous voyez dans la classe ?

2

4 choses que vous pouvez toucher ou sentir avec votre corps

4 choses que vous pouvez toucher ou sentir avec votre corps (par exemple, la chaise sur mon dos, les pieds sur le sol, les doigts sur la table) ?

3

3 choses que vous entendez

3 choses que vous entendez (par exemple, une voiture, l'horloge, le bourdonnement de l'évent) ?

4

2 choses que vous sentez ou goûtez

2 choses que vous sentez ou goûtez (ou aimez sentir et goûter) ?

5

Et demandez-leur de prendre 1 respiration
respiration consciente

Et demandez-leur de prendre 1 respiration consciente

Objectif général

Ces activités sont destinées à apaiser ou à réduire temporairement les émotions intenses ou difficiles. En s'engageant dans des activités agréables ou en redirigeant son attention vers une activité significative et ciblée, nous pouvons combattre la réponse au stress du corps en activant la réponse de relaxation.

Rôle de l'Amygdale

L'amygdale joue un rôle important dans le déclenchement de l'alarme qui prépare le corps à se défendre en accélérant les choses (par exemple, en augmentant le rythme cardiaque et le flux sanguin) afin que nous soyons prêts à nous battre, à nous figer ou à fuir.

1

2

Justification

Notre corps est conçu pour nous protéger des menaces potentielles de notre environnement. Cependant, l'alarme se déclenche parfois alors qu'il n'y a pas de menace réelle (comme une fausse alarme – le détecteur de fumée se déclenche lorsque vous brûlez une tranche de pain grillé – pas de véritable feu).

3



Le Rôle de l'Amygdale

L'amygdale joue un rôle clé dans le déclenchement de la réponse au stress, en préparant le corps à se défendre face à une menace perçue.



Activer la Réponse de Relaxation

En s'engageant dans des activités apaisantes, on peut contrecarrer la réponse au stress et activer la réponse de relaxation du corps.



Activités Distractives

Se concentrer sur des activités répétitives ou absorbantes peut détourner l'attention de l'esprit et permettre au corps de se calmer.



1

Être constamment sur ses
gardes

Mais être constamment sur nos
gardes face au danger est horrible
et épuisant.

2

Apprendre des stratégies

Il peut être utile d'apprendre des
stratégies pour nous calmer et
nous apaiser en activant la «
réponse de relaxation » qui
contrecarre la réponse au stress.

3

Activer la réponse de
relaxation

En vous adonnant à des activités
qui envoient à votre corps le
message qu'il n'y a pas de menace
immédiate, vous calmez le
système d'alarme du corps et vous
permettez de réfléchir et d'être
plus attentif.

Activités Distrayantes pour Réduire le Stress



Activités Absorbantes

Se concentrer sur une activité répétitive ou absorbante peut détourner l'attention de l'esprit et permettre au corps de se calmer.



Activités Expressives

Des activités créatives comme jouer de la musique ou faire de l'art peuvent être un exutoire sain pour les émotions et réduire le stress.



Rester Actif et Engagé

Évitez de rester passif et de ruminer sur vos émotions. Concentrez-vous plutôt sur une activité agréable et engageante.



Tes neurones ont besoin de vacances

Exercices

Ils n'ont rien à faire, à part laisser tomber les distractions et se concentrer sur le guide. N'oubliez pas qu'il peut parfois être difficile d'imaginer les choses dans votre tête.

S'ils ont des difficultés, voyez s'ils peuvent laisser tomber l'aspiration à un certain résultat - il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder.

Tout ce qu'ils voient ou vivent est ce qui devrait se passer.

Visualisations Guidées

Pour les visualisations guidées, faites savoir aux élèves qu'ils vont prendre un peu de vacances dans leur esprit.

Respirations Lentes

Invitez-les à prendre quelques respirations lentes avant, puis à suivre la voix qui les guide (soit votre propre voix, soit un enregistrement).

Concentration

Ils n'ont rien à faire, à part laisser tomber les distractions et se concentrer sur le guide. N'oubliez pas qu'il peut parfois être difficile d'imaginer les choses dans votre tête.

Flexibilité

S'ils ont des difficultés, voyez s'ils peuvent laisser tomber l'aspiration à un certain résultat - il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de procéder. Tout ce qu'ils voient ou vivent est ce qui devrait se passer.



Activités apaisantes et de distraction



Art

La peinture, le dessin, le coloriage, la sculpture peuvent être des moyens merveilleux d'exprimer des émotions qui peuvent être trop difficiles ou vulnérables à mettre en mots.



Textiles

La couture, le tricot, le crochet peuvent être apaisants et méditatifs, et peuvent être pratiqués n'importe où.



Activités de concentration

Les cartes, les jeux de société, les puzzles, les Lego nécessitent une attention soutenue et peuvent aider à se distraire des pensées stressantes.



Activités d'autoréflexion

1

Journal intime

Écrire sur les choses qui vous affectent et identifier vos pensées et sentiments liés à ces choses. Cela peut vous donner un aperçu de vos sentiments et comportements.

