

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

Julie Cull :

Merci beaucoup Jennifer, c'est un plaisir pour moi d'être ici. Je suis vraiment reconnaissante de pouvoir vous jaser aujourd'hui. Je vais juste mentionner en arrière-plan, il y a aussi ma collègue Véronique Bélanger, qui est travailleuse sociale pour le consortium, pour les élèves du Nord aussi. Et c'est elle qui a fait toute la mise en page pour la présentation. Donc, c'est moi qui parle, mais c'était vraiment un effort de groupe. Puis, je vais aussi juste mentionner que nous prenons vraiment une approche universelle pour cet atelier. Comme plusieurs des autres ateliers. Donc, quand tous vos élèves pourront bénéficier de cette stratégie et des stratégies qu'on discute aujourd'hui ci-inclus, les élèves qui sont en besoin vont en bénéficier. Mais, les enfants avec les plus grandes difficultés vont en bénéficier le plus. D'ailleurs, si vous avez en place certains incontournables pour créer un climat productif en salle de classe, plusieurs des éléments nécessaires pour aider la gestion des émotions puis la réussite scolaire seront en place. Puis ça va aussi promouvoir une bonne santé mentale. Donc, car les enfants se sentiront en sécurité, qu'il y ait toujours de la gestion des émotions. Donc les résultats d'apprentissage aujourd'hui, nous allons discuter de l'impact du stress sur le cerveau et l'importance du développement de l'agilité émotionnelle.

Donc, agilité émotionnelle, on peut aussi dire la régulation des émotions chez les élèves pour une résilience maximale. Et, le rôle de l'adulte bienveillant et certaines stratégies pour pratiquer le coaching émotionnel. Donc, un peu de terminologie importante, la régulation des émotions ou agilité émotionnelle ou on dit aussi l'autorégulation émotionnelle. C'est de pouvoir influencer certaines émotions qu'on a, quand on les a et comment on les ressent et on les exprime. C'est la capacité de reconnaître quand on est dans un état déséquilibre émotionnel, tel que stressé et de l'adresser, de façon saine afin de pouvoir rétablir un état de calme. Donc, cet état de calme nous permet de pouvoir se concentrer, rester alerte ou d'entreprendre une tâche difficile. Afin de les développer, il faut se permettre d'avoir et de vivre les émotions et de réaliser que chacune d'elles sont des données essentielles ou des faits pour notre survie et notre bien-être. C'est la façon dont notre corps nous communique. Émousser les émotions ou les repousser décroît l'agilité émotionnelle et donc décroît la résilience. Qui vraiment, ça vient à l'encontre un petit peu de qu'est-ce qu'on pensait des années passées. En même temps, nous devons réaliser que les émotions ne sont pas des directives. Juste parce que je suis fâchée, ce n'est pas mon émotion qui va me dire comment agir. C'est juste une donnée pour m'expliquer un besoin. L'autorégulation, c'est vraiment un privilège autant que ça devrait être un droit. Car, ça demande la présence d'adultes bienveillants, modèles qui peuvent co-réguler ou co-apaiser et un environnement avec peu de stress toxique afin que l'enfant puisse acquérir cette autorégulation là. Corégulation veut dire, notre capacité d'offrir et d'aller chercher le soutien émotionnel requis dans le contexte de ses relations ou s'appuyer mutuellement quand on est des adultes. Puis, l'adulte qui est capable de soutenir une épreuve qui éprouvent de la difficulté à reconnaître ses émotions à les nommer et à les moduler est entrain de faire la corégulation.

Donc, apaiser les maux, en nommant les maux est une stratégie de corégulation très très efficace. La régulation se fait par l'entremise de l'apprentissage socio-émotionnel que je suis

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

certaine que vous entendez beaucoup dernièrement à cause que maintenant c'est dans le curriculum de mathématiques. Puis, c'était déjà dans le curriculum de santé, je crois. Et la différence qu'on va considérer aujourd'hui pour cette présentation, c'est le faire. Donc, par exemple, l'enseignement explicite des domaines ou du curriculum de l'apprentissage socio-émotionnel versus comment être. Donc, comment qui suis-je en relation avec les enfants, comment j'harmonise à leurs besoins enseigne la résilience. Donc, on mise notre attention sur le être aujourd'hui. La résilience, c'est la capacité de rester en bonne santé, même en période de grand grand stress. Puis, les bases de la résilience ont une architecture cérébrale solide et la fonction exécutive qui se développe avec le temps sous l'influence des gènes et des expériences de vie. Puis pour ces expériences de vie là, les relations sont essentielles. Les adultes bienveillants sont essentiels. Donc la régulation et la résilience se développent grâce à nos relations. Je voulais juste, vous montrer cette diapo de ressources ici rapidement, juste pour vous faire savoir que, à travers la présentation, quand vous allez le regarder sur le Padlet, vous allez trouver différentes ressources pour pouvoir approfondir vos apprentissages sur les divers concepts qu'on discute. Et en plus, plus tard, avant la fin du colloque, on va ajouter différentes affiches d'informations que vous retrouvez dans les ressources dans le Padlet afin que ça soit plus facile à accéder. Donc, certains liens vous apportent à un drive partagé mais au lieu, on va les mettre aussi dans le Padlet. Donc, la relation, tout humain est neurologiquement tissé pour les connexions humaines.

Donc, comment je me perçois, mon courage, mes motivations à essayer, est formé avant tout par mes relations. Et c'est vraiment à l'intérieur des relations qu'on retrouve la question : Comment est-ce que je peux soutenir le bien-être de nos élèves? Peu importe, c'est quoi leur profit et les expériences qu'ils vivent. Puis, c'est clair que la qualité de notre relation et donc, comment nous sommes présents et authentiques avec nos élèves, va déterminer l'effet à long terme sur le cerveau. Une approche relationnelle qui intègre dans nos interactions, à chaque petit moment, un enseignement socio-affectif par l'entremise d'un bon service et retour qui est vraiment l'harmonisation de nos réponses aux besoins des enfants, va contribuer à une société résiliente et en pleine santé. Donc, pour nos élèves, nous facilitons aussi la réussite et leur bien-être. La chose qui est difficile, c'est que pour être dans une vraiment bonne relation authentique, il faut vraiment laisser aller à qui nous croyons que nous devons être puis, permettre notre soi authentique de sortir. Puis pour faire ça, il faut aussi se questionner, puis questionner certaine façon que j'ai réagi ou certaines façons que je pense qui sont peut être basées sur des mythes ou autres comportements que j'ai développés à travers des années sans même le réaliser. C'est vraiment le courage, la compassion, puis notre capacité de connecter, c'est à dire de développer un attachement simple et de se rendre vulnérable, qui me permet d'être dans des relations positives authentiques. Donc, qu'est-ce que ça veut dire le service et le retour ou l'harmonisation au besoin?

