

Quand les émotions prennent le dessus...

Comment aider un enfant à revenir au calme?



Marie-Eve Landry, PA
Psychothérapeute autorisée



Présenté par le



céno


Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

<https://cenord.ca/>




SONDAGE

À quel niveau scolaire travaillez-vous?

- primaire
 - intermédiaire
 - secondaire
 - tous
- 

Plan de la présentation

L'AUTORÉGULATION DES ÉMOTIONS

1. EN PRÉVENTION : ENSEIGNEMENT EXPLICITE
 - a. Enseignement explicite des émotions
 - b. Enseignement explicite de stratégies d'autorégulation
 2. EN CAS D'ESCALADE ÉMOTIONNELLE
 - a. Corégulation intervenant - élève
 - b. Renforcement positif
-



L'autorégulation, c'est quoi?

Processus par lequel les élèves maîtrisent leurs pensées, leur comportement et leurs émotions pour réussir à vivre pleinement des expériences d'apprentissage
(Zumbrunn, Tadlock et Roberts, 2011)



- Se rapporte au degré d'efficacité avec lequel l'enfant réagit aux facteurs stressants et revient ensuite à un état de calme où il peut se concentrer et rester alerte
(Shanker, 2012)

Conditions essentielles à l'enseignement explicite de l'autorégulation des émotions

- L'intervenant(e) doit avoir une relation positive avec l'élève.
- L'intervenant(e) et l'enfant doivent être calmes et disposés.
- L'enseignement doit se faire en prévention, pas pendant l'escalade émotionnelle!





Étape 1

En prévention : l'enseignement explicite



Lieux propices pour l'enseignement explicite



- Salle calme
- Coin zen dans l'école
- Centre de ressources / de soutien
- Enseignement universel pour toute la classe



Offrir un espace d'apprentissage qui est calme, sécurisant et positif.



Approches qui peuvent être utilisées pour enseigner l'autorégulation émotionnelle

- ★ Pleine conscience
- ★ Zones de régulation (Leah M. Kuypers)
- ★ Enseignement des habiletés sociales
- ★ Etc...



Étape 1 : L'enseignement explicite

Modelage

Pratique guidée

Pratique autonome



Étape 1 : L'enseignement explicite...

A. Des émotions et des sensations physiques

Choisir 3 ou 4 émotions pour commencer (selon l'âge de l'enfant)

- Apprenez à l'élève à reconnaître l'endroit dans le corps où l'émotion se manifeste.
- Aidez l'élève à nommer les émotions ressenties.
- Enseignez les différentes intensités d'une même émotion (thermomètre des émotions).
- Amenez-le à s'exprimer avec des mots et non avec des gestes : il n'y a pas de mauvaises émotions, seulement des mauvais comportements.

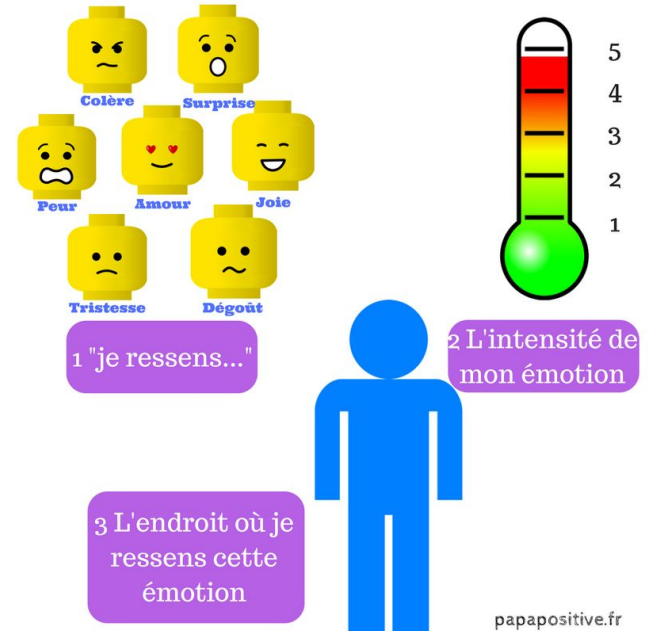


Étape 1 : L'enseignement explicite...

