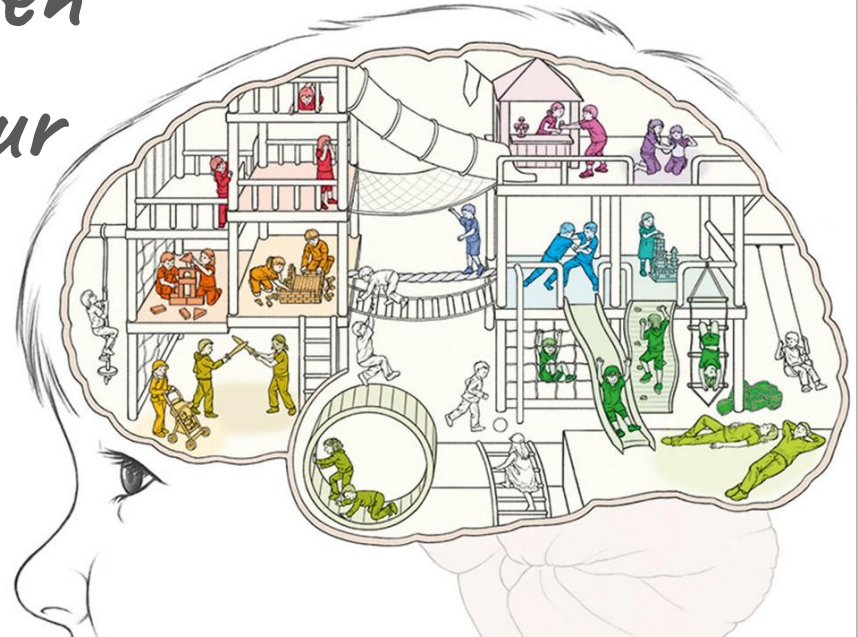


“**Quand on met les mots,
on apaise les maux.**”

*Enseignants, coachs en
gestion d'émotions pour
la réussite scolaire*

Présenté par Julie Cull - psychothérapeute
autorisée au Consortium pour
les élèves du nord de l'Ontario



Résultats d'apprentissage

- Comprendre l'effet du stress sur l'apprentissage
- Découvrir comment la relation de qualité et l'être comme outil essentiel à promouvoir le bien est l'élément de base d'un climat de classe positif
- Apprendre à développer l'agilité émotionnelle chez les élèves pour une résilience maximale
- Pratiquer les stratégies de base
 - Coaching émotionnel
 - Courage, mentalité de croissance et compassion de soi
- Découvrir la valeur des auto-soins

Terminologie importante

Régulation des émotions
(agilité émotionnelle)

Co-régulation (co-apaisement)

Résilience

Ressources

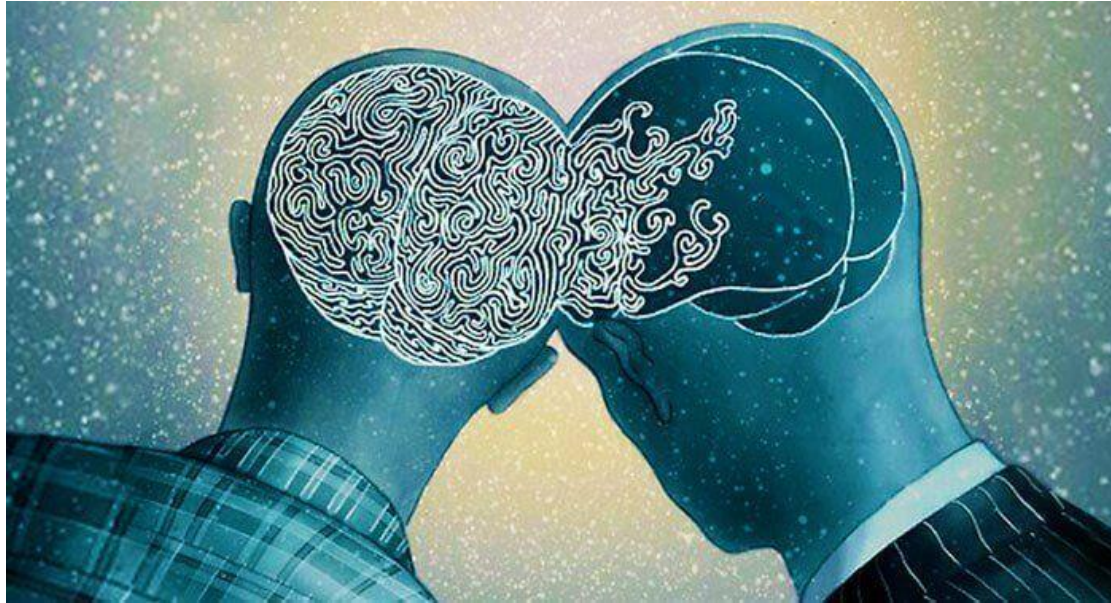
CTRI Tip Sheet Emotion Regulation

CCDUS Carte d'apprentissage: La Résilience

Le développement de la régulation (anglais)