C'est vraiment toute interaction humaine qui peut être contextualisée dans l'analogie du match de tennis. Donc, l'enfant nous envoie la balle, nous comme adulte on retourne la balle. Le cerveau se construit à travers chacune de ces interactions-là. C'est ainsi le chapitre intitulé :

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

Nous sommes tous des bâtisseurs de cerveau. Et, qui nous sommes, comment le nous sommes, fait toute la différence au monde. La clé du succès dans le : Qui suis-je? de l'être bienveillant, c'est cette harmonisation là au besoin. Donc, par la qualité de nos interactions, tu me communique plein de choses au sujet de moi et du monde autour de moi. Si l'enfant a des adultes qui sont assez bons à s'harmoniser au besoin, sa capacité de réguler se développe bien, ses fonctions exécutives progressent bien, sa révision se développe. Cette fondation essentielle dans le développement de l'enfant veut dire que vous êtes la stratégie. C'est vraiment l'adulte qui est la stratégie. C'est même à la base des recherches dans la réussite de mathématiques Dans le document du ministère d'éducation : «Oui je peux», il y a une bonne démonstration de l'harmonisation au besoin. Donc dans son étude portant sur 4 classes de mathématiques appliqués de 9e année dont les élèves affichent un taux de performance élevé, Macaulay, en 2015, a observé que les élèves étaient nombreux à débiter le cours avec une relation fragmentée par rapport aux mathématiques et à l'apprentissage des mathématiques. Donc ça, c'était leur besoin, leur sentiment d'inefficacité ou fracturé face aux mathématiques. Ainsi, les élèves avaient un sentiment mitigé quant à leur capacité en tant qu'apprenants ou apprenantes. Donc ça, c'était le besoin. Donc, pour bien répondre à ce besoin-là, les enseignants ont réalisé qu'il était primordial d'aider les élèves à gagner de la confiance en eux. Et, leur priorité était d'aider les élèves à se considérer comme des personnes non seulement aptes et compétents mais aussi comme des apprenants de mathématiques aptes et compétents.

Donc, ils ont répondu à leurs besoins de cette façon. Lorsque les élèves ont commencé à se percevoir de cette façon, ils ont commencé à réussir en salle de classe. Donc, le cerveau est malléable et se construit. Il y a 3 sortes de stress qui contribuent à cette architecture là de notre cerveau. L'exposition à ces 3 stress là, donc le stress positif tolérable et toxique est une des forces les plus importantes sur notre bien-être. Quand moi je dis bien être, je veux dire santé physique et émotionnelle. Il n'y a aucune séparation entre les deux. Les systèmes dans mon corps relié aux émotions sont physiques. Donc, toutes nos expériences influencent l'architecture du cerveau. Donc, ils influencent notre capacité socio-affective, la capacité de gérer le stress au quotidien, sur l'engagement scolaire, la probabilité d'éviter ou de s'engager dans des comportements à risque, la santé physique et donc le fonctionnement global des élèves. Puis ça, ça inclut aussi nous, en tant qu'adulte bienveillant parce que, évidemment, le stress nous affecte nous aussi. Donc, un bon sens d'observation et une vigilance accrue sont nécessaires pour bien évaluer l'état des élèves dans la salle de classe. Chose certaine, notre rôle est crucial à la sécurisation des élèves. Je vais en parler un petit peu de ça tantôt.

Donc, le premier stress, stress positive, positive parle que il y a certains stress ou facteurs auxquels on fait face qui sont vraiment aidants. Donc faire des tests, rencontrer des nouvelles personnes, débiter un emploi, faire un spectacle. Faire face à ces défis, nous permet de construire notre sentiment d'efficacité, notre estime de soi et notre compassion envers nous-même. Ces stress, suscitent quand même des émotions difficiles en nous et les enfants. Juste parce que ça dit stress positif, ça ne veut pas dire que je devrais faire face à ces stress-là sans larmes, puis juste de bonne humeur, puis okay, c'est vraiment dur je vais tout apprendre en

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

ligne. C'est certain qu'on va avoir des réactions difficiles face à ça, mais ça va bâtir notre résilience. Surtout si on a des adultes bienveillants, plaisants et authentiques qui s'harmonisent à nos besoins et démontrent de l'empathie, valident nos émotions ou valident les émotions de l'enfant et est positif et persévèrent, appuient l'enfant à faire face à ses défis et lui permet d'acquérir des compétences. Parfois, ceci veut dire qu'on doit mettre de la pression et de l'appui. Et souvent ça veut juste dire de valider les émotions pour sécuriser l'enfant. Donc une bonne exemple, c'est un enfant qui a essayé de faire quelque chose de difficile, puis au lieu, il va éviter la tâche. Si l'adulte s'harmonise aux besoins en validant les émotions et donc apaise le cerveau de l'enfant qui est en réaction de survie. Il y aura beaucoup plus de facilité à accompagner l'enfant à réussir à faire face à la tâche et de trouver des solutions pour avancer.

Le 2e sorte de stress, c'est le stress tolérable. Donc ce stress-là consiste à des grandes situations hors de notre contrôle, tels que la mort d'un parent, les ouragans, les feux et même cette pandémie. Puis encore, peu importe la situation, si l'enfant a des adultes bienveillants dans sa vie, qui croient en lui et en son potentiel et puis le rassurer, ils vont bien s'en sortir. Le stress toxique est vraiment la présence de stress sans adulte bienveillant. C'est souvent relié aux 10 expériences néfastes pendant l'enfance et a un effet négatif sur la santé, le bien-être et le rendement scolaire. C'est un stress qui peut être très destructif. Ce sont vraiment les expériences qu'on aimerait qu'aucun de nos enfants vivent, mais en réalité 1 sur 4 des enfants qui commencent à la maternelle aura au moins un stress toxique et par 16 ans, 70% des élèves en auront vécu. Pour chaque expérience néfaste pendant l'enfance de plus qu'on a, le plus la santé ou le fonctionnement global de la personne est affecté. Donc, ça veut aussi dire que 7 sur 10 adultes on est affecté par ces stress toxiques-là. Donc nos croyances furent influencées par ces expériences adverses de nos vies aussi. Puis comment on rentre en relation avec les enfants a été affecté par nos expériences de vie. Donc, est-ce qu'on est conscient de ça ?

Sommes-nous conscients et capables de se questionner, pourquoi je perçois certaines choses d'une façon ou pourquoi j'ai réagi à une situation d'une façon ou une autre? Comment mes croyances, mes émotions, mes comportements, nous influencent dans la salle de classe et dans nos relations? Puis, c'est important de pouvoir se questionner, puis se rendre vulnérable et démontrer du courage afin de se laisser aller ou de laisser aller qu'est-ce que j'ai appris ou qu'est-ce qui m'a permis de survivre, mais qui n'est plus bénéfique dans mes interactions avec moi-même et les autres. C'est certain que ce n'est pas une sentence à la vie puis, à la prochaine diapo, on voit les 10 expériences négatives durant l'enfance, donc je voulais juste le mettre en référence pour que vous puissiez le regarder, mais essentiellement c'est de l'abus, dysfonction familiale, etc. Les statistiques dans cette diapo représentent combien de personnes ont vécu cette sorte de stress-là. Donc, à la prochaine diapo, on parle qui peut avoir beaucoup de croissance personnelle à travers de ces stress ici aussi. C'est vraiment le courage et la vulnérabilité qui nous permet de prendre des risques afin de découvrir comment on a été influencé par ça. Puis aussi pour pouvoir réapprendre à améliorer nos relations. Donc l'important, c'est vraiment des adultes empathiques et positifs qui peuvent aussi bien gérer leur propre stress que celui de leurs élèves. Ce sont ces gens qui permettent aux élèves de transcender ses expériences de stress. C'est l'équilibriste en action qui danse entre la validation