A. Des émotions et des sensations physiques (suite...)

L'enseignement peut se faire de différentes façons à l'aide de :

- Visuels des émotions
- Histoires
- Vidéos
- Activités

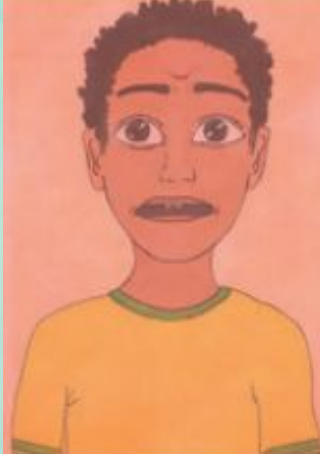


Textes et illustrations
EMILIE MYRIAM ROY, JESSICA DÉNOMMÉE, JOANNIE QUENNEVILLE

Les émotions



Comment
mieux
les expliquer



TEXTES ET ILLUSTRATIONS EMILIE MYRIAM ROY

Les émotions

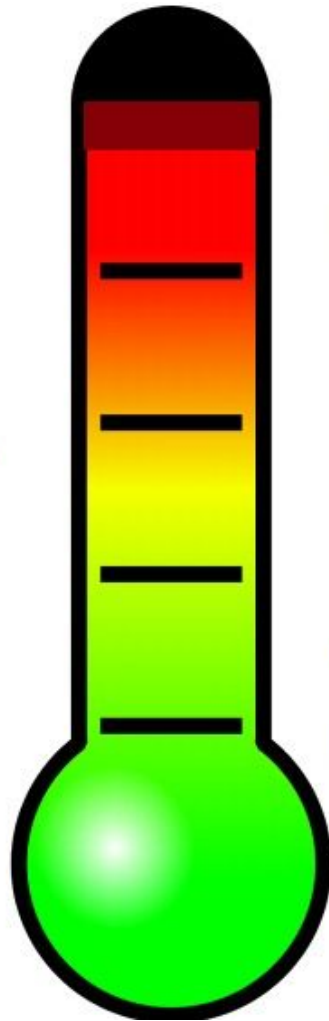


Comment
mieux
les expliquer

Volume 2







Enragé.e

Furieux.se

Exaspéré.e

En colère

Enervé.e

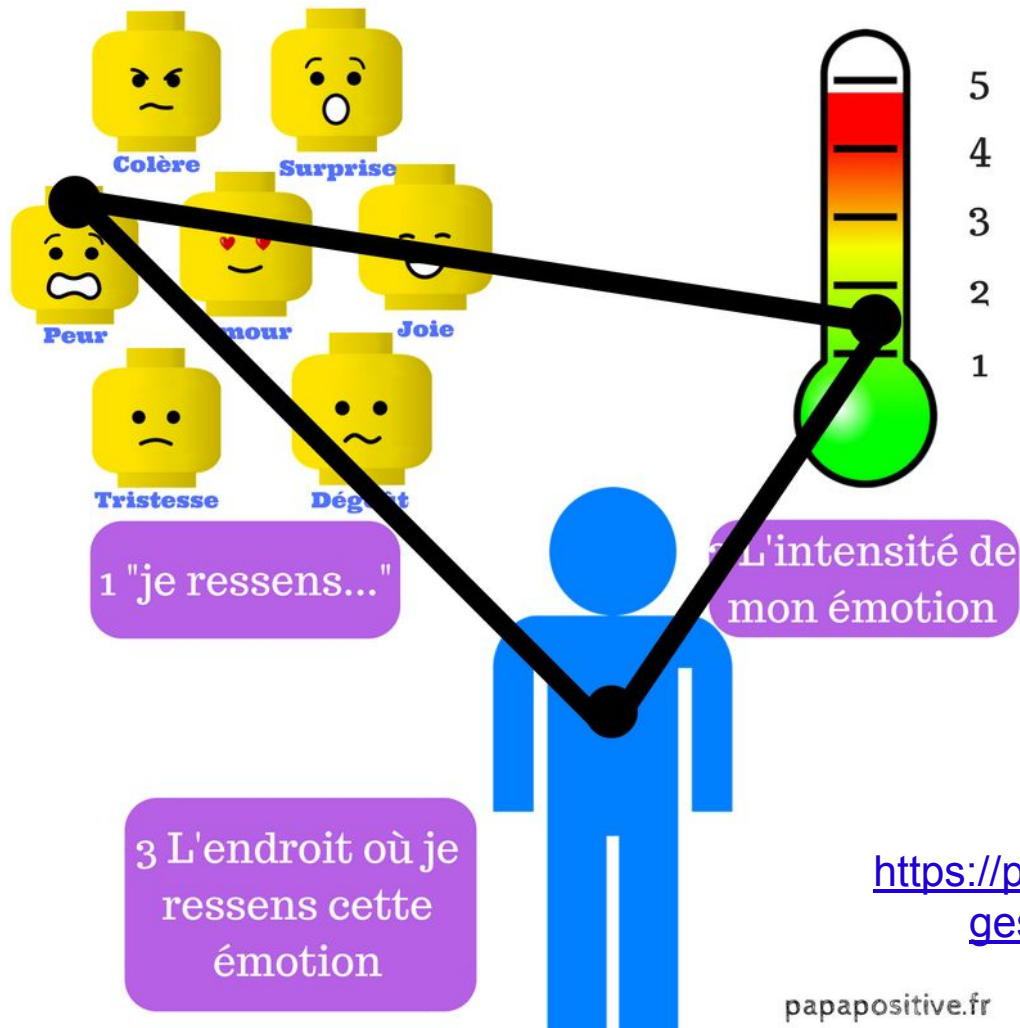
Agacé.e

Frustré.e

Contrarié.e

Impatient.e

<https://apprendreaeduquer.fr/emotimetres-emotions-enfants/>



Étape 1 : L'enseignement explicite

B. Des stratégies d'autorégulation



- Identifier avec l'élève des stratégies de retour au calme (2 à 5).
- Préparer un coffre à outils (ou des visuels) des stratégies choisies.
- Faire un enseignement explicite de l'utilisation appropriée des objets.

Étape 1 : L'enseignement explicite

B. Des stratégies d'autorégulation (suite...)



Essayer une variété de stratégies

- respiration et détente
- mouvements et pauses actives
- activités pour se changer les idées

Évaluer l'impact sur :

- le niveau d'énergie
- l'attention
- les inquiétudes, la colère, etc.

Les objets sensoriels pour l'autorégulation



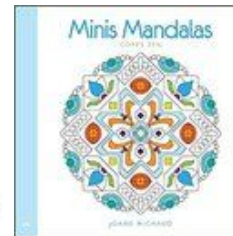
Des objets à tripoter



Des objets à observer



Des objets pour souffler doucement



Des objets qui apportent un réconfort tactile/kinesthésique



Des objets pour s'isoler du bruit



Des objets pour "faire quelque chose"

Les objets sensoriels

Les objets sensoriels