2

Vérifications émotionnelles

Utiliser un "mood meter" ou une roue des émotions pour évaluer comment vous vous sentez. Le but est d'aider les élèves à être plus conscients de leurs émotions.

3

Journal de gratitude

Identifier 3 à 5 choses pour lesquelles vous êtes reconnaissant chaque jour. Cela peut aider à produire une vision plus positive de sa vie et améliorer le bien-être émotionnel.

Journal de gratitude

Identifier 3-5 choses
pour lesquelles vous êtes
reconnaissant chaque jour

Personnes, lieux, moments
moments
et réalisations qui vous rendent
heureux

Choses positives
que vous avez ou qui vous sont
arrivées

Actions des autres
ou que vous avez faites pour les autres

Cela peut être fait en groupe et individuellement.

Il peut être utile d'encourager les élèves à relire les entrées précédentes pour les aider à se souvenir de tout pour lequel ils sont reconnaissants.

Source : STRATÉGIES BASÉES SUR LES COMPÉTENCES DE TOLÉRANCE À LA DÉTRESSE DE M. LINEHAN

Différences de réactions

Les élèves réagiront différemment à ces visualisations : certains les trouveront très puissantes et agréables, tandis que d'autres auront du mal à les utiliser ou ne les apprécieront pas autant.

1

2

Normaliser les réactions

Normalisez ces différentes réactions et faites-leur savoir qu'il existe de nombreux outils différents à essayer et que chacun trouvera celui qui lui convient.

Journalisation Personnelle



Écrire sur Vos Émotions

Écrivez sur les choses qui vous affectent et identifiez vos pensées et sentiments liés à ces choses.



Comprendre Vos Comportements

La journalisation peut vous donner un aperçu de vos sentiments et de vos comportements.



Gérer les Défis

La journalisation peut vous aider à prendre du recul sur les choses avec lesquelles vous avez des difficultés.

Explorations créatives par l'écriture

Journalisme Artistique

Encouragez les élèves à décrire des événements/situations et à exprimer leurs pensées et sentiments à travers l'art (dessin, collage, etc.)

Personnalisation du Journal Journal

Demandez aux élèves de choisir et de personnaliser leur propre journal ou d'explorer des applications de journalisation

Phrases Ouvertes

Proposez des phrases à compléter comme "Aujourd'hui, j'espère...", "Aujourd'hui, je suis anxieux à propos de...", "Aujourd'hui, je ressens..."

Si un élève exprime des problèmes de sécurité, informez votre conseiller scolaire et discutez du protocole à suivre.



Activités énergisantes et de réduction du stress

Activité physique

10 à 20 minutes d'activité physique peuvent augmenter les niveaux d'énergie, améliorer l'humeur et améliorer les performances académiques.

Marche/Course

Une marche rapide de 10 minutes ou une légère course autour du pâté de maisons peut augmenter les niveaux d'énergie pendant jusqu'à deux heures.

Danse

La danse peut être une façon amusante et énergisante de bouger le corps et d'améliorer l'humeur.

Concentration Musculaire Musculaire

Pendant cet exercice, vous vous concentrerez sur un groupe de muscles à la fois, en le serrant puis en le contractant pendant environ 10 secondes, puis en le relâchant complètement jusqu'à ce qu'il soit relâché et détendu.

Sensations

La partie la plus importante de l'exercice est de remarquer la différence entre la sensation de tension et de relaxation.

Positionnement

Vous pouvez vous allonger ou vous allonger sur une chaise confortable où votre tête est soutenue.

RÉVEILLEURS/SOULAGEMENTS DU STRESS ET DE L'ÉNERGIE

L'ÉNERGIE



Stimuler le Cerveau

L'activité physique produit de nouveaux neurones excitables, en particulier dans l'hippocampe, ce qui peut améliorer les performances scolaires.



Effet Calmant

L'exercice a également un effet calmant général sur certaines parties du cerveau, réduisant l'anxiété et facilitant la concentration.



Augmenter l'Énergie

L'activité physique peut augmenter les niveaux d'énergie et lutter contre la léthargie, améliorant ainsi l'humeur et les performances.

1

Production de Neurones Calmants

L'activité physique entraîne une production accrue de neurones conçus pour libérer des neurotransmetteurs qui ont un effet calmant sur le cerveau.

2

Réduction de l'Anxiété

Ce processus nous permet de récupérer plus rapidement du stress et réduit l'anxiété inutile.

3

Amélioration des Performances Cognitives

Étant donné que l'anxiété entrave notre fonctionnement cognitif, des niveaux d'anxiété réduits amélioreront notre capacité d'apprentissage.

4

Augmentation de l'Énergie

L'activité physique peut également augmenter votre niveau d'énergie global et lutter contre la léthargie et l'ennui, et finalement améliorer votre humeur.

5

Facilitation de la Concentration

Des niveaux d'énergie plus élevés et un meilleur état émotionnel peuvent faciliter la concentration sur l'apprentissage.