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

d'émotions, les trucs d'engagement, la persévérance, le positivisme et l'harmonisation avec tous les besoins des élèves. Juste pour vous dire le pouvoir d'un adulte bienveillant dans la vie d'un élève. Le stress toxique, c'est vraiment une sorte de stress sans adulte bienveillant. Donc, on peut juste par la présence d'un adulte bienveillant, apporter un stress à niveau toxique à tolérable pour que ça aille moins d'effets négatifs sur nous autres. C'est vraiment ça qui est important. Donc, juste pour vous montrer la représentation, combien d'élèves ont vécu des stress toxiques dans leur vie, vous pouvez le voir à cette diapo ici. Puis, je veux que vous considérez aussi, le plus de stress toxique qu'un enfant a dans sa vie, le plus haut risque qu'il y a aussi de développer des troubles d'apprentissage. Le plus de risque qu'il a d'avoir un diagnostic de santé mentale aussi. Puis, on le sait que 10% des élèves ont un trouble d'apprentissage et sont aussi 2 à 3 fois plus susceptibles d'éprouver des difficultés sur le plan de la santé mentale, en raison de multiples facteurs, dont un est un niveau de stress plus élevé et fréquent dans les contextes scolaires et sociales. Ainsi, c'est notre façon d'être et d'entrer en communication avec l'élève qui se sert de facteurs de protection et qui favorise le développement sain de son cerveau.

Donc, C'est aussi, on sait que les élèves qui ont des troubles d'apprentissage souvent, c'est dans leurs interactions quotidiennes qu'ils affectent de façon négatif. Donc, afin de comprendre comment tout ça affecte notre cerveau, puis avec notre fonctionnement scolaire, faut vraiment parler du cortex préfrontal puis les fonctions exécutives. Donc, les fonctions exécutives se développent entre l'âge de 14 et 29 ans. C'est vraiment le siège des fonctions, les habiletés cognitives supérieures, qui permettent le contrôle des émotions, des comportements, de l'adaptation, des nouvelles situations. Je vais pas trop en parler parce que on en parle souvent dans d'autres présentations puis aussi quand on parle des troubles d'apprentissage, mais ça regroupe plusieurs fonctions tels que la flexibilité cognitive, la gestion des émotions, la mémoire de travail, être capable de s'arrêter avant d'agir puis gérer nos comportements. Donc, un cerveau qui est calme est disposé à l'apprentissage parce que quand on est calme, nos fonctions exécutives sont calmes pour qu'ils puissent bien fonctionner. C'est vraiment un adulte bienveillant qui peut calmer et outiller un enfant. Donc, à la prochaine diapo, on voit le cerveau et le stress, puis j'espère que vous pouvez me voir dans le petit carré parce que je veux juste vous montrer, j'espère que vous n'avez pas tous entendu parler, mais essentiellement, on peut se servir de notre main comme un modèle de notre cerveau. Donc, la partie supérieure ici, où mes doigts, sont le cortex préfrontal, dans ce modèle de la main ici. Puis, à l'intérieur ici, mon pouce est le centre de contrôle de nos émotions. Donc, ça c'est l'amygdale et l'hippocampe. L'hippocampe est la porte d'entrée à nos mémoires. Juste pour dire évidemment, si on est dans un état émotionnel, notre porte d'entrée à la mémoire ne fonctionne pas. mais c'est pas juste ça. Donc, il y a différents facteurs cognitifs ou surtout de sens, 80% de l'information qui va à notre cerveau émotionnel, qui est relié à notre survie, qui nous permet de survivre, 80% de cette information-là vient par nos sens. Donc, nos sens vont faire réagir notre cerveau émotionnel, puis quand notre cerveau émotionnel est activé, on va dire s'il reconnaît que pour avoir un danger comme peut être mes amis vont rire de moi si je pose cette question ici ou si je demande de l'aide à Madame. Puis, on rentre dans un état émotionnel, notre cortex frontal ne fonctionne plus. Donc, ce qui veut dire, on ne comprend plus le langage, on n'est plus capable

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

de gérer nos comportements, on n'a plus la flexibilité mentale, notre notre mémoire de travail ne fonctionne pas.

Donc, dans un état émotionnel, on va réagir de 3 façons : Se figer, donc, pas être capable de répondre des questions, des choses comme ça ou pas être capable de comprendre qu'est ce que l'enseignante est en train d'expliquer. On va se fuir ou essayer d'éviter ou essayer de partir de la situation ou on va se combattre ou se battre. Donc, peut-être rentrer dans une lutte de pouvoir ou des choses de même. Donc, aussitôt que notre cerveau émotionnel est activé, puis c'est extrêmement rapide. Ça peut être une petite chose que la personne n'est même pas conscient, qui nous rentre dans un état de survie. Puis notre cerveau qui pense le cortex préfrontal devient désengagé. C'est ici aussi souvent comme les personnes, quand quelqu'un est dans un état de stress, ils veulent qu'il se sert de ces stratégies ou de continuer à penser. Bien physiquement, il ne peut pas, on n'est pas fait pour ça parce que pensez-y, si il y a un mammoth qui est juste entrain de charger à moi ou si je sors de ma maison puis il y a un lion, ce n'est pas le temps d'être entrain de penser : «Qu'est-ce que j'ai besoin aujourd'hui pour mes épiceries?» puis : «Est-ce que j'ai brossé mes dents?» puis : «Qu'est-ce que je vais dire à mon ami quand je sors dehors?» Non, c'est juste le temps de réagir. Donc, nos fonctions exécutives dans une situation de survie ne sont pas nécessaires. Je vais juste dire ça pour l'instant, il y a un petit peu d'informations à l'anatomie et fonctions d'interactions mais ce qui est important, c'est vraiment nos relations, le co-apaisement qui peut permettre de rattacher notre cortex préfrontal pour se calmer. Éventuellement, avec le temps, on a des capacités socio-affectives pour pouvoir se calmer. Tu sais en ce moment par exemple, je suis dans une situation de stress mais je suis pas dans une situation de réaction de survie. Je suis dans un état d'éveil optimal, juste un petit peu de stress pour que je puisse bien fonctionner mais je suis encore dans une zone de tolérance efficace parce que j'ai développé plein de stratégies pour pouvoir garder mon cerveau un petit peu accroché même si je suis nerveuse. Ça vient avec le temps, puis j'ai plus que 25 ans, donc mon cortex préfrontal est vraiment bien développé et sécurisé. En plus de mes stratégies, une des choses que le monde oublie, c'est que pendant l'adolescence, il y a beaucoup, beaucoup de choses qui se passent dans notre cerveau puis j'ai juste le mot anglais peut-être parce que je suis nerveuse, c'est «pruning». Donc, il y a beaucoup de choses qui est entrain de se faire enlever dans notre cerveau qu'on ne se sert plus, puis qu'on a plus de besoins. Puis, la partie primordiale qui fonctionne dans le cerveau des adolescents et qui est le plus fort que tout passe par le cerveau émotionnel. Donc tu sais quand on dit, ah les enfants, les adolescents, ils ont des grosses réactions émotionnelles ? Oui, absolument, parce que leur cerveau est fait comme ça à cet instant. Ils n'ont pas leur cortex préfrontal, puis dans un moment ou un autre, ils vont être capables de le faire ou pas capable de le faire. Puis, ça dépend vraiment qu'est-ce qui se passe avec leur cerveau émotionnel qui est en charge pendant l'adolescence. Donc les fonctions exécutives, comme j'ai dit, sont influencées par notre état émotionnel.