Les objets sensoriels sont des outils qui ont le potentiel d'améliorer l'attention et la concentration. Ils peuvent aider toute personne, petite ou grande, à s'autoréguler et à être disposée à la tâche.

OBJETS TYPIQUES ET DISCRETS

OBJETS TYPIQUES	OBJETS DISCRETS
BOULES Un ensemble de six boules en bois qui peuvent être lancées et attrapées pendant une attention.	BOULES Crée un objet de manipulation ou de mesure pour faire des mathématiques. Elle peut aussi être facilement transportée à la maison ou remportée vers l'école ou le bureau. Un jeu de boules de table de bowling.
BOULES Le langage est fait de petites lettres de couleurs différentes qui sont combinées pour former des mots. Certaines ont des lettres de couleurs différentes.	BOULES Le langage est fait de petites lettres de couleurs différentes qui sont combinées pour former des mots. Certaines ont des lettres de couleurs différentes.

Page 1 / 1

Les objets sensoriels et leurs fonctions

C'est quoi !

Un objet sensoriel (aussi appelé "le jouet" ou "jeu") est un objet qui sert à aider les enfants à développer leurs compétences et à apprendre à s'autoréguler. C'est un objet qui aide les enfants à apprendre à se concentrer et à être disposés à la tâche.

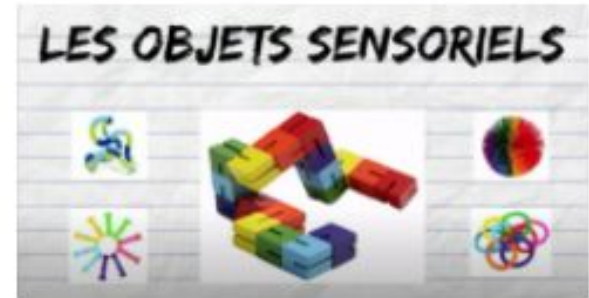
Fonctions des objets sensoriels

- Aider les enfants à apprendre à se concentrer et à être disposés à la tâche.
- Aider les enfants à apprendre à s'autoréguler.
- Aider les enfants à apprendre à communiquer.
- Aider les enfants à apprendre à résoudre des problèmes.
- Aider les enfants à apprendre à travailler en équipe.

En quoi les manipulations d'un objet sensoriel sont-elles plus efficaces ?