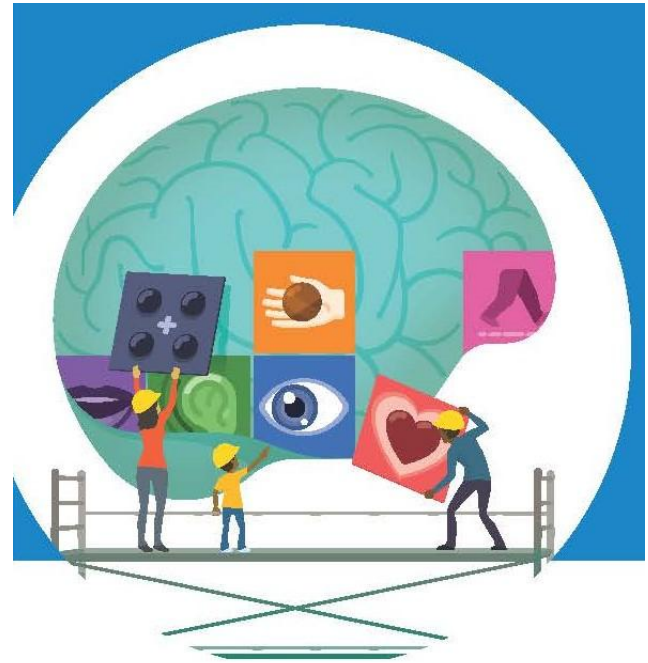
Brains Journey to Resilience

La relation



La clé de la croissance et du cerveau résilient

Le service et retour: harmonisation aux besoins



Ressources

Service et retour

Fiche: Bâtir des cerveaux sains

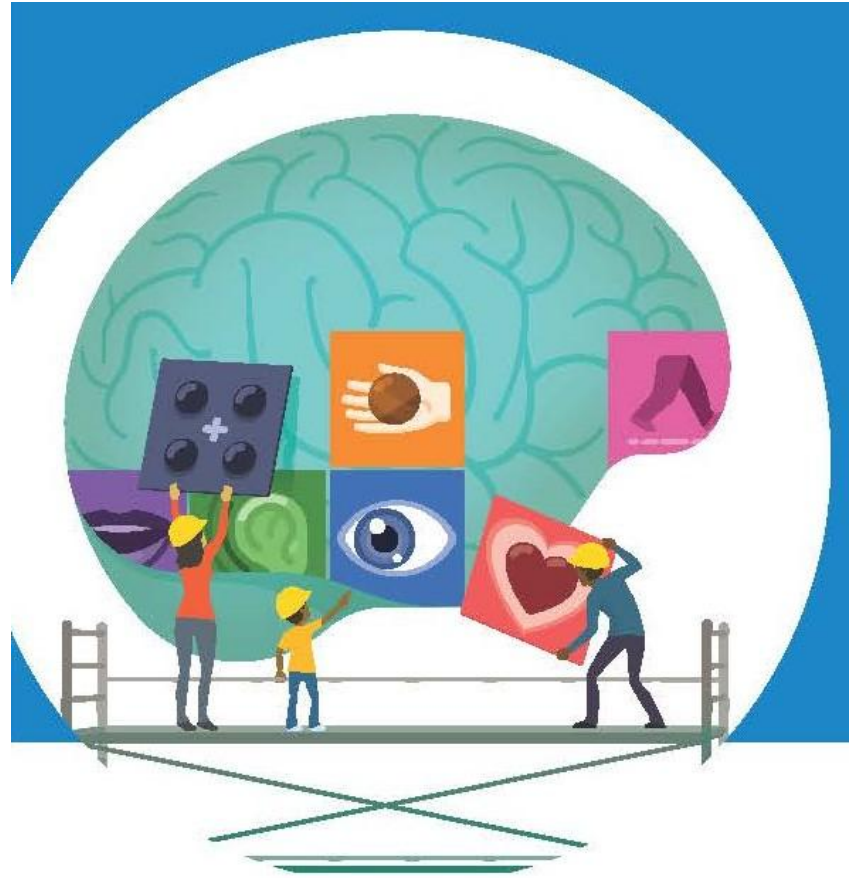
Fiche: Être l'adulte bienveillant

Fiche: La réparation des relations

Les bâtisseurs du cerveau

Oui, je peux! Mettre l'accent sur le bien-être dans les salles de classes de mathématiques

Le **c**erveau
est
malléable et
se
construit.



Les 3 sortes de stress



STRESS POSITIF

STRESS TOLÉRABLE

STRESS TOXIQUE

#1 - Le stress positif

- Pas toutes les sortes de stress sont mauvaises.
- Les stress positifs aident à bâtir notre résilience.
- Ils contribuent positivement à l'architecture de notre cerveau.
- Exemples: des tests, rencontrer des nouvelles personnes, débiter un nouvel emploi, faire un spectacle...