Puis, on va aller à la prochaine diapo, juste pour vous expliquer, quand je dis les sens, c'est vraiment nos 5 sens. Donc, 80% de l'information rentre par là. Donc, ça peut être un petit regard, donc mes yeux ont remarqué un petit regard, mon cerveau, mon cortex préfrontal

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

n'est même pas conscient mais mon cerveau émotionnel a réagi parce que quelqu'un m'a regardé comme avec un air de dégoût ou quelque chose comme ça. Mais aussi, on a aussi des facteurs de provocation qui déclenchent des réactions qui sont cognitives. Donc, ce que je pense de toi, ce que je pense de moi-même, ce que je pense que toi tu penses de moi, ma perception du monde, mon concept intérieur et mon modèle intérieur opérant de fonctionnement, donc les représentations modèles du monde autour de moi et de moi-même. Puis, aussi des pensées pièges telles que je suis pas bon en mathématiques ou personne m'aime ou tu sais que je suis capable de lire les pensées des autres personnes ou des choses de même.

Donc, si on va à la prochaine diapo, une des gros facteurs de provocation, c'est même des émotions. Puis, l'émotion de honte provoque énormément de réactions. Donc, quand on a cette réaction de honte-là, on va réagir en mode de survie parce que c'est une émotion, notre cerveau déclenche, puis on rentre dans nos trois modes : fuir, combattre ou geler. Puis, ça c'est relié à nos boucliers de honte. Donc, souvent quand on a de la honte, on rentre dans un de ces 3 états de survie-là, puis pour le couvrir, on prend de l'armature. Puis cette armature-là de honte se présente fréquemment dans l'école à travers de différentes choses, perfectionnisme, faire le bouffon, éviter des situations, blâmer les autres, pas prendre responsabilité, la recherche de l'attention négative ou positive : «Ah Madame, moi je l'ai bien faite!», tu sais, des choses de même. De plus, ces boucliers-là de honte, nous empêche de rentrer dans des relations efficaces des personnes. Puis, soit qu'on va essayer d'aller plus proche des personnes, peut-être de façon inefficace ou éloigner les personnes ou rentrer dans des luttes de pouvoir, des choses comme ça. Donc, juste pour vous donner un aperçu visuel, nos pensées, nos comportements et nos émotions s'influencent un et l'autre. Pour les enfants, je trouve que ça devrait vraiment être un carré parce que on a aussi les indices corporels qui sont vraiment importantes aussi. Et puis les situations nous arrivent, aussitôt que c'est arrivé, c'est dans le passé, Où est-ce qu'on a le contrôle dessus, c'est sur nos émotions, nos comportements, puis nos pensées qui est vraiment un apprentissage à vie. Donc c'est souvent pour plusieurs enfants des lacunes, des choses qu'on doit apprendre. Tu sais peut-être que en 12e année, je suis capable de faire des sinus et des cosinus, mais en 3e année je ne l'ai pas encore appris. C'est la même chose pour les émotions, faut être capable d'apprendre à gérer.

Puis un influence l'autre, si on change un de ces 3 facteurs-là ou 4 facteurs-là, les autres vont aussi changer. Puis, qu'est-ce qui arrive, c'est que les symptômes ou les comportements qu'on voit grandissent dans les étiquettes qu'on pose. Puis ici, ce que j'encourage vraiment aux personnes, c'est vraiment de songer à au lieu de penser : «Qu'est-ce qui a de mal avec toi?» de changer la question à : «Qu'est-ce qui t'ai arrivé?» «Qu'est-ce qui s'est passé dans le passé?» Peut-être que l'enfant a très très peur d'essayer certaines choses parce que année après année, il y a eu de la difficulté, puis il a plus personne qui a validé ses émotions, qui a remarqué ou qui l'a appuyé ou qui lui a parlé positivement. Donc, c'est vraiment «Qu'est-ce qui t'es arrivé?» plutôt que «Qu'est-ce qui a de mal avec toi?» Puis si on voit la prochaine diapo, de voir un enfant d'une perspective des habiletés qui sont en lacunes et comment puis-je contribuer de

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

façon positive, qui protège l'estime de soi de l'enfant, acquérir ses compétences, c'est vraiment la question qu'on veut se demander. C'est quoi les habiletés que je développer?

Puis, c'est aller de cette image ici, à la prochaine image. Qui est plutôt pouvoir avec, donc collaborer avec l'enfant plutôt que pouvoir par-dessus l'enfant pour essayer de le contrôler. Puis, tout ça nous ramène à être capable de régulariser l'enfant avant d'enseigner ou réorienter ou corriger. Donc, quand un enfant est dans un état de stress, ce n'est pas le temps de lui enseigner de façon explicite la gestion d'émotions. On veut vraiment régulariser. Puis, la belle chose, c'est que en validant les émotions, donc en disant les mots pour apaiser les maux, Ça aide notre cortex préfrontal à être apaisé, c'est vraiment un processus intéressant. En redisant les mots, ça accroît, donc notre cerveau émotionnel est aussi en grande partie relié à nos connexions et nos relations, puis en apaisant ou en disant les mots notre oxytocine va augmenter dans notre cerveau qui va apaiser notre cortex préfrontal, puis nous remettre dans un état d'apprentissage puis aussi nous faire sentir compris, aimé, qu'on est méritant d'amour, d'attention de toutes ces choses-là. Puis, ça va nous permettre de nous sentir plus connectés à la personne. On peut sauter cette prochaine diapo-ici, qui explique un petit peu le processus par lequel ça passe, puis j'aimerais vraiment parler de notre propre santé mentale.

Donc, c'est complètement impossible de faire cette validation d'émotions-là et de prendre un regard positif sur les élèves et tout ça si notre santé mentale est pas dans une zone optimale. Donc, comment être à notre meilleur dans nos interactions et permettre nos élèves à être à leur meilleur si nous sommes pas à notre meilleur. Puis mes enfants, comme j'ai vraiment honte d'admettre ça, malgré 22 ans en santé mentale, si mon niveau de stress est élevé, je vais parler à mes enfants plus brutalement, je vais avoir plus de difficultés à nommer leurs émotions, je vais essayer de résoudre des problèmes avant de juste valider parce que mon cerveau rentre dans un mode automatique quand je suis stressée. Puis, je vais voir le négatif au lieu de voir aussi toutes les belles choses que mes enfants font. Donc c'est vraiment important de m'apaiser puis de prendre soin de mon propre bien-être. Puis de me connaître, de savoir quand est-ce que mon bien-être a été affecté puis un de mes gros signes, c'est si je vois juste le négatif que mes enfants font, je sais qu'il faut que je fasse quelque chose pour mon bien-être.

