

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

Bonjour tout le monde, Merci Amanda, ça me fait vraiment plaisir d'être avec vous aujourd'hui. Alors pour ma part, je suis à Sudbury, Ontario et je tiens à vous mentionner que la présentation qu'on va regarder ensemble aujourd'hui a été développée en collaboration avec mes collègues du Conseil scolaire public du Nord de l'Ontario. Alors, c'est moi qui présente seul, mais c'est le fruit d'un travail d'équipe. Qui s'est fait au préalable. Alors je suis psychothérapeute autorisé avec le snow. Le snow, c'est un consortium pour les élèves du nord de l'Ontario qui bonifie l'offre des services des six conseils francophones du nord de l'Ontario pour tout ce qui est les services d'éducation spécialisée. Pour ma part, je travaille au conseil scolaire, j'appuie dans les écoles du Conseil scolaire public du Grand Nord en comportement et en bien être. Alors j'appuie les équipes scolaires avec la gestion du comportement. Alors ça me fait plaisir de vous présenter aujourd'hui un webinaire sur l'autorégulation émotionnelle qu'on a appelé Quand les émotions prennent le dessus, comment aider un enfant à revenir au calme ? Et je vois avec l'intérêt des participants que c'est un sujet qui touche pas mal tout le monde dans le domaine de l'éducation.

Alors allons-y sans plus tarder. Si. Amanda, si tu veux bien lancer le petit sondage, on veut juste avoir une idée de quel niveau scolaire, avec quel niveau scolaire vous travaillez pour savoir un peu plus où se situe la clientèle. Pour ma part, je travaille de la maternelle à la 12^e année, mais la majorité quand même. Des demandes en comportement qu'on reçoit sont plus au niveau primaire. Mais tout ça s'applique. Tout ce qu'on va discuter aujourd'hui peut s'appliquer autant de la maternelle à la 12^e année. Excellent. Je pense qu'on peut fermer le sondage. Et afficher les résultats. Donc on voit que la majorité des participants aujourd'hui est au primaire, suivie du secondaire. Et puis un plus petit nombre 11 % qui a l'intermédiaire. Excellent ! Merci pour votre super participation. Je vois qu'il y a une question. Une main levée. Donc à moins que ce soit des problèmes techniques et vous pouvez l'indiquer peut être dans le chat si ça va, étant donné le grand nombre de participants, on va garder les questions pour la fin, alors hésitez pas comme demandé à utiliser le coin ou le chat. Et puis on va avoir une période de questions à la fin. Alors voici un petit plan de ce qu'on va discuter aujourd'hui.

Ça va se passer en deux étapes. Vraiment, on a essayé de séparer ça pour que ça fasse comme une petite recette, parce que je sais que les enseignants, souvent, vous aimez avoir des modèles à suivre. Vous aimez justement des recettes, des étapes. Je vous comprends. Moi aussi je suis comme ça. Alors on a vraiment découpé ça en étapes. Alors la première étape, ça va être tout ce qu'on doit faire en prévention, tout le volet enseignement explicite. On va parler de l'enseignement explicite, des émotions et des stratégies d'auto régulation, et ensuite on va passer à la deuxième partie qui est plus dans le feu de l'action. Qu'est ce qui se passe si un enfant, justement va avoir une escalade émotionnelle, il va entrer dans un état plus de détresse, va pas faire une crise parfois, comme on dit. Alors qu'est ce qu'on peut faire ? On va parler de corégulation et on va parler de renforcement positif.

Alors tout d'abord l'autorégulation. On va juste définir brièvement. C'est le processus par

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

lequel les élèves maîtrisent leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions pour réussir à vivre pleinement des expériences d'apprentissage. Donc, comme vous le savez, l'autorégulation, c'est un des facteurs de base pour l'apprentissage qui va faire que l'élève va être disposé à apprendre. On parle aussi que ça se rapporte au degré d'efficacité avec l'enfant va réagir aux facteurs stressants et surtout va être capable de revenir à un état de calme pour pouvoir apprendre justement. Étape un La petite recette.

Donc en prévention, on parle d'enseignement explicite. Alors tout d'abord, retenez bien l'étape un, ça se fait pas quand l'élève est en train d'escalader. Quand ça ne va pas bien, quand il devient anxieux, quand il est en colère, s'il commence à taper du pied, à lancer des choses. L'étape un doit se faire avant, vraiment en amont. Ça se fait vraiment en prévention. Ok, alors si on a c'est quelque chose qu'on peut faire avec tous les élèves et particulièrement ceux pour qui on sait que c'est plus difficile. Alors pour bien réussir cette étape-là, il faut que la personne qui le fasse, l'adulte, ait une bonne relation, une relation positive avec l'élève. Ça peut être l'enseignante, l'enseignante ressource, la théo, ça peut être, ce serait les mêmes stratégies pour des parents.

Alors ça prend une bonne relation. On veut trouver un moment où l'adulte et l'enfant sont disposés. Ils sont bien, on veut que ce soit positif. On veut rendre ça amusant. Ça peut se faire à différents endroits, dans certaines écoles, dans certaines écoles, il y a des salles calmes ou un coin zen. Ça, c'est un endroit vraiment tout désigné pour faire ça. Mais ça peut se faire au centre de ressources, au centre de soutien, ça peut se faire dans la classe, ça peut se faire dans le corridor, ça peut se faire à la récréation. Non, excusez moi, ce serait plus l'utilisation des stratégies, mais l'enseignement. On veut trouver un endroit calme et ça peut se faire en individuel avec l'élève ou ça peut se faire aussi pour toute la classe. L'enseignement explicite, ça peut se faire dans le cadre de sessions universelles sur l'apprentissage socio émotionnel pour toute la classe. Alors on cherche juste un endroit à un moment où c'est calme, positif et sécurisant.