Instructions supplémentaires pour les élèves :
Faites attention à ne pas vous blesser en contractant vos muscles.

1

2

Vous ne devez jamais ressentir de douleur intense ou lancinante en effectuant cet exercice.

Faites en sorte que la tension musculaire soit délibérée, mais douce.

3

4

Isoler les groupes musculaires peut être délicat au début (par exemple, ne pas contracter les épaules lorsque vous vous concentrez sur la tension des mains).

Mais cela deviendra plus facile avec la pratique

5

L'exercice physique augmente l'énergie et améliore l'humeur



Boost Énergétique Immédiat

Des études ont montré qu'une simple marche rapide de 10 minutes peut augmenter les niveaux d'énergie pendant jusqu'à deux heures.



Amélioration à Long Terme

Avec seulement 10 minutes d'activité physique quotidienne pendant trois semaines, les gens ont vu une amélioration globale de leur énergie et de leur humeur.

Source : Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30. 4, Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/>

L'activité physique régulière a été associée à de meilleurs résultats scolaires

1

Amélioration des performances:

Participation à une activité physique régulière est liée à une amélioration des compétences perceptuelles, du QI, de la réussite, des tests verbaux, des tests mathématiques et de la mémoire.

2

Effets immédiats:

Une seule séance d'activité physique a des effets bénéfiques immédiats sur l'apprentissage.

3

Avantages de séances uniques:

Des séances uniques d'activité physique (par exemple, 15 minutes de marche) améliorent l'attention, la mémoire de travail, le temps d'apprentissage scolaire et réduisent les comportements hors tâche. Les plus grands avantages semblent se produire lorsque l'exercice a lieu dès le matin.

Source : Committee on Physical Activity and Physical Education in the School Environment; Food and Nutrition Board; Institute of Medicine; Kohl HW III, Cook HD, editors. Educating the Student Body: Taking Physical Activity and Physical Education to School. Washington (DC): National Academies Press (US); 2013 Oct 30. 4, Physical Activity, Fitness, and Physical Education: Effects on Academic Performance. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK201501/>

Stratégies d'adaptation à retenir



Activer la "réponse de relaxation"

Ces activités aident à calmer le corps et l'esprit en déclenchant la "réponse de relaxation".



Réduire l'anxiété et le stress

Pratiquer intentionnellement ces exercices de relaxation peut "réduire" les sensations physiques inconfortables causées par l'anxiété et le stress.



Gérer les symptômes physiques

Les symptômes physiques comme les maux de ventre, les muscles endoloris et les maux de tête peuvent être des signes d'anxiété ou de stress.

Respirer rapidement ou superficiellement

Lorsque nous nous sentons anxieux ou paniqués, nous avons tendance à respirer rapidement ou superficiellement (ou dans les cas extrêmes, à hyperventiler).

Cercle vicieux de l'anxiété

Ces sensations peuvent nous rendre encore plus anxieux, initiant un cercle vicieux d'anxiété accrue.

1

2

3

Conséquences d'une respiration excessive

Une respiration excessive entraîne une trop grande quantité d'oxygène dans notre système, ce qui peut entraîner des vertiges, des douleurs thoraciques et des picotements.

Stratégies d'adaptation à retenir

1

Respiration calme et profonde

La pratique régulière de la respiration calme ou profonde, même lorsque l'on ne se sent pas particulièrement anxieux, peut créer une habitude saine pour la vie.

2

Exercices de respiration n'importe où

Vous pouvez faire des exercices de respiration n'importe où, n'importe quand, et ils fonctionnent relativement rapidement.

3

Imagerie guidée

L'imagerie guidée (par exemple, les visualisations) peut également aider les élèves à calmer leur esprit en détournant temporairement leur attention des soucis et des préoccupations.

4

Tension et relaxation musculaires

La tension et la relaxation musculaires réduisent la tension dans le corps que les élèves peuvent retenir, et créent un état physique plus lâche et détendu.

Prêter Attention à la Respiration

1

Défis Potentiels

Pour certains, prêter attention à leur respiration peut en fait augmenter l'anxiété, surtout si la sensation de difficulté à respirer est associée à des situations effrayantes dans le passé (par exemple, des problèmes d'asthme ou une attaque de panique).

2

Vérifier avec les Élèves

Il peut être utile de vérifier avec les élèves si se concentrer sur la respiration était difficile, et si oui, quelle partie était difficile et ce qu'ils craignaient pourrait arriver, etc., et de normaliser les différentes expériences.

3

Sécurité et Confort

Note importante : Pour toute activité où vous invitez les élèves à fermer les yeux, faites-leur savoir que vos yeux resteront ouverts et que vous veillerez à ce que leurs corps et leurs affaires soient en sécurité tout le temps. Pour certains élèves, fermer les yeux peut être inconfortable ou effrayant. Certains élèves peuvent se sentir plus à l'aise en gardant les yeux ouverts, mais en détournant leur regard sur quelque chose dans la pièce ou sur le sol devant eux.