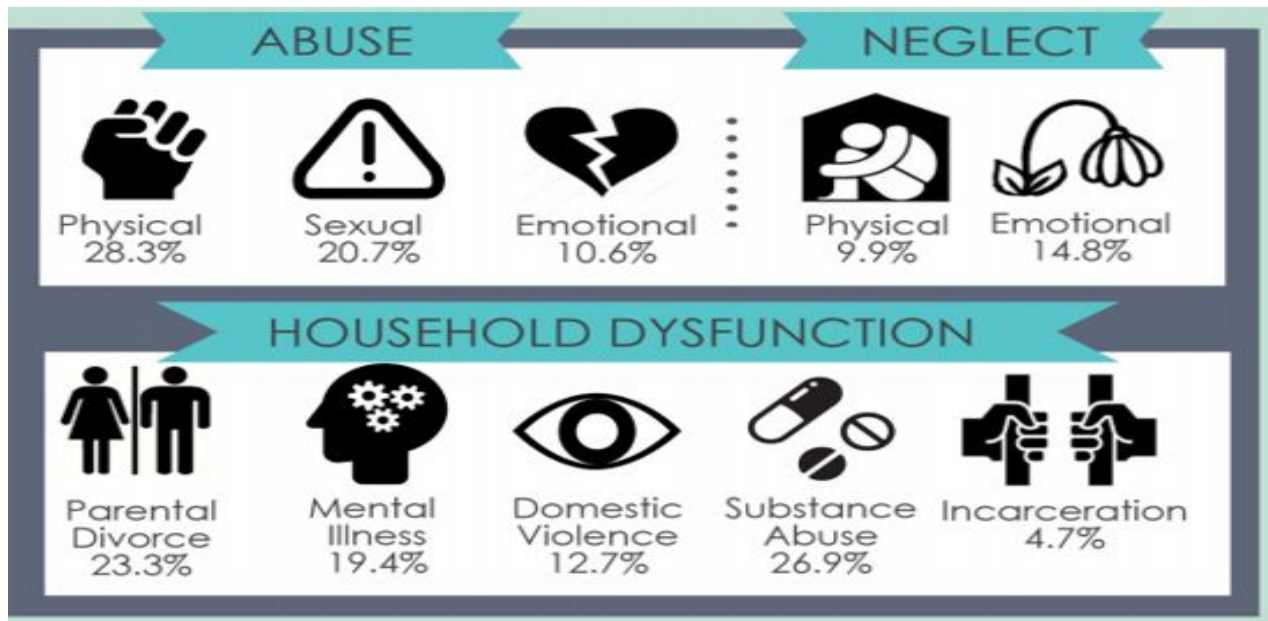
#2 - Le stress tolérable

- Des plus grandes situations, hors de notre contrôle
- Exemple: la mort d'un parent, les ouragans, les feux, cette pandémie
- Peut avoir un effet néfaste sur la santé globale d'un enfant, s'il n'y a pas d'adulte protecteur/ bienveillant

#3 - Le stress toxique

- Lié aux 10 expériences néfastes pendant l'enfance (ACE)
- Réduit la résilience au stress
- Active un sentiment de honte chez la personne (ce qui détermine le comportement)
- Augmente les comportements nuisibles, à risque élevé
- Effet négatif sur le rendement scolaire
- Pour chaque ENE de plus, plus la santé ou le fonctionnement global de la personne est affecté
- Impact négatif sur la santé physique (diabète, obésité, maladies auto-immunitaires, etc.)


10 expériences négatives durant l'enfance



#3 - Le stress toxique


Ce n'est pas une sentence à vie.

Il y a beaucoup de croissance personnelle qui peut se produire, nous permettant d'accroître notre courage, notre résilience.



L'important c'est l'adulte *empathique, positif,*
qui gère bien son propre stress et celui de ses
enfants/élèves.

Vous êtes l'ingrédient essentiel: *Validez les*
émotions; persévérez et travaillez
l'engagement.



Ressources

Le stress toxique (vidéo française 4:07)

Empathy vs sympathy - Brené Brown (vidéo anglaise 2:53)

Le pouvoir de croire que vous pouvez vous améliorer (vidéo anglaise 10:11)

L'adulte est la stratégie (fiche française)

La représentation dans la salle de classe

Une classe typique de 30 élèves



> 6 élèves ayant aucun ENE

> 5 élèves ayant un ENE

> 6 élèves ayant 2 ENE

Et plus important:

> 3 élèves ayant 3 ENE

> 7 élèves ayant 4-5 ENE

> 3 élèves ayant 6 ENE ou plus

Source: ANSA; Moyenne de population ayant vécu des ENE;
ACES and highschool sophomores and seniors School Classroom

Le cortex préfrontal et les fonctions exécutives

- Le cortex préfrontal se développe entre l'âge de 14 à 29 ans.
 - C'est le siège des fonctions exécutives (les habiletés cognitives supérieures qui permettent le contrôle des émotions, des comportements et l'adaptation aux nouvelles situations).
 - Son développement est influencé par les expériences de vie antérieures et les occasions de pratiquer les habiletés.
- L'inhibition
 - Mémoire de travail
 - Planification
 - Flexibilité mentale
 - Processus mentaux pour gérer nos comportements, pensées et émotions



Un cerveau calme est
disposé à l'apprentissage

*Un adulte bienveillant peut
calmer et outiller un enfant!*

Mon cerveau et le stress

Cortex préfrontal

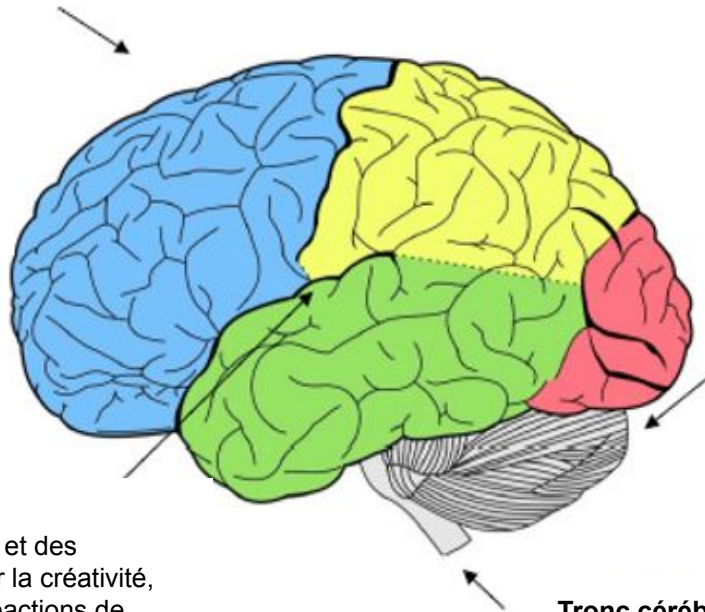
Sous stress élevé devient hors ligne

Celui-ci est responsable pour:

Raisonnement, planification, priorisation des tâches et régulation des distractions, contrôle des impulsions, langage, attention et concentration, prendre des décisions, traitement de récompenses, la honte, pensées abstraites et concrètes, respect, créativité, gestion de soi

Système limbique

Le centre de contrôle de survie de l'être et des émotions. Celui-ci est responsable pour la créativité, gestion et régulation d'émotions et de réactions de survie, harmonisation et réciprocité, relations, appartenance, confiance en autrui, habiletés sociales, attachement



Diencéphale et le cervelet

Symptômes de dépression et de symptômes affectifs, coordination des mouvements, appétit

Tronc cérébrale

Responsable de notre état d'éveil et de sommeil, pression artérielle, rythme cardiaque, température corporelle

Anatomie, fonctions et interactions

Le système limbique – centre émotionnel du cerveau - est la partie qui permet de ressentir les émotions et se développe par le service et retour.