Peut-être que vous utilisez déjà des approches en lien avec l'autorégulation émotionnelle dans vos écoles. Ça s'amalgame très bien. Ce n'est pas quelque chose de différent. Donc il y a beaucoup d'écoles qui utilisent déjà le programme Zones de régulation. C'est vraiment une méthode très simplifiée qui reprend les mêmes le modèle de zone de régulation. Si on parle de pleine conscience, ça s'inclut très bien là dedans tout ce qui est enseignement des habiletés sociales. Si oui, c'est en lien avec tout ça. L'enseignement explicite. Quand on parle de ça, on veut dire ici.

La première étape, ça va être le modelage. Alors c'est là où on va montrer à l'enfant, à l'élève comment le faire. Si on parle d'une stratégie de respiration par exemple, on va aller en détail un petit peu plus loin. On veut le faire nous mêmes, on va verbaliser chacune des étapes pour que ce soit clair. Deuxième étape pour l'enseignement explicite, ça va être la pratique guidée. On va le faire avec l'élève et ensuite ça va être la pratique autonome, peut être avec des

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

rappels, mais c'est ce qu'on vise. Alors, c'est la même chose. Les enseignants, vous le faites déjà pour des habiletés sociales, vous le faites pour pratiquer les routines en classe, vous le faites pour des tâches de littératie, numératie. C'est la même approche ici.

Alors lorsqu'on parle de l'enseignement explicite des émotions et des sensations physiques, alors selon l'âge de l'enfant, on va choisir quelques émotions pour les plus vieux, on va peut être aller plus en profondeur. Alors on veut apprendre à nommer des émotions, les reconnaître. Ça ressemble à quoi sur le visage ? Pour les plus petits, on peut faire des jeux. On veut savoir comment ça se sent dans notre corps. Alors encore une fois, avec les plus jeunes, on va plus à la base. On va regarder quand mon visage est comme ça. Puis je me sens triste. Mes yeux sont par en bas, ma bouche et par en bas. Comment je me sens dans mon corps si je suis triste ? Est ce que j'ai une grosse boule dans mon ventre ? Alors on va aller chercher cette compréhension là, commune. On va aussi regarder et encore une fois, on va augmenter le nombre d'émotions puis le niveau de complexité avec l'âge. On va regarder c'est quoi les différentes intensités d'une même émotion. Alors si on parle de la colère, on peut avoir une espèce de comment être juste un petit peu irrité ou un petit peu frustré, à commencer à être fâché ou à être vraiment hors contrôle. Alors il y a beaucoup de gradations dans le thermomètre de la colère. Alors c'est d'apprendre à l'enfant ces différents niveaux d'intensité. On veut aussi amener l'élève à nommer les émotions, à mettre des mots sur ce qu'il sent au lieu des gestes. Et puis, très important, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises émotions. Alors même la colère, la tristesse, c'est peut être des émotions qui sont moins agréables, mais c'est quand même des bonnes émotions. C'est des émotions importantes et c'est correct de les vivre. Alors un enfant qui serait en colère, puis qui tape, qui frappe ou qui lance des objets, le comportement n'est pas correct, mais l'émotion est correcte. Alors ça, c'est vraiment important d'enseigner ça aux jeunes aussi. Puis ça peut être la même chose pour un adolescent qui se sent anxieux et qui a tendance à se refermer ou à refuser. Son émotion est valable. C'est peut être juste s' il se met à être désagréable et impolie avec les gens autour de lui, Ça c'est peut être c'est pas acceptable.

Alors comment peut-on l'amener à trouver des meilleures façons de gérer ses émotions ? Alors pour faire ça, l'enseignement explicite des émotions, des sensations physiques. On peut utiliser toutes sortes de ressources. Pour les plus jeunes, il en existe une foule. Alors il y a toutes sortes de visuels des petits emoji, des petits monstres, des petits ours. On va en garder quelques-uns. Il y a toutes sortes de livres, des histoires. Ça c'est fantastique avec les plus jeunes. Puis il y en a aussi qui sont vraiment adaptés, je dirais, facilement jusqu'à la sixième année. Des vidéos aussi. Alors, si on a des élèves plus âgés, les plus jeunes, des fois, c'est des petites bandes dessinées, des plus âgés, ça peut être des films, des épisodes de séries qu'ils apprécient, qui peuvent aider à identifier les émotions, même avec les élèves par exemple, qui sont qui ont un trouble du spectre de l'autisme. Des vidéos, des histoires pour être une bonne façon pour les aider. Et puis on peut faire toutes sortes d'activités, toutes sortes de jeux. Vous allez voir, je présente plusieurs ressources et à la fin, il y a une grande liste de ressources que

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

vous pouvez utiliser pour différents âges. Alors c'est vraiment juste comme un survol de qu'est ce qu'on peut faire ? Ok.