- Elles aident les enfants à apprendre à se concentrer et à être disposés à la tâche.
- Elles aident les enfants à apprendre à s'autoréguler.
- Elles aident les enfants à apprendre à communiquer.
- Elles aident les enfants à apprendre à résoudre des problèmes.
- Elles aident les enfants à apprendre à travailler en équipe.

Page 1 / 1



<https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/04/Les-objets-sensoriels-et-leurs-fonctions-Fiche.pdf>

<https://www.youtube.com/watch?v=GwqJL9vMddw>

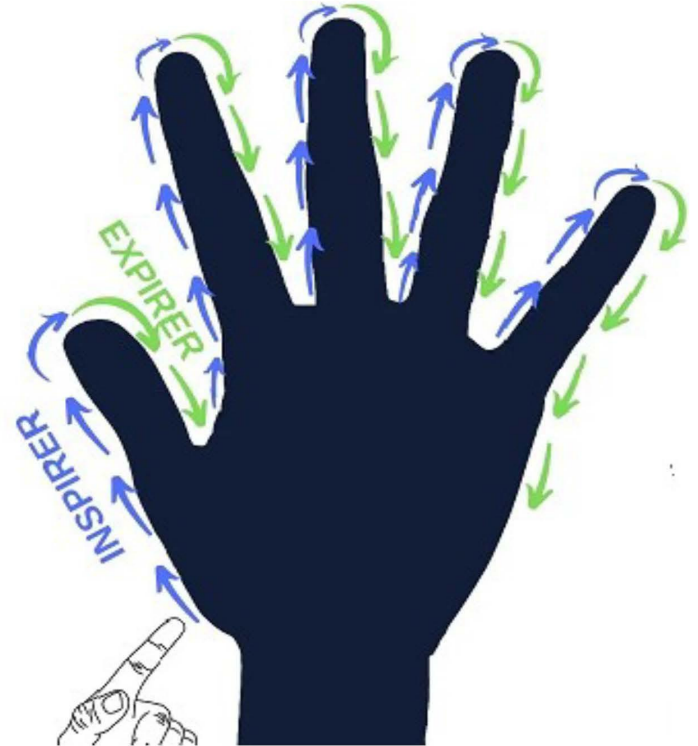


**EXERCICE DE
RESPIRATION
SCENARISE**

<https://www.youtube.com/watch?v=uA47yTWbyvM>

Respiration de la main

Stratégie calmante



CE QUE JE NE PEUX PAS

CONTRÔLER

Les goûts

Les émotions des
autres

Les paroles des
autres

Les choses du
passé

Les
décisions/choix
des autres

Les problèmes du
monde

Qui est ma
famille

Les
différences
physiques

Les actions ou
gestes des
autres

CE QUE JE PEUX CONTRÔLER

Mon attitude, mes
réactions

Mes paroles

Mes limites

Les pensées
des autres

L'importance que j'accorde ou
l'attention que je porte

Mes efforts

Les
accidents

Mes opinions

Mes pensées

La mort

Qui sont mes amis

La
température

Mes gestes et mes actions

L'ancrage :

Observe tout simplement



Nomme **5** choses que tu **vois**

Nomme **4** choses que tu **touches**

Nomme **3** choses que tu **entends**

Nomme **2** choses que tu **sens**

Nomme **1** chose dont tu aimes le **goût**

De l'individuel à l'universel



La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe

Élaborée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario et la Fédération des enseignantes et des enseignants de l'élémentaire de l'Ontario



Conscience de soi
et sentiment
d'identité
personnelle



Gestion du stress et
adaptation



Motivation positive
et persévérance



Pensée critique et
créative (fonctions
exécutives)



Reconnaissance et
gestion des
émotions



Relations saines

La boîte à outils

- ★ Créer un bac pour chaque élève avec les outils qui lui conviennent.
- ★ On peut inviter les élèves à personnaliser leur coin préféré dans la salle de classe et/ou dans la salle calme.





Étape 2

En cas d'escalade émotionnelle



Étape 2 : En cas d'escalade émotionnelle

A. Corégulation entre intervenant - élève

La corégulation se définit comme les interactions chaleureuses et sensibles qui offrent le soutien, l'accompagnement et le modelage dont les enfants ont besoin pour « comprendre, exprimer et moduler leurs pensées, leurs émotions et leurs comportements ».

[traduction](Murray et coll., 2015, p. 14).