Hippocampe

- Responsable de l'apprentissage
- Mémoire de travail

Amygdale

- Protège du danger
- Libère du cortisol et de l'adrénaline en réponse du stress

Cortex préfrontal

- Apprentissages par les expériences, relations, essais-erreurs
- Centre de contrôle


Un système d'attachement fort = cerveau résilient

Le cerveau est malléable!

La recherche démontre sa neuro-plasticité, ce qui veut dire qu'il est toujours possible de le transformer dans le contexte des relations.



Les *fonctions*
exécutives sont
aussi
influencées par
notre état
émotionnel

- En mode survie, et donc de stress élevé, le cerveau prend contrôle de toutes les fonctions du corps.
 - Il crée des réactions physiologiques.
 - L'accès aux fonctions exécutives est interrompu et nous sommes en mode réactif : soit en mode combat, fuite, soumission, effondrement ou figé.
 - Dans cette circonstance, le rôle de l'adulte bienveillant est de calmer le cerveau par co-apaisement.
 - L'empathie et la validation sont les principaux outils du co-apaisement.
- 

Ressources

Fonctions exécutives (AFWI) (vidéo française 3:50)

Développement des fonctions exécutives (vidéo ang. 3:52)

Le point sur les fonctions exécutives (français)

Qu'est-ce que le stress (vidéo française 4:56)

Cerveau dans la main (vidéo française 2:45)

Le climat de classe positif (vidéo française 2:40)

Daring Classrooms (vidéo anglaise 33:34)

Daring Classroom Hub (site web anglais)

Fiche: Établir un climat de classe positif

Facteurs de provocation (déclencheurs)

Cognitifs:

- Ce que je pense de toi (perception)
- Ce que je pense que tu penses de moi
- Ma perception du monde
- Concept de soi et modèle interne opérant (représentations mentales du monde et de soi)
- Les pensées pièges

Sensoriels:

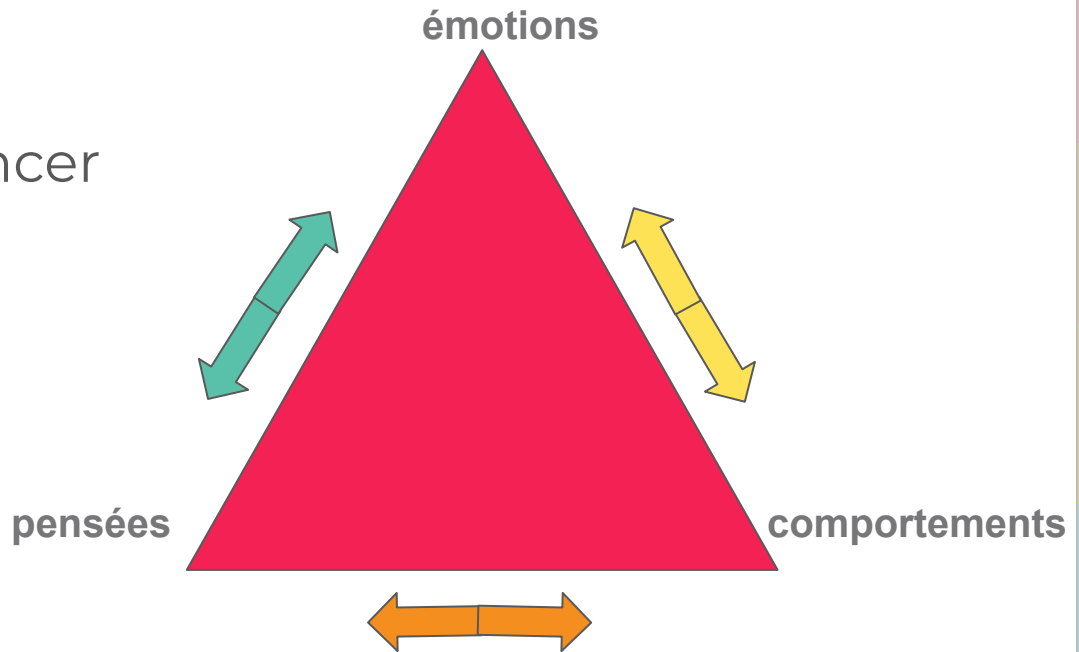
- L'ouïe
- La vue
- Le goût
- L'odorat
- Le toucher

La honte, les boucliers d'armature et comment ils se présentent à l'école

- Perfectionnisme
- Favoritisme
- Potins (Gossip)
- Comparaison
- Harcèlement
- Discrimination
- Mensonges
- Estime de soi liée à la productivité
- Évitement de la prise de responsabilité
- Pouvoir "sur"
- Intimidation
- Taquineries
- Faire le bouffon
- Évitement
- Blâme
- Recherche d'attention (positive ou négative)