Alors on continue ici, c'est un exemple, une ressource entièrement gratuite. C'est un livre sur les émotions pour les enfants qui a été développé par des professionnels de l'Université Laurentienne en collaboration avec l'Université de Moncton. Alors, c'est une excellente ressource pour justement apprivoiser, nommer, reconnaître les émotions. Un livre gratuit. Les liens sont tous disponibles dans la présentation auxquels vous allez avoir accès. Il en fait un volume deux sur les émotions qui s'adressent aux élèves un petit peu plus âgés, donc peut être de cycle moyen au primaire. Des visuels, des émotions. Ici, c'est un exemple qui est tiré du site SMS. Alors pour les gens en Ontario, vous connaissez probablement déjà le site de santé mentale Ontario, qui est la ressource que toutes les équipes de santé mentale et bien être dans les conseils scolaires en Ontario utilisent ou se réfèrent. C'est vraiment la référence. C'est un site qui est quand même accessible. Je voyais qu'il y avait des participants de la France, du Québec. C'est un site public, alors il y a des ressources qui s'y trouvent. Vous allez avoir aussi tous les liens pour ça. Alors ce sont des exemples, mais vous pouvez trouver d'autres exemples de visuels comme ça. Ici une ressource pour les plus vieux. Alors souvent joie, tristesse, colère pour des jeunes, disons qui ont douze ans. C'est généralement maîtrisé, mais là on va chercher beaucoup plus de nuances dans les émotions.

Alors avec la roue des émotions, on peut voir qu'avec les six émotions de base, on est capable d'aller chercher plusieurs niveaux de nuances. Alors ça peut aider les élèves à aller nommer, préciser comment ils se sentent. Pour les plus vieux. On voyait aussi les petits emojis. Peut être que des jeunes qui seraient artistiques aimeraient dessiner eux mêmes les emojis qui vont représenter toute la diversité des émotions qui vivent.

Un exemple ici de thermomètre de la colère. Puis on a des thermomètres de disponibles pour différentes émotions. Vous pouvez encore une fois les bâtir, les construire avec les élèves. Alors on voit que pour ce qui est de la colère, ça va de impatient ou juste un petit peu contrarié où on commence à être pas mal énervé jusqu'à devenir vraiment furieux et enragé, où on serait peut être hors contrôle et qu'on pourrait peut être faire des gestes agressifs. Alors ça montre les différents niveaux de gradation. Alors on pourrait l'utiliser vraiment comme un outil tangible avec les élèves où ils pourraient identifier où ce qu'ils sont rendus. J'aime aussi beaucoup. Il y a parfois des visuels avec des volcans qui sont vraiment le fun, en particulier pour la colère pour les jeunes. Je pense que c'est quelque chose où ils voient que quand le volcan commence à monter, il ne faut pas attendre que ça explose. Alors ça peut être un bon visuel aussi à utiliser. Ici un outil qui intègre bien les choses qu'on a discuté jusqu'à maintenant que j'aime beaucoup. Les petits legos sont super. Et puis sur le site, il y a même d'autres visuels différents. Alors l'élève peut identifier l'émotion qu'il ressent. Ensuite, il peut indiquer à quelle intensité il ressent l'émotion et où il le ressent dans son corps. Alors ça peut être un super outil pour faire un petit checking. Ça peut se faire avec toute une classe, ou en individuel ou en petit groupe.

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

On passe maintenant à la deuxième partie de notre première étape. N'oublie pas notre recette, on est encore dans l'enseignement explicite. Alors qu'est ce qu'on doit faire avant quand ça va bien, pour prévenir les crises et l'escalade émotionnelle ? Là, on parle de l'enseignement explicite, des stratégies d'auto régulation. Alors ici, on veut identifier avec l'élève quelques stratégies. On n'a pas besoin généralement d'en avoir une tonne. On veut cibler peut être entre deux et cinq stratégies. Encore une fois, s'ils sont plus jeunes, deux, trois, ça devrait être suffisant. Et puis ça sert à rien d'en sortir une foule, parce que de toute façon, si on a nos favorites, on y revient, puis on le sait pour nous, généralement, quand on se sent pas bien ou on se sent fatigué, on revient souvent aux mêmes stratégies qui nous font du bien, que ce soit d'aller prendre une marche, écouter de la musique, aller faire du jardinage, peu importe.

Alors on va explorer les stratégies d'auto régulation justement pour préparer une trousse, un coffre, une boîte avec les outils ou les stratégies. Donc il y a certaines stratégies, vous allez voir, qui ne sont pas nécessairement des objets tangibles. Alors à ce moment là, on pourrait imprimer des petits visuels, les laminer, les mettre dans la trousse pour justement des rappels. Et quand on parle d'objets, on veut s'assurer de faire l'enseignement explicite, de comment utiliser les objets. Les Fidji, on va y revenir dans quelques minutes.

Donc quand on parle justement d'explorer les stratégies d'autorégulation, on vise à explorer une variété de stratégies. Alors on voudrait pas juste avoir des objets où on voudrait pas juste avoir des respirations, des stratégies de respiration, parce que peut être que ça marche pour moi. Peut être qu'un autre élève a besoin d'autres choses. Alors on veut essayer et explorer des stratégies qui visent plus à la respiration, la détente. Peut être des choses qui sont plus actives. Pour certains élèves, ça va être de manipuler des objets, de bouger, aller prendre des marches. Il y en a beaucoup qui font des Just dance. Il y en a des plus jeunes qui ont besoin d'aller courir. Alors quelque chose qui fait bouger.