Puis, à la prochaine diapo on peut voir que pour prendre soin de notre bien-être, on veut à tous les jours prendre certaines activités dans ces 4 domaines ici pour maintenir notre bien-être. Donc physique, faire de l'activité, nutrition, sommeil, cognitif, donc des choses qui nous aident à faire penser, des casse-tête, des choses de même, avoir du temps social et prendre soin de nos émotions aussi. Puis à la prochaine diapo, on voit que par nos attitudes, nos paroles et nos gestes on communique des messages importants qui ont le pouvoir de favoriser un sentiment de sécurité, d'identité et de compétence, d'appartenance et d'autonomie. Chaque interaction constitue donc une occasion à établir une connexion favorable au développement sain. Et de sécuriser l'enfant pour qu'il puisse apprendre et avancer, donc à la prochaine diapo.

Je trouve que Amélie Bédard, j'ai vu un petit aperçu de cette présentation à la fin là, donc elle

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

va parler des 10 incontournables en salle de classe pour avoir un climat positif favorable pour les élèves ici, c'est juste un petit survol de certaines choses qui sont essentielles pour pouvoir sécuriser le cerveau d'un enfant. Donc quand je dis sécuriser, on parle de apaiser le cerveau du cortex préfrontal et surtout apaiser le cerveau émotionnel. Puis pour ça, c'est d'avoir des routines, des rites, des rituels, donner la validation et la permission d'avoir les émotions. Être positif, donc, par nos mots, nos pensées, de vraiment exprimer que on croit dans la capacité de nos élèves de pouvoir réussir. C'est aussi de réaliser que chaque personne, dans le moment, fait du mieux qu'il peut. Et que nos élèves vont nous surprendre si on croit dans leur capacité et leur potentiel. Toute personne peut réussir au plus haut niveau. Ce n'est que le comment qui est à découvrir, donc avoir un regard positif, inconditionnel et perpétuel sur l'élève fait une grande différence. Être curieux au lieu d'être en jugement. Et compassion envers soi et les autres. Ça, c'est des composantes importantes. Puis aussi vraiment, croire, aimer, accepter, apprécier la diversité et ce qui est unique dans chacune des personnes. On est tous différent, puis une chance, c'est important. Tu sais, moi je ne pourrais pas faire de la construction dans une maison, je suis quelqu'un qui est bonne à parler des émotions, ces choses-là. Mais si on serait toute comme moi nos maisons, ferait pitié. Donc l'acceptation, c'est vraiment une écoute active et empathique qui conduit à de meilleures communications, une plus grande acceptation des autres et par les autres, à des attitudes qui sont plus positives ainsi qu'à la résolution de problème. Nous sommes moins portés à être défensifs, à faire des déclarations exagérées ainsi qu'à évaluer et critiquer les autres. Puis, Thich Nhat Hanh décrit la validation telle que ceci, 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.

Donc, même la définition de compassion avant, voulait dire vider son cœur. Donc, cette technique de validation d'émotions ici que je vous enseigne devrait être utilisée plusieurs fois à travers d'une journée. Prends juste, tu sais, ça peut prendre aussi de temps que 30 secondes, une minute maximum. Et puis aussi, si on le fait plusieurs fois à travers de la journée, on aide à continuellement garder les élèves dans un état plus calme puis dans cette zone optimale là que je vous parlais parce que on veut pas que les élèves soient trop éveillés ou hypervigilants parce qu'ils vont pas pouvoir fonctionner si leur niveau de stress est trop haut ou trop bas. Les élèves qui émoussent leurs émotions ou qui essaient de les ignorer ou les élèves qui ont passé un niveau de stress ou qui évitent toutes les stress y vont être. plus bas que la zone optimale ou hypovigilant donc cette technique-ci nous garde dans la zone optimale pour pouvoir apprendre, faire face à des situations difficiles, prendre le courage en 2 mains pour essayer quelque chose de nouveau. Donc, c'est une stratégie qui amène une autre personne à un état émotionnel et de calme et prêt à apprendre parce que ça augmente certaines hormones dans notre cerveau qui nous calment. Donc, l'ocytocine augmente la sérotonine augmente puis on est plus calme et prêt à apprendre. La validation des mots, des émotions, c'est vraiment dire les mots pour apaiser les maux. Puis, c'est un enseignement explicite socio-affectif en soi, juste de nommer des émotions, ça apaise le cerveau limbique puis ça donne des messages à la personne qu'elle est importante comprise, qu'elle fait partie de notre groupe, que je te comprends, puis s'aligne

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

avec la perspective que la personne fait du mieux qu'elle peut. Pour faire une bonne validation d'émotions, faut faire une bonne traduction.

Puis, à la prochaine diapo, vous pouvez voir que souvent les comportements qu'on voit sont juste une armature pour les émotions qui sont en dessous qu'ils soient la peur, la honte, l'impuissance, le désespoir et le deuil. Souvent, une des émotions le plus souvent qu'on voit c'est la colère mais vraiment en dessous, c'est quelque chose d'autre qui se passe. J'ai un bon exemple pour ça, mais je vais continuer. Donc, presque toutes nos émotions sont souvent souvent cachées par la colère, donc faut vraiment penser à c'est quoi l'émotion en dessous. Puis pour pouvoir faire ça, faut pouvoir se mettre dans les souliers de l'autre personne et vraiment connecter avec nos propres émotions puis être comment je me sentirais dans cette situation-là. Puis des fois, oui, il faut devenir un petit peu. Donc, comment est-ce que la stratégie fonctionne ? La première partie, c'est de traduire ce que tu vois ou qu'est-ce que tu entends. Donc, si tu vois qu'un enfant a pas le goût de participer dans son cours en ligne, puis, tu peux même décrire le comportement que tu vois. Donc, tu as essayé de rejoindre ton ami, il a pas répondu, des choses comme ça. Je comprends que tu veux pas aller te coucher. Ce que je trouve qui manque dans cette diapo ici et qu'on est entrain de regarder, c'est que la personne n'est pas en train de dire l'émotion puis c'est tellement une partie, une composante essentielle de la stratégie. Les 3 parties les plus importantes si vous pouvez vous rappeler d'une chose de cette présentation, c'est vraiment, on veut nommer l'émotion, on ne veut pas résoudre le problème et on ne veut pas poser des questions quand on fait cette stratégie ici. Puis, je vais vous dire, la stratégie sonne tellement simple mais ça prend beaucoup de pratique. Puis vous allez voir, ce que je vous encourage, c'est de le pratiquer avec toute le monde. Pratiquez-les avec vos enfants, vos collègues, vos partenaires n'importe qui, puis remarquez qu'est-ce qui se passe, comment souvent ce que tu poses des questions, est-ce que tu sonnes fâché ? Puis en posant des questions, tout de suite, ça dit à la personne, je te comprends pas, je comprends pas tes émotions puis tout de suite, ça met l'enfant ou l'adulte dans un plus gros état de survie parce que là il commença à avoir plus peur, puis son cerveau est entrain de dire ah on je suis différent que les autres. Est-ce que j'appartiens ? Est-ce que je mérite de l'amour même si je me sens comme ça ? Donc, nos boucliers d'armature vont sortir, nos états de survie vont sortir plus. Donc, c'est vraiment difficile de pas demander des questions. On n'est pas été, je pense dans notre société en général, dans le passé, on n'a pas été montré de se donner permission de d'avoir des émotions. Tu sais, peut être quand les bébés étaient jeunes, oui, tu sais, ton bébé pleure, tu vas le prendre, puis tu vas le consoler, ça c'est la corégulation. Tu vas pas lui dire : « Ben voyons, arrête de pleurer-là, c'est assez-là ton manger s'en vient. » On va le prendre, puis on va juste bondir ou taper ses petites fesses, essayer de le consoler.