Nos pensées, comportements et émotions, et nos états physiologiques

Situation peut influencer

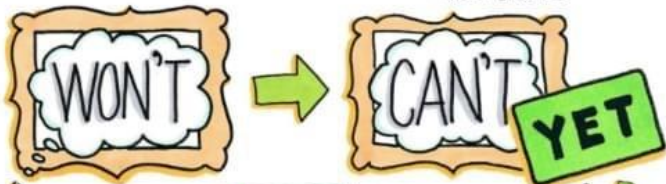


*“Les symptômes
(comportements) grandissent
dans les étiquettes que l’on
pose.”*

Sam Himmelstein

REFRAME THE BEHAVIOUR

"KIDS DO WELL IF THEY CAN"
~ROSS GREENE



"SEE A CHILD DIFFERENTLY, YOU SEE A DIFFERENT CHILD"
~Dr. Stuart Shanker

When kids exhibit challenging behaviour we can be "STRESS DETECTIVES"...finding and removing barriers.

- FIND STRESSORS → REDUCE THEM
 - FIND UNMET NEEDS → MEET THEM
 - FIND SKILLS DEFICITS → TEACH THEM
- @kwiens62

"Voir un enfant différemment, nous permet de voir un enfant différent!"

Dr. Stuart Shanker





Ressources

Learning Brain vs Survival Brain (vidéo anglaise 4:28)

Reframe the behavior (affiche anglaise)

Approche collaborative et proactive Dr. Ross

Greene (site web anglais)

Mentalité de croissance et le pouvoir d'y croire

(vidéo anglaise 10:11)

Auto-formation (CFORP): Mentalité de

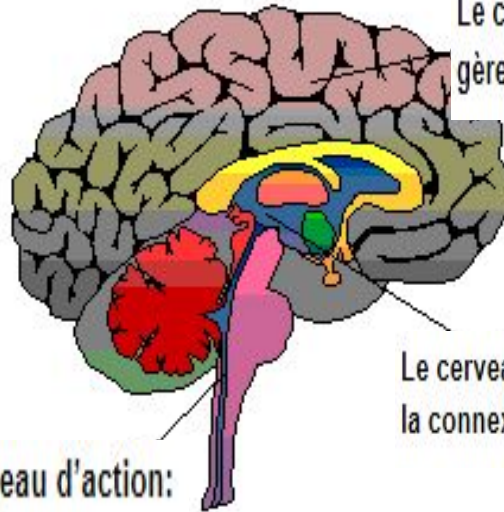
croissance (site web français)