Étape 2 : En cas d'escalade émotionnelle

A. Corégulation entre intervenant - élève



- Avoir une attitude calme et sécurisante
- Accueillir le vécu de l'élève, sans jugement
- Intervenir avec détachement rationnel (ne pas le prendre personnellement)
- Valider les émotions de l'enfant
- Utiliser un langage positif / miser sur les forces et les réussites de l'élève (grandes ou petites)
- Accompagner l'enfant dans son retour au calme (s'autogérer)

Lieux propices pour la corégulation entre intervenant et élève

- Salle calme
- Coin zen dans la classe ou l'école
- Pupitre de l'élève
- Dehors lors de la récréation ou l'attente d'autobus
- N'importe où!





Le coaching émotionnel



La validation d'émotions

- ★ Aussi appelé Coaching émotionnel
- ★ Stratégie d'intervention pour aider l'élève à s'autoréguler
- ★ À partir du modèle « Emotion Focused School Support » de Dre. Adele Lafrance (C.Psych).
- ★ Approche privilégiée par Santé mentale en milieu scolaire Ontario, organisation qui travaille avec les conseils scolaires en Ontario pour appuyer la santé mentale des élèves



School
Mental Health
Ontario

Santé mentale
en milieu scolaire
Ontario



Partagez vos exemples

Indiquez dans le clavardage un exemple de situation où un élève commence à escalader.





La validation d'émotions *en Action*

En 2 étapes...

1- a) Traduis ce que tu vois/entends (Nomme l'émotion) :

“Je peux imaginer que...”

1- b) Valide l'émotion en disant pourquoi 3x :

- parce que...”
- parce que...”
- parce que...”

2 - Offre une forme de soutien affectif et pratique.

La validation d'émotions *en Action*

Étape 1 - Validation de l'émotion

a) Traduction de l'émotion (la nommer)

Démontre ta compréhension face à son expérience
(de **son** point de vue):

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

La validation d'émotions *en Action*

b) Validation de l'émotion

Démontre que tu comprends avec sincérité et intention positive. Cette approche apaisera l'émotion ressentie (douleur, colère, déception...)

“parce que 1: _____”

“parce que 2: _____”

“parce que 3: _____”



Soutien émotionnel *en Action*

2A - Quelques idées de soutien émotionnel :

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

Soutien émotionnel *en Action*

2A - Quelques idées de soutien émotionnel (suite) :

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

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

Répondre au besoin pratique *en Action*

2B - Quelques idées pour répondre au besoin pratique :

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

Répondre au besoin pratique *en Action*

2B - Quelques idées pour répondre au besoin pratique (suite) :

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

*Parfois, une fois que l'enfant est validé et soutenu émotionnellement, plus rien n'est requis.



La validation
des
émotions
présentée par le
céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

Étape 2 : Pendant l'escalade émotionnelle

B. Renforcement positif

On devrait féliciter l'élève lorsqu'il utilise ses stratégies d'autorégulation (au lieu des agressions ou des crises), même si son comportement n'a pas été exemplaire.

Par exemple, même si un élève n'est pas en train de faire son travail, on peut connecter avec lui et le féliciter de prendre une pause, car c'est la stratégie qu'on a établie avec lui.



Étape 2 : Pendant l'escalade émotionnelle

B. Renforcement positif

On peut mettre en place un système de renforcement positif pour encourager l'autorégulation émotionnelle. On voudrait alors récompenser l'expression appropriée des émotions et l'utilisation des stratégies enseignées.



N'oubliez pas que l'utilisation des stratégies d'autorégulation (prendre une pause, utiliser des fidgets, se rendre à la salle calme, etc.) n'est ni une récompense, ni une punition!

Continuum de l'utilisation des stratégies d'autorégulation



Utilisation guidée

Pratique des stratégies d'autorégulation avec l'adulte lors de l'escalade émotionnelle.



Utilisation autonome

Pratique autonome des stratégies d'autorégulation (avec rappels de l'adulte).



Généralisation

Utilisation autonome des stratégies d'autorégulation, lorsque l'élève en ressent le besoin.

Retour au calme

Lorsque l'enfant est calme et disposé, faire un enseignement explicite des émotions et des sensations physiques qui y sont reliées (choisir 3 ou 4 émotions pour commencer).

1. La gestion des émotions
2. Thermomètre des émotions

L'enseignement peut se faire de différentes façons à l'aide d'histoires, de vidéos, d'activités.

1. Vidéo - Émotions pour les enfants Émotions
2. Livre - Les émotions
3. Livre - Les émotions fortes sont essentielles
4. Livre - Creuser plus profondément
5. Activité - Associer les émotions
6. Activité - Émotions

Appuyer l'enseignement d'un visuel des différentes émotions.