Quand on parle de l'harmonisation des besoins, c'est la même chose. Quand on parle de validation d'émotions, c'est vraiment la même chose, de prendre ton bébé pour le consoler, mais pour différents âges. Tu sais, tu peux pas prendre ton jeune de 15 ans qui est fâché puis entrain d'avoir une réaction, puis le prendre dans tes bras puis bondir. mais se servir de la validation d'émotions fait la même chose. Donc, à la prochaine diapo, on montre que la

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

validation d'émotions, pour le faire de façon efficace, d'après la stratégie d'Adèle Lafrance puis on prend celle-là parce qu'il a eu beaucoup beaucoup de recherche, il y a beaucoup d'évidences de cette formule ici qui fonctionne vraiment bien. Tu veux dire à l'enfant que tu comprends ou que tu peux imaginer comment qu'il se sent. Je peux comprendre que t'es vraiment triste, que personne voulait jouer avec toi à la récréation, je peux comprendre que t'as peur de faire cette nouvelle tâche ici parce que c'est difficile et différent. Mais aussitôt qu'on valide l'émotion, Qu'est-ce qui vous arrive ?

Donc je vais vous donner un exemple, si je dis, je comprends que t'es fâché. C'est quoi le premier mot qui vous êtes sorti à la tête ? Mais C'est comme si on a toute été appris d'invalider les émotions. Je comprends t'es fâché, mais en ce moment, tu dois te calmer. Je comprends, t'es fâché mais faut que tu comprennes qu'il a pas fait exprès. Je suis entrain de résoudre la solution, je suis entrain d'invalider ses émotions, ça, ça l'accroît pas l'ocytocine. Donc, on veut remplacer le «mais» par des «parce que» au lieu. Puis, on fait cette stratégie-là parce que les adultes, on est pris dans nos façons, puis ça prend beaucoup de pratique. Donc, souvent on veut dire trois «parce que» pour démontrer à l'enfant qu'on comprend vraiment comment qu'il se sent. Donc, on empathise beaucoup. Donc, on va aller à la prochaine diapo.

Puis, je veux juste dire comme cette stratégie ici de nommer l'émotion, exprimer à l'enfant qu'on comprend, c'est vraiment une technique de communication avancée. C'est ça que c'est, ce n'est pas rien d'autre que vraiment une façon avancée de pouvoir parler, puis d'enseigner la gestion socio émotionnel. Donc, on dit 3 «parce que», donc je comprends que tu es triste parce que tes amis voulaient pas jouer avec toi puis parce que ça fait vraiment mal quand que personne ne veut jouer avec nous autres puis parce que c'est pas la première fois que tu te sens rejeté, pis ça fait difficile par après de se sentir bien pour nous autres même. Donc, on dit 3 «parce que», puis le script peut être écrit et pratiqué avant le temps surtout si vous voyez qu'il y a les mêmes situations qui se produisent souvent. L'autre chose aussi qui est important, c'est des fois on va commencer, tu sais, si l'intensité de l'émotion de l'enfant est un petit peu plus intense ou autres. Des fois, on peut même commencer nous autres même avec un ton de voix plus bas mais on veut l'apporter plus haut. Donc, je peux dire, je comprends que tes amis ne voulaient pas jouer avec toi. Donc, notre ton de voix est plus fort puis plus avancé, mais on le baisse pour aider l'enfant à se baisser parce que l'autre chose c'est que les enfants ont des neurones miroirs aussi, bien toutes les enfants, les adultes, tout ça on a des neurones miroirs. Donc, si on commence avec l'intensité de l'émotion de l'autre personne puis on le baisse, ça va aider l'enfant à pouvoir devenir plus calme aussi, donc c'est une 2e lisière à la stratégie. Donc, on dit comment que l'enfant se sent, on dit les 3 «parce que» puis ensuite, si l'enfant est calme, on peut donc offrir un support d'émotions. un support de soutien affectif et pratique. Donc ça, ça peut être une sur une épaule, une caresse Si c'est nos propres enfants ou un mot gentil donc tel que la rassurance ou je sais que t'es capable ou je suis certaine qu'on peut trouver des solutions, quelque chose comme ça, j'ai confiance que ça va se replacer. Tu sais, ça peut démontrer de la compréhension ou de la positivité. Je suis consciente que tu fais ton possible comme c'est là. Donc, un exemple de ça, on va dire, l'enfant essaie de faire un travail qui est difficile, la première émotion que je nommerais ça serait, je sais que t'as vraiment peur

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

d'essayer ça, c'est difficile, puis nouveau, puis parce que peut-être que tu as peur que le monde ils vont rire de toi ou parce que des fois on oublie que c'est vraiment de travailler à travers des problèmes, même si ça nous prend du temps qui aide notre cerveau à se développer, puis qui nous permet d'apprendre. Puis, parce que des fois, on se sent triste, puis on a peur d'être rejeté quand ça nous prend plus de de temps pour le figurer. Mais je suis consciente que tu fais ton possible présentement. Et j'ai confiance en toi que tu vas le figurer. Donc ça, c'est l'exemple d'un soutien affectif et pratique.

Puis, par après qu'on offre ça, on peut offrir un soutien plus pratique, excuse le premier, c'était affectif et maintenant c'est pratique. Donc, un soutien pratique, on va dire, t'as validé les émotions puis l'enfant s'est remis au travail au lieu de continuer à éviter. Tu fais juste pour suivre avec le plan, peut-être qu'il y a besoin d'une distraction, aller prendre une marche ou faire une différente activité pour pouvoir continuer à se calmer avant de se remettre au travail ou le rediriger envers une autre pensée ou une autre activité ou si l'enfant est calme, tu peux même enseigner les compétences dans ce moment-là. Puis aussi, pour certaines choses, il y a une exposition au stimulus anxiogène qu'on peut faire de manière progressive et de planifier, donc étape par étape, on va dire quelqu'un qui a très très peur de faire des présentations, on valide l'émotion, on montre qu'on comprend en disant les 3 «parce que», puis si vous avez peur de l'avoir mal, inquiétez-vous pas, les enfants presque toujours, nous disent quand qu'on l'a pas, puis nous disent vraiment qu'est-ce qui va au lieu. Donc, je le vois vraiment, c'est comme aller à la pêche, puis des fois on doit juste mettre notre hameçon en quelque part d'autre. Puis, par la suite, quand un enfant est entrain de faire quelque chose qui est plus gros, telle qu'une présentation, puis il a vraiment peur, on va peut-être dire, okay, pourquoi qu'on le pratique pas juste toi puis moi puis une fois que tu te sens plus confortable, tu pourrais le faire en avant de 2-3 amis ? Puis après ça, la prochaine présentation, en avant toute la classe. Donc ça, ça serait de manière progressive.