Et aussi des fois c'est juste de se changer les idées. Alors des activités pour se changer les idées. On appelle des fois les brain breaks, ça peut se faire pour toute la classe, ça peut se faire en individuel. Des fois c'est aller prendre une marche, aller boire une gorgée d'eau, jouer avec quelque chose. On va regarder des idées. Assurez-vous quand vous allez évaluer parce qu'on veut essayer différentes stratégies avec l'élève pour ressortir justement les deux, trois, quatre, cinq stratégies qu'on aime ? Ok, alors on va en essayer plusieurs. On va explorer pour en choisir comment on va les choisir aussi. On va regarder bien évidemment les stratégies qu'il aime, qu'il voit que ça a un impact. Mais qu'est ce qu'on vise ? Est ce que ça a un impact sur le niveau d'énergie ? Alors disons un élève qui gigote très beaucoup en classe. Quelles stratégies pourraient l'aider ? Peut être à réduire son niveau d'énergie Pour certains, peut être, c'est d'aller courir, peut être pour un autre. C'est faire plutôt des respirations. Peut être qu'une combinaison des deux fonctionne bien. Qu'est ce qui va aider l'élève à ramener son attention ? Si on regarde vraiment sur le plan émotionnel, gestion de la colère ou de l'anxiété, donc quelles stratégies il va avoir un impact positif ? Alors c'est vraiment dans on fait comme un peu un essai erreur, mais

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

d'une façon structurée pour aller évaluer avec l'élève.

Un exemple ici, si on regarde des objets sensoriels, on a mis beaucoup d'images, ça vous donne des idées. On veut essayer encore une fois, on veut explorer, on veut essayer des objets qu'on peut manipuler, peut être des choses qu'on peut observer. Moi, j'aime beaucoup les genres de sablier. Où est-ce qu'il y a des bulles qui descendent ? Ou même des fois on fait des bouteilles calmes avec des des brillants dans des bouteilles d'eau, ça c'est excellent aussi. On peut avoir aussi des. Des objets qu'on peut regarder, sur lesquels on peut, des objets sur lesquels on peut souffler. Alors les petits vire-vent. Faire des bulles, ça c'est fantastique. Il y a certains objets qui vont apporter un réconfort plus tactile, kinesthésique. On voit les petits lézards pesants, ça peut être quelque chose qui est doux, les petits toutous, les petites couvertures. Des fois même, ça va être juste de serrer comme ça, ça va faire du bien. Pour plusieurs élèves, ça va être de s'isoler du bruit, vraiment réduire les stimulations. Mais des coquilles, par exemple, ça pourrait être des objets pour faire quelque chose, pour se changer les idées. Le dessin, par exemple, peut être une excellente stratégie. Il y a des jeunes qui aiment la pâte à modeler. Faire un casse tête, ça peut être une bonne façon.

Si vous cherchez davantage d'informations sur les objets sensoriels juste pour attirer votre attention sur le fait qu'on a des fiches de ressources sur le site du CÉNO, vous allez avoir encore une fois toutes les informations qui parlent des différents objets sensoriels de leurs fonctions. Et particulièrement, je dois dire, mon préféré c'est la vidéo sur les objets sensoriels que vous pouvez visionner avec les élèves qui vont vraiment expliquer comment faire l'enseignement explicite de l'utilisation des objets sensoriels. Parce que parfois dans la classe, peut être que c'est une réalité que vous vivez dans vos classes, dans vos écoles. On a un beau bac, on a plein de petits jouets, plein de petites bébelles et là tous les élèves prennent ça, ils jouent avec. Et puis là, il y a personne qui écoute en classe, ils ont l'impression que c'est des jouets, alors ça guide vraiment les élèves et les adultes. C'est quoi les critères pour utiliser des Fidji d'une façon appropriée ? Et comment on peut le recadrer avec l'élève aussi pour s'assurer qu'il l'utilise comme il faut ? Oki ici. Concentre-toi sur le ciel.

Je vous montre un petit exemple. En comptant lentement jusqu'à quatre. Retiens ta respiration comme moi pendant quatre secondes. Un, deux, trois. Quatre. Expire lentement pendant quatre secondes. Un, deux, trois. Quatre. Ok, j'arrête la vidéo ici, je vous. Je vous laisserai la chance de le visionner par vous même à partir de la présentation. C'est un autre exemple. Il y a plein de vidéos qui existent avec des stratégies de respiration, des stratégies de visualisation, de relaxation musculaire, du yoga, de la musique calme. C'est toutes des stratégies qu'on peut explorer avec les élèves. Et puis qui va vous permettre d'évaluer si ça fonctionne pour eux. La respiration de la main. Une qui est très populaire, en tout cas dans plusieurs écoles je pense. Alors je vous explique. Moi je l'aime parce qu'on n'a pas besoin de rien, Tout le monde a une main avec nous en tout temps. Et puis les élèves, je pense que ça leur parle, c'est simple alors c'est vraiment juste un rappel pour bien respirer. Alors on inspire en montant. Dans ton

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

dessin, on expire et on trace comme ça la main tout le long. On inspire. On expire alors. L'élève qui suit tous les contours de sa main va avoir pris quand même cinq inspirations profondes. Alors c'est une stratégie simple, encore une fois explorée avec les élèves si on veut que l'élève l'utilise quand il sera plus dans sa zone de confort, quand ça va aller moins bien. On veut les pratiquer avec eux quand ça va bien, alors on va le montrer à l'élève, on va lui demander s'il l'aime et peut-être qu'on va le faire à chaque jour. Par exemple, au retour de la récréation, on pourrait le faire pour toute la classe. Alors tout le monde ensemble, on prend la respiration et on le fait. C'est comme n'importe quoi, On veut le pratiquer quand ça va bien, pour que quand ça va moins bien, on soit confortable de le faire, on se souvienne de le faire. Un autre exemple ici qui serait pour un peu plus vieux, ça pourrait être un élève, soit qui utilise le visuel ou qui s'en fait un. Et il y a toutes sortes de.

