

Le CÉNO se distingue par son modèle novateur axé sur la collaboration afin de bonifier l'offre de services spécialisés en français et de contribuer à l'épanouissement et à la réussite des élèves.

CONCEPTS CLÉS

- Service et retour
- Constance, prévisibilité
- Frontières, distance et connexion
- Auto-acceptation radicale, Le pouvoir de croire que vous pouvez vous améliorer - vidéo anglais
- Auto-soins et compassion de soi / compassion
- Vulnérabilité, risque et courage ... s'ouvrir aux possibilités
- La réparation des relations

Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario



1 888 441-NORD (6673)



www.cenord.ca



Siège social
296 rue Van Horne
Sudbury, ON

L'adulte bienveillant

SCIENCE DU CERVEAU ET L'APPROCHE RELATIONNELLE

L'adulte **bienveillant** qui favorise la sécurisation et la régulation des émotions chez l'enfant lui permet d'accéder aux fonctions exécutives nécessaires à l'apprentissage, à la réussite scolaire et au bien-être. Il faut miser sur la corégulation par l'entremise de la validation des émotions.

QUALITES ESSENTIELLES DE L'ADULTE PROTECTEUR ET BIENVEILLANT

Curiosité sans jugement, vulnérabilité, risque, courage, positivité qui mise sur les forces et la croyance que toute personne fait de son mieux, mentalité de croissance et le pouvoir d'y croire, curiosité face aux intérêts et les passions de vos enfants, empathie, disponibilité, patience, organisation

EN ACTION!

1- Sécurisation

L'enfant a besoin d'un environnement sain, sécuritaire et prévisible pour développer un sentiment de confiance, d'appartenance et d'acceptation. Il est important non seulement de veiller à sa sécurité physique, mais également émotionnelle, en permettant à l'enfant d'être soi-même et de prendre des risques.

L'adulte doit être émotionnellement disponible pour l'enfant, pour célébrer ses succès et soulager sa douleur, au moment où l'enfant en a besoin. Avoir des bonnes frontières peut permettre à l'adulte d'être à son meilleur.

- Un espace sécuritaire pour jouer, apprendre et grandir
- Créer des salles de classe audacieuses (vidéo anglaise)
- La réparation des relations

2- Co-apaisement et corégulation

La régulation des émotions des enfants se fait par la corégulation avec l'adulte. Avoir un sens de contrôle de nos propres émotions et de nos réactions va influencer la capacité des gens qui nous entourent de réguler leurs propres émotions et réactions.

- Faire la différence... De la recherche à la pratique (MÉO)
- Brené Brown à propos de l'empathie

3- Validation

La validation d'émotions comme outil de connexion, de stabilisation et de changement pour le système limbique dans le but de réengager le cortex préfrontal (lieu des fonctions exécutives). Autrement dit, cette stratégie aide à amener un enfant/ jeune d'un état non disposé à un état calme et prêt à apprendre.

- Fiche - La validation d'émotions (CÉNO)
- Vidéo - La validation d'émotions (CÉNO)
- Le parent, coach-expert en matière de mieux-être et santé mentale (CÉNO)
- Aller de l'avant: remarquer, réagir et prévenir (SMSO)
- Soutien scolaire - coaching émotionnel (vidéo anglaise)
- Validation des émotions (vidéo anglaise)
- Écoute active (vidéo anglaise)

Ressources supplémentaires :

Ce dont l'enfant a besoin pour se sentir en sécurité à l'élémentaire.

Ce dont l'enfant a besoin pour se sentir en sécurité et au secondaire.

Cours - Littérature en santé mentale (SMSO)

L'apprentissage socioémotionnel (SMSO)

Compétences à développer - l'apprentissage socioémotionnel (SMSO)

La motivation positive (fiche SMSO)

"Be a mentor" (vidéo anglaise)

Tout enfant a besoin d'un champion (vidéo anglaise)