C'est ces choses-là, c'est souvent des stress positifs. On veut pas que les enfants l'évite, on veut figurer comment est-ce qu'on peut les appuyer à faire face puis valider des émotions, c'est le début de cette planification-là. Puis, aussi ici, comme adulte protecteur on avance seulement si la charge émotive n'est pas trop haute. Moi je pense sur une échelle de 1 à 10, donc 10 étant le plus élevé, donc l'émotion la plus intense, plus fort ou plus quand tu vois que l'enfant est vraiment hors de contrôle. Puis, si l'enfant ou l'adolescent se situe plus haut qu'un 4, nous devons juste continuer l'apaisement. Donc, de nommer l'émotion ou de lui donner de l'espace. On rentre pas dans le soutien pratique à ce temps-là, on fait juste retourner, puis on revalide, on fait la validation d'émotions encore. On renomme c'est quoi son émotion : Oui, c'est certain, comme t'es vraiment frustré par rapport à ça. Puis, on vous a donné différentes exemples, puis différents scripts que vous puissiez vous utiliser pour pratiquer la stratégie. Elle est très efficace, mais j'avoue que au début, ça peut être très inconfortable de s'en servir parce que c'est très différent que qu'est-ce qu'on a appris à travers de nos propres expériences.

Puis aussi, comme toutes autres stratégies qu'on vous a montrées, il y a différentes ressources donc vous pouvez regarder la stratégie de validation d'émotions en action. Il y a différents

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

livres qui en discutent et tout ça. Puis, on va aller à la diapo avec l'arbre en bas, ma chère Véronique. Puis, je veux juste parler d'une citation que j'ai lu dans le document «Nouvelle pédagogie pour un apprentissage profond, susciter l'apprentissage profond et transcender la perte d'acquis» Donc, c'est des documents qui ont sorti, puis vous allez avoir les liens dans vos ressources. Quelques mois passés pour nous aider à travers de cette pandémie puis vous êtes probablement déjà en train de lire la citation là, mais imaginons des écoles accueillantes où il fait bon d'interagir, où l'on propose des activités d'apprentissage pertinentes et signifiantes telles que Qu'est-ce que vous avez déjà appris ce matin ? où le sens de la communauté, l'émerveillement et la joie ont leur place, où tous les élèves comptent, on voit que leur diversité fait la force, et où l'équité et le bien-être et les activités d'apprentissage riches captivantes favorisent l'épanouissement de chacun. Puis, ce que je vous suggère aujourd'hui que apaiser les mots, pour dire les mots pour apaiser les maux est vraiment une stratégie essentielle pour pouvoir se rendre-là. Donc, en ce moment, je ne peux pas voir s'il y a aucune question mais je vais juste changer d'écran pour voir, je ne suis pas certaine. Peut-être que Jennifer ou Amanda peuvent me dire s'il y a des questions ou quoi que ce soit.

Jennifer :

Merci beaucoup Julie pour cette excellente présentation, on a une petite question pour vous. Pour commencer, on avait deux autres questions, selon la santé mentale et le rapport entre la santé mentale et les troubles d'apprentissage. Alors, pour commencer, on veut adresser un peu cette question. On va prendre l'instant pour expliquer ce que c'est, selon la définition, ce que c'est les troubles d'apprentissage. Sincèrement, les troubles d'apprentissage sont des difficultés cérébrales qui nuisent d'une ou de plusieurs façons à l'acquisition, à l'emmagasinage, au rappel ou à l'utilisation de l'information verbale ou non verbale. Les troubles d'apprentissage sont des difficultés liées au traitement de l'information et ils surviennent même en présence d'une capacité de pensée et de raisonnement moyenne ou supérieure à la moyenne. Les troubles d'apprentissage ne sont pas causés par des facteurs environnementaux tels que les différences culturelles ou la situation socio-économique, même si de tels facteurs peuvent augmenter leur impact. Alors, comme Madame Cull vient d'expliquer, il y a bien sûr une relation et rapport entre la santé mentale et les élèves ayant des troubles d'apprentissage. Alors, Madame Cull, pourriez-vous expliquer c'est quoi le rapport entre les troubles d'apprentissage et aussi la santé mentale.

Julie :

Oui, oui, absolument. Puis, on peut arrêter le partage d'écran aussi là pour que on puisse changer la vue pour les participants. Oui, donc, exactement, comme c'est pas les facteurs environnementaux nécessairement, qui causent les troubles d'apprentissage mais les stress toxiques peuvent augmenter ces difficultés-là parce que notre cerveau est perpétuellement ou souvent dans un état de survie. Donc, certaines fonctions sont à risque d'être moins développées. Mais le lien c'est que malheureusement les personnes ayant des besoins particuliers, ont des plus hauts risques de développer des troubles d'apprentissage. Puis là, j'oublie les statistiques puis c'est probablement parce que moi-même je suis dans un état de

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

stress, juste pas capable de recueillir les numéros en ce moment. Mais, je sais qu'ils sont 2 à 3 fois d'avoir plus de chances d'avoir des troubles de santé mentale puis des défis tels l'anxiété puis la dépression. Puis, si on y pense, ça fait du sens. On va dire si je pense à un enfant qui a un TDAH, puis continuellement il se fait dire : «Fais pas ça!», «Fais pas ci!», «Arrête de faire ça!», «Ben voyons, t'as pas pensé!» Tu sais, ces choses-là, essentiellement, qu'est-ce qu'on est entrain de faire, c'est déchirer son estime de soi là, comme une page de papier là, morceau par morceau continuellement. Puis, c'est la même chose pour des enfants de troubles d'apprentissage. Tu sais, je pense à ma propre fille quand j'ai eu son diagnostic, elle a un trouble d'apprentissage en mathématiques, écriture et lecture. J'ai réalisé que moi-même je mettais de la pression, puis des fois je disais des choses comme : «okay, ben voyons-là, c'est simple ça.» Bien, même juste dire quelque chose comme ça, je suis entrain de déchirer son estime de soi. Donc, en partie, parce qu'ils ont continuellement des expériences difficiles ou qu'ils ont de la difficulté à lire les situations sociales, les choses de même, ça les met en plus haut risque. Puis, de plus, les élèves, ils perçoivent les différences puis peut-être qu'ils vont voir que les autres élèves, c'est plus facile pour eux autres de lire ou ces choses-là. Puis, il commence à développer une anxiété de : «Est-ce que je suis assez bon?», «Qu'est-ce qui a de mal avec moi?». Peut-être ils vont développer l'anxiété sociale ou des dépressions parce que c'est continuellement comme, je suis pas assez bon, tu sais nous autres on sait que faut quand même qu'il aille une intelligence élevée et pour avoir un trouble d'apprentissage parce que c'est la différence entre les 2. Mais, pour les enfants c'est très difficile pour eux de comprendre ça. Puis, si on n'est pas entrain de les appuyer puis de démontrer notre attitude positive, qu'on croit dans le développement puis de se servir des mots positifs pour les appuyer ça les mets à plus haut risque. Puis, il y a plusieurs autres facteurs mais en grosse partie ça revient à notre rôle d'adulte bienveillant puis comment est-ce qu'on interagit avec les enfants, qui peut faire une grosse différence. Puis un statistique intéressant, c'est que si les enfants ont eu zéro expérience toxique pendant leur vie, ils ont essentiellement zéro chance d'avoir un diagnostic en santé mentale. Qui est vraiment frappant pour moi. Donc, ces expériences toxiques-là peuvent augmenter aussi le risque d'avoir des diagnostics en santé mentale. Donc, j'espère que je clarifie un petit peu la question. Est-ce que Jennifer tu penses que je devrais ajouter ou non?