Il y a la boule de cristal, mais il y a toutes sortes d'images qui peuvent être utilisées de ressortir. Qu'est ce que je peux contrôler et qu'est ce que je peux pas contrôler ? Alors on a vu tantôt, les autres stratégies étaient plus du côté détente, relaxation. Celui-là, ici, va plus toucher les pensées. Alors ça, c'est une autre stratégie qu'on peut utiliser. Une autre. C'est une technique d'ancrage inspirée de la pleine conscience. Alors, où est ce qu'on va prendre le temps de nommer cinq choses qu'on voit ? Alors on s'arrête, on regarde autour, puis on nomme cinq choses. Alors je vois mon ordinateur, je vois ma plante. On va nommer cinq choses, cinq choses que tu touches. Je touche mon chandail, je touche mes pieds sur le sol, etc. Trois choses que j'entends, deux choses que je sens et une chose dont j'aime le goût. Parce qu'en ce moment, je suis en train de manger.

Alors une technique d'ancrage inspirée de la pleine conscience. Alors on a vu, on avait des stratégies plus de type détente, on en avait plus peut être pour se changer les idées, se recentrer. J'ai pas mis des exemples ici spécifiquement, mais ça peut être des choses pour bouger. On peut penser à du yoga, on peut penser juste prendre une marche, aller courir, sauter sur place. Même poussé contre un mur. Oui, tout ce qui appelle le corps à bouger peut être très efficace pour certains élèves. Je vous rappelle.

Ici encore, je vous ramène à la ressource de SMS et sur le site de SMS SO, vous avez accès directement à la ressource. La santé mentale au quotidien qui a été élaboré par en collaboration avec des enseignants. Donc les systèmes que vous voyez ici sont disponibles redécoupés en petits thèmes. Il y a des plans de leçons pour les enseignants sur tous ces thèmes là qui sont prêts à utiliser en salle de classe, en groupe ou en individuel. Sur tous ces thèmes là. Alors, c'est vraiment génial. Si vous ne connaissez pas, je vous encourage vraiment à y jeter un coup d'œil. Alors on a vu beaucoup de stratégies et il y en a une tonne encore. Alors ça peut être vraiment intéressant.

Par exemple, si vous travaillez dans un centre de ressources, un centre de soutien qui a plusieurs élèves qui viennent pour avoir des pauses, chaque élève pourrait avoir son petit bac personnalisé. Ça pourrait être dans la salle de classe que les élèves ont leur bac personnalisé

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

avec leurs petits outils. Ça peut être des petites boîtes, des boîtes zone de régulation avec leurs stratégies pour les différentes couleurs de zone. Si vous avez un coin zen ou un coin calme dans la classe, peut-être que les élèves qui en ont le plus besoin pourraient le personnaliser à leur goût. Il y en a qui vont utiliser même le derrière d'une petite étagère avec quelques visuels pour les stratégies préférées de peut être le ou les élèves qui les utilisent le plus.

On continue maintenant avec l'étape deux. Alors on a vu tout ce qui se passe avant en amont. L'enseignement explicite pour outiller l'élève maintenant. Bon, si on parle de ça aujourd'hui, c'est parce que ça arrive parfois que les élèves, tout le monde en fait, nous aussi, comme adultes, on a des escalades émotionnelles, on vit des émotions fortes et puis on a peut être de la difficulté à les gérer. Alors on regarde un petit peu plus en détail ce qu'est ce qu'on peut faire quand ça, ça arrive ?

Première étape, on est les adultes et on est là pour aider l'élève à s'auto réguler et pour qu'il le fasse lui-même. La régulation émotionnelle. On doit commencer par la corégulation. Alors ça, c'est vraiment quand l'adulte va travailler avec l'élève pour se réguler. Alors. Nous mêmes. On doit faire notre petit check pour vérifier si on est si on est calme. Peut être que. Puis on le sait, ce n'est pas facile. Si un élève commence à escalader, ça vient nous chercher puis on se remet en question. Puis parfois notre patience commence à s'effriter un petit peu. Alors. D'utiliser les stratégies qu'on a pratiquées au préalable d'une façon positive. D'aller justement les utiliser avec les élèves. Oui, ça fait le rappel pour l'élève, c'est bon pour nous aussi. N'oubliez pas, Et les enseignants d'utiliser ça de façon préventive, régulière dans les classes. C'est bon pour nous aussi les adultes. On a tous besoin de s'arrêter puis de prendre des grandes respirations. Alors quand on parle justement de corégulation, on veut que ce soit quelque chose de chaleureux, senti, authentique, où on va vraiment accompagner et modeler les stratégies. On va vraiment chercher à connecter avec eux pour qu'ils se sentent compris. On veut réellement les comprendre et on veut qu'ils se sentent compris aussi. On regarde plus en détail comment faire ça.