Fiche L'effet de la sécurisation

Régulariser

avant

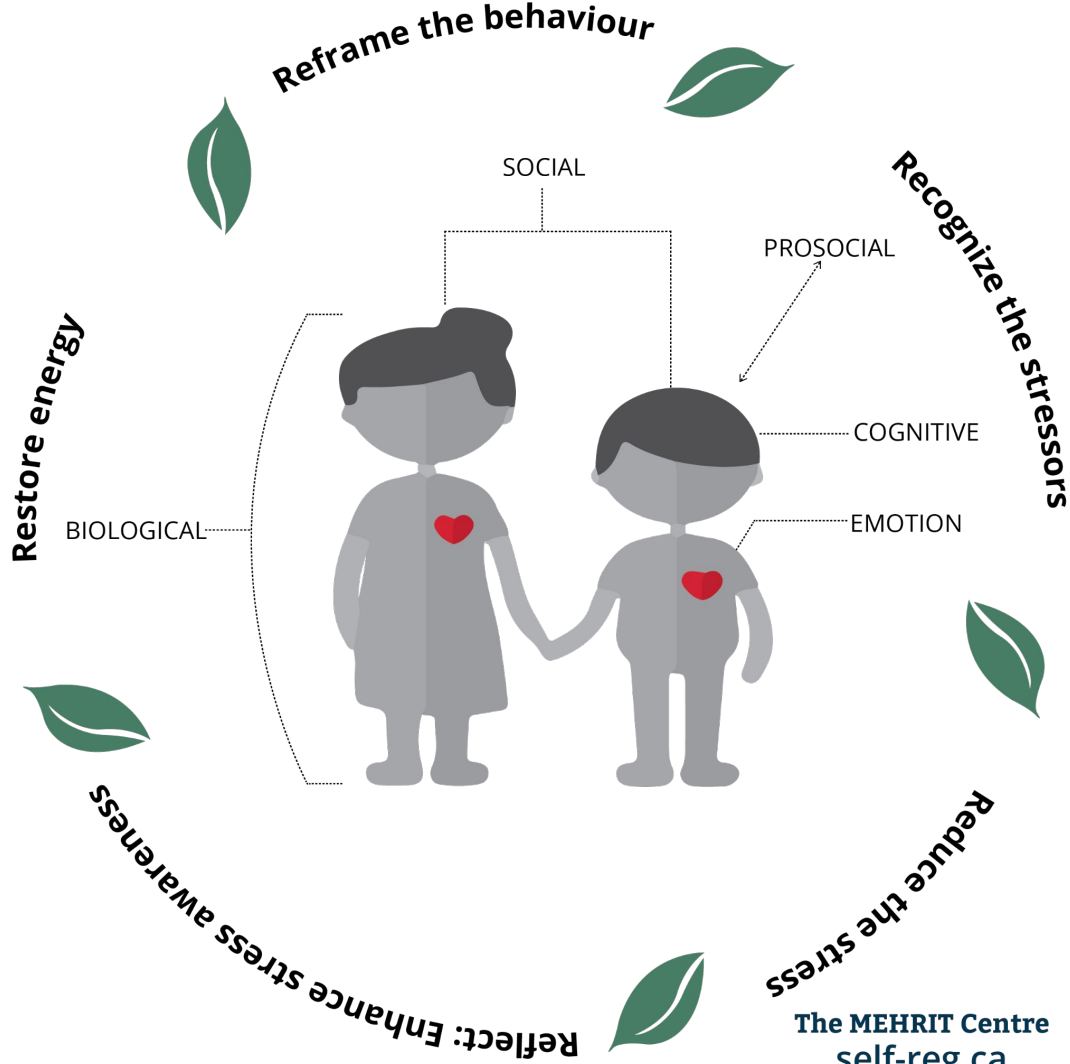
d'enseigner, de
réorienter, de
corriger



Le cerveau cognitif: qui pense,
gère les impulsions, qui raisonne

Le cerveau émotif: Les relations,
la connexion, l'amour

Le cerveau d'action:
sensorimoteur



Notre propre santé mentale



La santé mentale : L'affaire de tous



Ressources pour jeunes: Roue du bien-être

Autogestion, modelage et pratique

Avant de pouvoir être présent et valider les émotions des autres, ou de se servir des stratégies de façon efficace, nous devons nous autogérer, soit prendre soin de nos émotions et prendre soin de nous-mêmes.

- Arrêtez, respirez et pensez avant d'agir.
- Il est essentiel de modeler (le faire nous-mêmes) les stratégies et comportements que l'on veut voir chez notre enfant \ adolescent.e.

Autogestion, modelage et pratique

- Attrapez vos pensées pièges et modelez que vous y travaillez en les changements à des pensées utiles, aidantes, exactes et précises.
- Pratiquez les stratégies de pleine conscience, de relaxation, etc... avec votre enfant, et par vous-mêmes pour les modeler.
- Modelez que toute compétence socio-affective doit être pratiquée.

Ressources

Prenons soins de nous (vidéo française 3:58)

Le bien-être: La base des relations (fiche française 3:58)

Compassion de soi (site web anglais)

Les auto soins et compassion de soi (fiche française)

Ressources pratiques pour soutenir la santé mentale des élèves pendant la pandémie de

COVID-19 (site de SMSO)

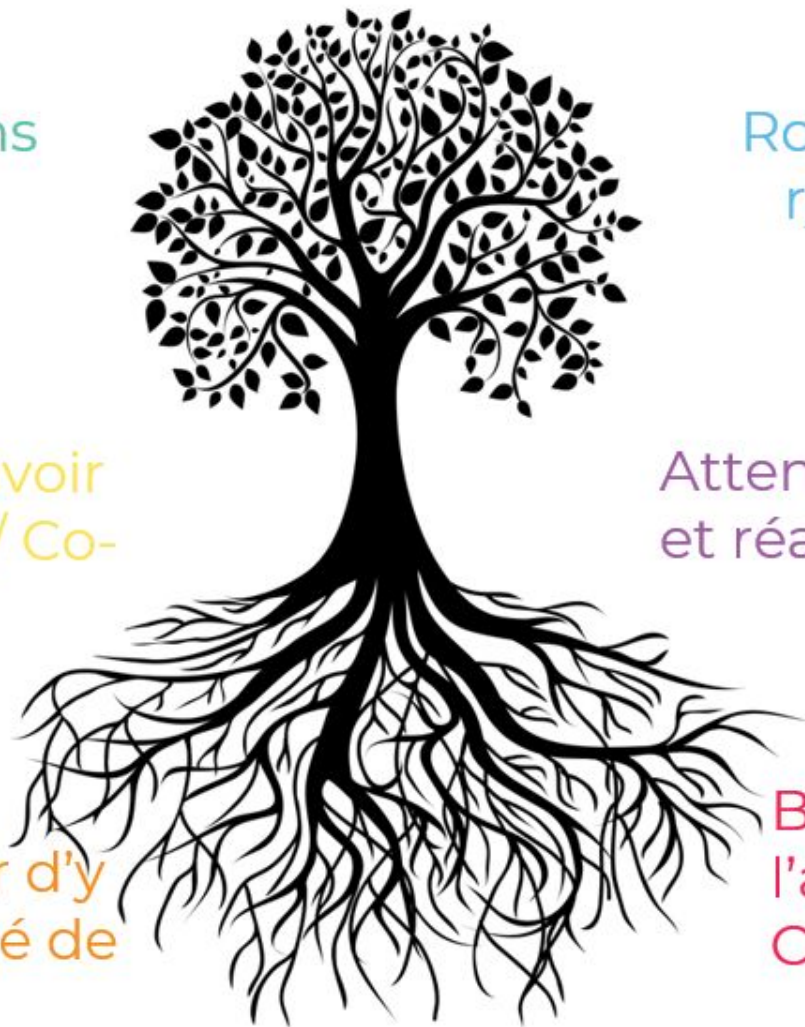
Conseils sur la résilience personnelle (site de SMSO)

L'adulte qui est *présent*, qui *apaise* en écoutant, en *validant* et en ne portant *pas* de *jugement*, crée les *conditions nécessaires* pour *calmer* le *système limbique* et *favoriser l'adoption* de *comportements sains* en *réaction au stress*.