Jennifer :

Non, c'est bon. On ne voulait pas quitter ou avoir les participants qui tient avec l'impression que la santé mentale peut causer un trouble d'apprentissage.

Julie :

Ah non, pas pentoute, c'est plutôt une interaction entre les 2, mais nos expériences peuvent nous mettre à plus haut risque d'avoir un trouble de santé mentale et nos expériences toxiques peuvent affecter nos fonctions exécutives.

Jennifer :

Ouais tout merci beaucoup. Et en parlant d'être des enseignants bienveillants, qu'est-ce qu'on peut faire dans la salle de classe pour être aussi bienveillant que possible le 11 septembre? Et comment atténuer le stress chez les élèves après la pandémie ?

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

Julie :

Ah oui, sais-tu, il y a des vraiment bonnes ressources, puis-je l'ai ajouté dans la présentation avec le site web pour le personnel enseignant, parents et élèves, santé mentale en milieu scolaire des élèves. Donc, il y a un document là-dedans qui s'appelle les dix premiers jours. Donc ça, ça peut vraiment aider pour sécuriser les enfants, puis je vais m'assurer que tout ça, c'est dans les ressources mais je suis pas mal certaine qu'on l'a mis, sur le site web il y a justement ça des documents, des petites suggestions, de comment atténuer le stress par rapport à ça. Puis, je pense, tu sais, ça revient comme si on dit les mots pour apaiser les maux. On valide les émotions sans critiquer la personne sans critiquer les expériences, sans poser de jugement, mais juste comme qu'on valide les émotions des enfants, puis que oui, on a toutes eu différentes expériences. Il n'a qui ont aimé ça, il n'a qui ont pas aimé ça. En faisant ça, ça peut vraiment atténuer les défis, puis prendre les élèves ou est-ce qu'ils sont, assurer un climat d'apprentissage positif puis renouer nos liens. Donc, qu'est-ce que vous pouvez faire pour renouer vos liens puis sécuriser l'enfant dans votre relation en rentrant dans la salle de classe, ça va faire une grosse différence.

Jennifer :

Une autre question populaire : «Qu'est-ce qu'on peut faire avec un enfant hyperactif?».

Julie :

Ouais, y a tellement de différentes choses qu'on peut faire comme puis, ça c'est autre stratégie. Tu sais, on peut encore valider ses émotions comme Tu sais, je peux comprendre que t'es, parce qu'on a pas juste besoin de valider les émotions, on peut valider un comportement, on peut valider une attitude, puis on peut valider un taux d'énergie comme :« Ah! je peux comprendre que tu es plein d'énergie et puis que c'est vraiment difficile de rester assis pendant que je parle mais je crois en toi, puis qu'on est capable de figurer des solutions». Puis, il y a plusieurs différentes choses comme moi j'ai un fils qui est pas d'apprendre assis, donc l'enseignante le met en arrière pour qu'il puisse être debout parce qu'on a pas les beaux pupitre qui se lèvent là. Mais ceux-là sont fantastiques pour les élèves qui ont besoin de bouger, puis lui, il peut travailler sur le bord puis il peut bouger. Donc ça, ça l'aide. Y a aussi des élastiques en-dessous des bureaux qui peuvent aider ou j'ai vu des bicyclettes qui peuvent aider. Donc, il y a plein de petites choses pour aider l'enfant à bouger son attention, lui donner de l'activité physique avant de commencer les classes sont vraiment essentielles. C'est pour ça que je crois pas dans perdre une récréation parce que des fois les enfants puissent être permis de bouger pendant les récréations ou éducation physique, toutes ces choses-là va aider. Même une de mes écoles, il y avait un programme, je pense, ça s'appelait Spark avant puis les élèves pouvaient faire de l'activité physique avant de commencer. Donc ça, ça l'a aidé à brûler un petit peu d'énergie aussi, aller prendre des marches dans le couloir, des petites choses comme ça.

Jennifer :

Transcription : Quand on met les mots, on apaise les maux : Enseignants, coachs en matière de gestion d'émotions pour la réussite scolaire

C'est intéressant, des très bonnes idées merci. Et on arrive à notre dernière question : Qu'est-ce que qu'il faut faire pour développer les fonctions exclusives chez mes élèves ayant des troubles d'apprentissage au primaire.

Julie : Je me sens comme si je suis pas l'experte complète pour développer les fonctions exécutives. Oui, la stratégie de validation d'émotions va aider à ça. Puis, je pense, y'a Marie-France Maisonneuve, elle a plein de différentes stratégies qu'elle suggère. Puis, j'essaie de penser, je pense que c'est le Centre, faudrait que je vous l'envoie-là, j'oublie le nom, peut-être Véronique peut me le googler vite fait, Marie-France Maisonneuve et son centre. Mais il y a différentes choses, donc par exemple pour la mémoire de travail, donc revoir une activité avec l'élève qu'on va faire donc le enseigner à l'élève avant de l'enseigner à toute la classe, ça ça peut vraiment aider. Je sais qu'il y a un terme pour décrire cette stratégie-là, mais mon centre langagier n'est pas engagé en ce moment. Donc ça, ça aide. Aussi, demander à l'enfant comme, okay combien de temps est-ce que tu penses que ça va te prendre à faire telle chose ? Puis prendre le minuteur, puis ensuite lui dire combien de temps ça a pris. Aussi, tu sais, je pense, la lecture enrichie interactive, ça l'aide beaucoup aussi, jouer des instruments de musique, jouer le piano, ça peut aider à développer la mémoire de travail. Puis des fois aussi, si on peut juste réduire le stress, ça va faire une grosse grosse différence.

Jennifer : Excellent, merci beaucoup pour ça. Pour les participants, on a aussi beaucoup de ressources ainsi que le module d'apprentissage sur notre site au sujet des fonctions exécutives, c'est si vous voulez un peu plus d'informations.

Julie :

Merci Jennifer, j'étais pour mentionné ça, parce que j'ai regardé votre site, il est fantastique pour ces questions-là. C'est là où j'irais, vous êtes meilleurs experts que moi là-dedans.

Jennifer :

Alors, merci beaucoup Madame Cull pour votre excellente présentation et pour toutes ces informations. Malheureusement, c'est tout le temps qu'on a pour aujourd'hui, alors ça mettre fin à la séance de questions et réponses.