Quelques critères importants justement pour la corégulation. Alors, nous mêmes, on doit s'assurer d'être calme, d'avoir une attitude sécurisante. On veut accueillir le vécu de l'élève sans jugement. C'est correct. Peut être qu'on se dit mais mon Dieu, il panique pour quelque chose qui n'est pas très grave. Ça, c'est sa réalité. On n'est pas là pour juger pour l'élève à ce moment-là. Cette chose-là, c'est gros. Alors on veut juste le reconnaître, on le sait. Parfois, les élèves, quand ils vivent des émotions fortes, leur comportement peut devenir désagréable envers nous. On veut essayer de se détacher. L'élève est en train de réagir, il est en train de communiquer quelque chose. Il est en train de nous dire que ça ne va pas bien. Des fois, ça ne sort pas bien, puis c'est pas le fun pour nous, mais on veut garder en tête qu'il est en train de communiquer quelque chose. L'élève a de la misère, il n'est pas en train de nous donner de la misère, alors c'est de souvenirs de ça. On veut valider les émotions de l'enfant, On va le voir plus en détail dans quelques minutes pour qu'il se sente compris. On veut utiliser un langage positif, miser sur

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

ses forces. Même quand c'est difficile de dire je sais que tu es capable. On va le faire ensemble. Ça va bien aller. Regarde, tu es assis à ta place, tu n'es pas en train de. Je ne sais pas si ça va bien. Et on veut vraiment accompagner l'élève, on ne veut pas le mettre de côté pour qu'il le fasse seul. La corégulation c'est quand on le fait avec lui, c'est vraiment comme ça. C'est par la connexion avec l'adulte que l'élève va apprendre à calmer son cerveau qui est en réaction intense. Alors c'est avec l'adulte qu'on va lui enseigner ça et le plus qu'on va le faire, ça va vraiment avoir un effet à long terme qui va faciliter cet apaisement là. On peut même penser les bébés. Un bébé qui pleure et qui est en détresse. Juste être là. Le parent qui est là, le son de sa voix, le toucher, ça apaise. C'est la même chose quand il existe. Encore une fois ici. Où est-ce qu'on fait ça ?

La corégulation, en fait, Oui, c'est merveilleux. Si on a la chance de se rendre à la salle calme où on a un petit coin zen dans la salle de classe, ça peut se faire partout. L'élève en a besoin, ça peut être à son pupitre ou on va juste se pencher un petit peu et qu'on va connecter avec l'élève. Ça peut se faire à la récréation pendant qu'il attend l'autobus dans le corridor, n'importe où où l'élève en a besoin. Si on voit qu'il commence à vivre des émotions plus intenses, qu'il ressent de la détresse, c'est vraiment d'aller connecter avec l'élève.

On regarde ici le coaching émotionnel qui est une stratégie, une technique plus spécifique pour justement aller valider les émotions des élèves quand ça commence à escalader, quand ils essaient de nous communiquer quelque chose. Alors c'est une stratégie qui a été développée à partir du modèle Émotion Focus School support de Dre Adèle Lafrance. Et c'est une approche qui privilégie aussi par santé mentale en milieu scolaire en Ontario. Pour ceux qui sont dans les écoles en Ontario. Si vous cherchez davantage d'informations, j'ai mis des ressources, évidemment, mais il y a aussi des ressources qui sont disponibles pour les professionnels en santé mentale par le biais de SMS. Alors vous pouvez les contacter. Et puis eux, ils pourront avoir accès à ça pour vous appuyer. Mais on va faire un bon survol. Alors la validation d'émotions en action, à quoi ça ressemble ? Alors ça se passe encore ?

On a encore des étapes ici, ça se passe en deux étapes, d'accord ? Oh, excusez-moi, ça va trop vite là. Ok, ça se passe en deux étapes. Alors la première étape, on veut traduire j'ai envie. Savez-vous quoi ? Je vais faire un exemple et puis ensuite je vais le découper. D'accord, on va aller voir les étapes et on va faire un exemple aussi avec. Alors je suis sûr que ça vous est déjà arrivé. Prenons l'exemple d'un élève qui nous dit qu'il revient de la récréation ou de son cours de sport d'éducation physique. Et il nous dit que l'autre équipe gagne toujours au sport, au soccer, à la récréation. C'est pas juste. On voit là commence à escalader. Alors qu'est ce qu'on peut lui répondre ? On pourrait lui dire, par exemple, puis je vais vous expliquer la démarche, mais comment ça sonnerait ? On pourrait lui dire Oui, quand je me mets à ta place, je peux imaginer que c'est fâchant de perdre au jeu parce que c'est le fun de gagner, parce que t'as vraiment fait beaucoup d'efforts pour bien jouer, pis parce que peut être tu aimerais ça, que ce soit autour de ton équipe à gagner, peut être. On va mettre notre main sur son épaule ou dans son dos. Je vois