Curiosité sans
jugement

Validation et
permission d'avoir
des émotions / Co-
apaisement

Positivité (mots,
pensées, pouvoir d'y
croire) / Mentalité de
croissance



Routines et
rythmes

Attentes élevées
et réalistes

Bien-être de
l'adulte /
Compassion

Éléments clés de l'adulte protecteur et bienveillant

- La curiosité sans jugement
- Vulnérabilité, risque, courage
- Gratitude
- Positivité et axé sur les forces et la croyance que toute personne fait de son mieux
- Mentalité de croissance et le pouvoir d'y croire
- L'attachement sain et sécure
- L'intérêt aux intérêts et passions de vos enfants

Éléments clés de l'adulte protecteur et bienveillant

- Co-apaisement et la régulation (Le soulagement du sentiment de la honte, validation d'émotions et l'empathie)
- Amour pour la diversité et l'auto-acceptation radicale
- Réparation de la relation
- La constance, prévisibilité, stabilisation et sécurisation
- Les frontières, distance et connexion
- Les rythmes et routines

Acceptation

Une écoute active et empathique conduit à de meilleures communications; à une **plus grande acceptation des autres et par les autres**; à des attitudes qui sont plus positives ainsi qu'à la résolution de problèmes. Nous sommes **moins portés** à être défensifs, à faire des déclarations exagérées, ainsi qu'à **évaluer et critiquer les autres.** (traduction libre)

- Carl Rogers

“L’écoute profonde est le genre d’écoute qui peut aider à soulager la souffrance d’une autre personne. Vous pouvez appeler cela une écoute compatissante. Vous n’écoutez que dans un seul but : l’aider à vider son cœur”

Thich Nhat Hanh



Technique de validation d'émotions

traduite/adaptée d'une formation
de Dre. Adèle Lafrance

La validation



*est une stratégie qui aide à amener
une autre personne d'un état
émotionnel à un état calme et prêt à
apprendre*

La validation des émotions vs lui dire de se calmer

Validation d'émotions:

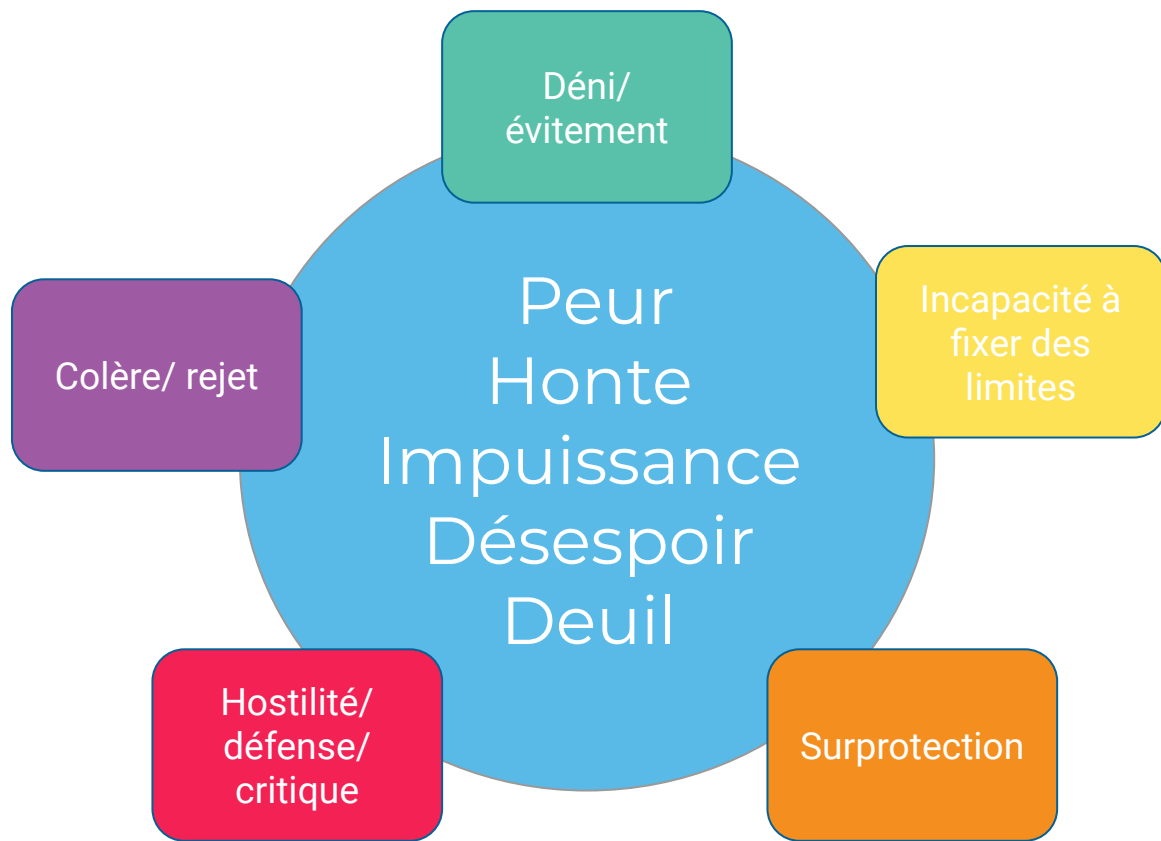
- Est un enseignement socio-affectif en soit
- Apaise le cerveau limbique (émotionnel) et accroît l'ocytocine (l'hormone de connexion et de relation) suscitant un retour au calme plus rapide
- Donne le message à la personne qu'elle est importante, et comprise
- S'aligne avec la perspective que la personne fait du mieux qu'elle peut

Dire à l'enfant de se calmer/ ou sauter l'étape de validation:

- N'enseigne pas la gestion d'émotions
- Est un jugement, qui entraîne une réaction plus forte de survie
- S'aligne avec la perspective que la personne peut choisir d'agir différemment, et oublie que dans le moment, elle ne peut pas accéder à ses fonctions exécutives
- La personne ne se sent pas comprise, et reste avec un sentiment de déconnexion

Étiquette	Sensation corporelle	Besoin	Tendance à l'action
La peur	Battement de coeur rapide Sueur des mains Digestion lente	Sécurité et protection	Fuir, se cacher, etc.
La tristesse	Lourdeur Ralentissement	Réconfort	Chercher à avoir un câlin, une proximité, une intimité
La colère	Battement de coeur rapide Sentiment de chaleur Tension corporelle	Validation Limites	Tester les limites

Source: Adaptation et traduction d'Adèle Lafrance, PhD (Emotion-Focused Therapy) par Andrée Berthiaume, et Richard Lemieux (TSI du CSPGNO)



La validation d'émotions *en Action*

Étape 1 - a) Traduis ce que tu vois/entends

- “Tu n’as pas le goût de participer à ton cours en ligne ...”
- “Tu as essayé de rejoindre ton ami et il n’a pas répondu...”
- “Tu aurais aimé pouvoir aller jouer chez ...”
- “Tu ne veux pas aller te coucher...”