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

que t'es frustré puis que tu fais vraiment des efforts pour pas te fâcher contre tes amis. Excellent ! Viens, on va aller prendre une marche pour changer les idées puis penser à d'autres choses. Alors si vous calculez le temps que ça m'a pris à dire ça, c'est pas très long. Et honnêtement, si on suit les étapes comme il faut, ils disent en 45 secondes, on peut désescalader significativement un élève qui est en train d'escalader. Alors je vous explique la petite recette. La première étape. Donc l'élève dit quelque chose, on voit le comportement, alors on veut traduire ce qu'on voit, on veut nommer l'émotion qu'on voit. Alors. C'est là où. Moi j'ai dit à quand je me mets à ta place, je peux m'imaginer que c'est fâchant de perdre au jeu. Donc je peux imaginer que je vois, que je comprends. Et on nomme l'émotion. Ensuite, on veut valider avec trois, parce que c'est là où j'ai expliqué, parce que c'est le fun de gagner, parce que t'as vraiment fait beaucoup d'effort, parce que t'aimerais ça, que ça soit ton tour de gagner. Parce que souvent, qu'est ce qu'on fait, hein ? Malheureusement, on dit Ah, je le vois que t'es fâché, mais c'est comme ça, il faut que tu l'acceptes. Dès qu'on y met, c'est comme si ça enlevait toute la validation qu'on venait de faire avant. Quand on rajoute les trois parce que c'est comme si ça va consolider, solidifier la validation, ça va vraiment apaiser la personne. Quand on comprend ce qu'il vit, alors les trois, parce que c'est des raisons que nous, on imagine pourquoi il se sent comme ça. Peut être c'est des bonnes raisons. Ce ne sont pas de bonnes raisons. Dans le pire des cas, si c'est pas des bonnes raisons, on va voir par la réaction de l'élève, puis on peut se réessayer, C'est correct, On peut se réessayer avec d'autres raisons. Alors on reconnaît, on valide. Je vois, je comprends que tu te sens comme ça parce qu'on met les trois, parce que. Alors on le voit ici.

Ça, c'est des formules qu'on peut utiliser. Je peux comprendre que tu te sens comme ça. Je peux imaginer que dans une telle situation, pas étonnant que tu sois frustré. Pas étonnant que tu sois triste que tu sois en colère. Quand je me mets à ta place, je peux imaginer que tu te sens comme ça. Et c'est là où on va ajouter les trois, parce que la deuxième étape, c'est là où on avait mis une main sur l'épaule lui dit Je le vois que t'es frustré. Puis je vois aussi que tu fais des efforts, puis qu'on invite l'élève à venir prendre une marche. Alors on veut premièrement apporter un soutien émotionnel. Donc ça peut être un réconfort, ça peut être de rassurer, de dire ça va bien aller, ça peut être lui dire Je te comprends, je t'entends, je suis avec toi, je le sais que tu fais de ton mieux. Je crois en toi, je sais que tu peux y arriver. C'est pas facile, mais je suis avec toi. On va le faire ensemble. Parfois aussi ça peut être lui dire je le vois que c'est difficile, je vais te donner un peu d'espace. Ça c'est une bonne idée aussi. Ensuite, si on regarde pour répondre aux besoins pratiques.

Donc la dernière étape, c'est là où je suggérais à l'élève qu'on aille prendre une marche. Alors soit on peut poursuivre le plan, puis dépendamment de la situation, on peut suggérer une activité de distraction redirigée par une autre pensée, une autre activité peut être. Si l'élève ne sait pas comment faire, on pourrait lui enseigner les habiletés. Ça pourrait être de l'exposer aux stimuli anxigènes. Ici, évidemment, on parle dans un cas d'une personne qui a de l'anxiété, où

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

est ce qu'on pourrait l'accompagner à être exposé progressivement à la situation qui lui cause de l'anxiété? On pourrait proposer des solutions ou proposer un appui pour résoudre le problème. Ou on pourrait fixer une limite. Donc dire sais tu quoi ? On va arrêter ici, on va y revenir plus tard. Vous allez remarquer même que parfois, juste valider, nommer l'émotion avec les trois parce que. Et puis parfois ça va être suffisant, parfois on n'aura même pas besoin de se rendre au soutien pratique. Ok. On a vu les étapes. Je vais faire un autre exemple, juste pour aider à la compréhension ici. Je vais retourner en arrière, puis je vais le faire avec vous. Alors, un élève, je suis certaine que vous avez déjà entendu ça de math. A douze, ça arrive. Un élève qui va dire Je ne fais pas ce travail là, je ne veux pas faire ça. C'est stupide. Donc si vous êtes dans les mêmes genre d'école que moi, vous avez sûrement déjà entendu ça. Qu'est ce qu'on fait ?

Premièrement, la traduction de l'émotion. Je comprends que t'as pas envie de faire ce travail là. Alors on va valider, lui dire qu'on comprend, qu'on reconnaît. Y a pas un vice. On va chercher les trois parce que. Parce que ça fait plusieurs travaux qu'on fait aujourd'hui. Parce que ce n'est pas toujours facile de faire des mathématiques. Parce que t'aimerais mieux aller jouer ou aller au gymnase. Alors trois Parce que il y a des bonnes chances que j'aille frapper sur une des trois raisons, peut être même les trois raisons. Puis si on voit que ça ne fonctionne pas, on peut essayer d'autres raisons, il n'y a pas de problème.

Le soutien émotionnel peut dire je te comprends. C'est vrai, ce n'est pas toujours facile. Les mathématiques, je avec toi. Et ensuite on pourrait aller avec le soutien pratique et dire Est ce que tu veux qu'on regarde le travail ensemble ? Je peux peut-être te donner un coup de main. Alors ça peut ressembler à ça la validation. Évidemment, ici, quand on fait la validation, c'est super efficace quand l'élève est en train d'escalader. Par contre, on le sait, c'est comme on le parlait du jeu du thermomètre tantôt ou bien du volcan si la crise est en plein essor. C'est possible que ça ne fonctionne pas. Donc c'est quelque chose qu'on veut faire quand c'est en train. Quand les émotions sont en train de monter, on veut essayer de l'attraper. À ce moment-là, on ne veut pas attendre que ce soit la crise à pleine capacité. Ok.

Une petite vidéo ici que vous allez avoir en référence aussi, quand on a développé Océanos qui reprend les étapes de la validation des émotions, alors vous allez l'avoir à l'écrit, mais vous allez avoir, vous allez avoir une petite vidéo qui l'explique plus, qui l'illustre. Ok. Autre partie importante qu'on oublie parfois.

C'est le renforcement positif parce qu'on a passé beaucoup de temps à enseigner des stratégies de régulation aux élèves. On veut qu'il les utilise dans le feu de l'action. Alors quand il les utilise, il faut les féliciter. Pour les plus jeunes. Ils pourraient avoir même un système de renforcement positif si, disons, au lieu de lancer des objets, ils vont justement utiliser leurs stratégies. Bien, on a atteint notre but, alors on veut vraiment les féliciter. N'oubliez pas. Ça se peut que l'élève boude, tape du pied, grogne, pousse sa feuille, mais s'il est pas en train de frapper quelqu'un, il est pas en train de crier, de se sauver de la salle de classe, de lancer des chaises. Ça c'est vraiment bon. Alors des fois, c'est difficile pour les adultes d'accepter que

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

l'élève va bougonner et bourrasser, puis de le féliciter pour ça. Mais souvenez vous, il pourrait être en train de lancer des chaises, puis de frapper, puis d'être en train d'attaquer un autre élève. Alors même si il n'y a pas le comportement idéal qu'on voudrait, on veut vraiment reconnaître que c'est une stratégie ou une manifestation acceptable. Alors on veut les féliciter, on veut connecter. Et n'oubliez pas comme enseignant, je pense que le focus est sur l'apprentissage. Mais n'oubliez pas si l'élève est en train d'escalader sur le plan émotionnel. Puis je peux imaginer pour un élève qui a un trouble d'apprentissage, il doit avoir beaucoup de frustration dans leur quotidien. Alors des fois, même si on n'est pas en train de pousser sur l'académie et la tâche scolaire, de prendre un petit pas de côté pour reconnaître l'émotion qu'il vit et être avec lui pour reconnaître qu'il est quand même capable de ce qu'il fait. Une bonne job qui fait bien de gérer les émotions que ça lui fait vivre, ça va lui permettre de se sentir validé, accepté, puis de revenir justement plus auto et disposé à continuer l'apprentissage. Alors des fois, c'est du temps vraiment bien investi et ça peut éviter beaucoup de confrontations dans les. Les moments à venir. Hope Excusez moi, je suis du mauvais côté. Alors on peut mettre en place un système de renforcement positif, donc un système de motivation formelle.

C'est là où on ne voudrait pas nécessairement récompenser qu'il n'y a pas été en colère, mais on veut récompenser qu'il a utilisé ces stratégies s'il se sentait en colère. N'oubliez pas aussi toutes les stratégies qu'on a vues. On a vu des belles relaxations, des vidéos, écouter de la musique, avoir de beaux petits objets. Les jeunes aiment beaucoup ça. Ce n'est pas une récompense. C'est pas non plus une punition on va dire Oh ça va pas bien. Va chercher ton bac, Non. Puis c'est pas non plus Oh ça bien été maintenant, t'as le droit de jouer avec ton bac, non ? Je vois que ça, ça va pas bien. Est ce que tu as besoin de ton bac, de tes stratégies ? Ok, ce sont des outils, alors gardez ça en tête.

On termine avec des ressources que vous allez avoir accès en A sur le site du Syno, une fiche complète sur le renforcement positif, une vidéo, nos fiches. Vous allez voir toutes les petites lignes bleues qu'on voit. C'est tous des liens cliquables à des sites qui vont plus en détail, qui vous donnent des idées, des ressources, etc. Gardez en tête aussi que l'auto régulation c'est un continuum, OK. Alors au début, ça va être l'utilisation guidée. On va le faire avec les lèvres ensemble, d'utiliser les stratégies. Progressivement. Il va peut-être juste avoir besoin de rappels pour le faire et éventuellement, l'élève va être capable d'utiliser par lui-même ces stratégies à sa place, à son pupitre. Quand il va en avoir besoin.

Alors c'est ce qu'on vise, mais il faut passer par toutes les étapes. On a une fiche complète sur le retour au calme sur le site de ressources du CÉNO. On a également une fiche sur la colère ainsi qu'une vidéo et même un webinaire complet qui traite de la colère. C'était une ressource qui s'adressait spécifiquement aux parents qu'on avait fait pendant la période de confinement. Mais je suis certaine qu'il y a beaucoup de choses qui peuvent s'appliquer dans le monde scolaire également.

Alors on arrive maintenant à la période des questions. Et pendant que Amanda

Transcription de webinaire : *Quand les émotions prennent le dessus - Comment aider un enfant à revenir au calme*

rassemble ça, je vais juste vous montrer les pages suivantes. Alors, toutes les ressources qui sont présentées sur chacune des pages, le lien cliquable est disponible. Vous avez ici la liste de toutes les ressources dans l'ordre où elles sont présentées, et vous avez également plusieurs pages de ressources complémentaires. Donc c'est des choses gratuites trouvées sur Internet, sur différents sites, pour faciliter justement l'enseignement explicite des émotions, l'enseignement explicite des stratégies d'auto régulation. Toutes sortes de choses qui peuvent être utilisées avec différents groupes d'âge et autant en individuel que pour toute la salle de classe. Alors voilà.