La validation d'émotions *en Action*

Étape 1 - b) Valide l'émotion

Démontre ta compréhension avec sincérité et intention positive face à son expérience (de son point de vue):

- “Je peux comprendre que”
- “Je peux imaginer que”
- “Pas étonnant que”
- “Il serait logique que”
- “Quand je me mets à ta place, je peux imaginer que tu penses, veules / ne veules pas _____”

La compréhension d'émotions *en Action*

Ajoute 3 raisons qui démontrent que tu comprends réellement (3x parce que)...

“parce que 1: _____”

“parce que 2: _____”

“parce que 3: _____”

Cette approche apaisera l'émotion ressentie (douleur, colère, déception...).

La compréhension d'émotions *en Action*

Exemple:

Tu veux retourner à la maison. Je peux comprendre que tu n'as pas le goût d'être à l'école en ce moment ...

- parce que tu viens de passer six mois à la maison (pcq #1),
- ça peut être difficile de se remettre dans la routine (pcq #2),
- et ça t'inquiète peut-être de t'exposer à autant de gens à tous les jours (pcq #3).

Le support d'émotions *en Action*

Étape 2 - Offre un soutien affectif et pratique

A - Quelques idées de soutien affectif :

- Confort (une main, une caresse, un mot gentil)
- Réassurance ("Ça va bien aller!")
- Compréhension ("Je te comprends"; "Je t'entends.")
- Positivité ("Je suis conscient que tu fais ton possible présentement.")

Le support d'émotions *en Action*

A - Quelques idées de soutien affectif... suite :

- Confiance (“Je crois en toi.”; “Je crois que tu peux y arriver.”)
- Proximité (“Nous sommes ensemble.”; “Je veux le meilleur pour toi.”)
- Espace* (“Pourquoi ne te donnerais-je pas quelques minutes et on réessaiera plus tard?”)

L'espace peut-être physique ou psychologique et limité dans le temps. Le plan de reconnexion doit être clairement communiqué.

Le support d'émotions *en Action*

B - Quelques idées de soutien pratique :

- Poursuivre le plan
- Suggérer une activité de distraction (marche, film, musique, etc.)
- Rediriger vers une autre pensée ou activité
- Enseigner les compétences
- Exposer au stimulus anxiogène (de manière progressive)

Le support d'émotions *en Action*

B - Quelques idées de soutien pratique... suite :

- Proposer des solutions pour résoudre le problème pratique ou prendre le relais pour résoudre le problème
- Fixer une limite

(Parfois, une fois que l'autre est validé et soutenu émotionnellement, plus rien n'est requis)

La validation d'émotions *en Action*

En 2 étapes...

1. Valide l'émotion

- a. Traduis ce que tu vois/entends
- b. Valide l'émotion en ajoutant 3 raisons (Dis "parce que" 3x)

2. Offre une forme de soutien affectif et pratique.

Pratiquons ensemble

Enfant

Je veux _____.

Je ne veux pas _____.

Je me sens tellement _____.

Adulte

Étape 1 a : Traduis ce que tu vois/ entends

Étape 1 b : Nomme l'émotion

Je peux comprendre pourquoi tu ne voudrais pas _____ parce que: _____ x3 ou

J'imagine pourquoi tu ne voudrais pas _____ parce que: _____ x3 ou

Pas étonnant que tu te sentes _____ parce que: _____ X3

Étape 2 :

Phrase de soutien émotionnel:

Phase de soutien pratique:

Ressources

La validation d'émotions

Approches:

- Triple P - Adolescent
- Dr. Ross Greene: Collaborative and Proactive Solutions (CPS)
- Collaborative Problem Solving
- SMSO Perte, Chagrin et deuil pendant la pandémie
- SMSO La santé mentale et le retour à l'école

Livres:

- Dr. Marc Barnett, Permission to Feel
- Keys to Parenting Your Anxious Child, Dre. Katherina Monassis

Ressources

La validation d'émotions

Comme pour toute autre compétence, c'est la pratique et l'approfondissement qui permettent d'accroître notre confiance et de maîtriser la stratégie.

- Emotion-Focussed School Support
- Concepts de "Emotion-Focused Family Therapy"
- Définition et processus de l'écoute réflexive
- Brené Brown : Empathie vs Sympathie
- Écoute réflexive (Reflective Listening)
- Jennifer Kolari : technique CALM
- Nail in the head (vidéo anglaise 1:41)



“Imaginons des écoles accueillantes, où il fait bon interagir, où l’on propose des activités d’apprentissage pertinentes et signifiantes, où le sens de la communauté, l’émerveillement et la joie ont leur place, où tous les élèves comptent, et où l’équité, le bien-être et les activités d’apprentissage, riches et captivantes, favorisent l’épanouissement de chacun”

(Quinn, Gardner, Drummy, & Fullan, 2021, p. 2)



*Période de
questions et de
discussion*