1. Dessins des sentiments
2. Email
3. Comment je me sens
4. Les humeurs des petits monstres
5. Émotions - fiche et cartes
6. Conteur où j'irais

Si l'enfant commence à démontrer de la colère ou de la frustration, valider l'émotion de l'enfant en verbalisant les comportements observés. Puis, proposer à l'enfant d'utiliser une de ses stratégies de retour au calme en choisissant un des objets dans son panier.

1. Écoute réflexive - Vidéo 1 (4:06)
2. Écoute réflexive - Vidéo 2 (11:45)
3. Écoute réflexive - Vidéo 3 (4:11)



Féliciter et encourager l'enfant lorsqu'il utilise ses stratégies de retour au calme (au lieu des agressions ou des crises), même s'il démontre de la colère.

Lorsque l'enfant est calme et disposé, choisir avec lui/elle quelques stratégies de retour au calme (3 à 5) : souffler sur un vire-vent, semer une table antistress, bouteille avec brillants, etc. Faire un enseignement explicite de l'utilisation appropriée des objets. Les mettre dans un panier.

1. Colères et crises - les aider à gérer et à retrouver leur calme
2. Cartes - Expression de la colère

Suggestions de livres sur les émotions et la gestion de la colère Suggestions de livres sur les émotions et la gestion de la colère

1. Le tourbillon d'émotions
2. Le loup qui apaisait ses émotions
3. Mini Loup vit un tourbillon d'émotions
4. Le monde des émotions
5. Grr!! Comment surmonter la colère
6. Fantastique moi calme sa colère
7. Mathéo et le nuage noir
8. Colère et retour au calme
9. Je me contrôle

Consultez la fiche
Le retour au calme

sur le site web du
CÉNO

section *Ressources*

<https://cenord.ca/>



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

La colère



Consultez aussi les ressources sur

La colère

(fiche, vidéo courte et webinaire)

<https://cenord.ca/>



La colère

La **colère** est une **émotion** qui peut se manifester de différentes façons. Elle peut être maîtrisée et elle peut causer des ennuis. "La colère, c'est quand la bouche et les extrémités de notre corps commencent à bouger plus vite que notre esprit réfléchit".

Est-ce que parfois, la colère de votre enfant vous tache?

Il faut tout d'abord avoir le **soutien** de nos propres émotions afin d'appuyer nos enfants.

- Comprendre la colère
- Accepter la colère
- Apprendre et pratiquer des stratégies efficaces pour se calmer
- Reconnaître et apprendre les déclencheurs de la colère
- Respecter l'espace personnel de l'autre
- Aider l'enfant à retrouver son calme
- Démontrez de l'empathie
- Faites un retour avec le personnage une fois les émotions fortes passées.

Les adolescents et leur colère

- ▶ Les émotions des adolescents
- ▶ Signes d'un genre une bonne relation parent-adolescent
- L'adolescent en colère, c'est qui?
- Comment reconnaître la colère et la gestion de la colère
- La colère, qu'est-ce que c'est en fait?

En pratique pour les parents

Pour **démontrez la colère d'un ado, reconnaissez**

- Trouvez pour entrer la colère de votre ado
- Une de vos conversations avec votre ado

Le problème persiste?

Une agence en santé mentale dans votre région

Page 1 / 1



céno

Consortium pour les élèves du nord de l'Ontario

Présenté par :

- Marie-Eve Landry
psychothérapeute autorisée - CÉNO
- Nadia Beauparlant
travailleuse sociale inscrite - CÉNO
- Véronique Bélanger
travailleuse sociale inscrite - CÉNO
- Andrée Berthiaume
travailleuse sociale inscrite - CSPOND



Questions?



Merci !



RESSOURCES PRÉSENTÉES

- Livre - Les émotions (Volumes 1 et 2) :
https://cnfslaurentienne.ca/wp-content/uploads/2021/11/Les-emotions_PDF.pdf
https://cnfslaurentienne.ca/wp-content/uploads/2021/11/Les-emotions-volume-2_feuilletable.pdf
- Faire le point - Les émojis :
<https://smho-smso.ca/blog/online-resources/outils-a-emporter/>
- La roue des émotions :
<https://harmonieintervention.com/wp-content/uploads/2019/05/tableau-%C3%A9motions-%C3%A9criture-meme-sens-page-001.jpg>
- Thermomètre des émotions :
<https://apprendreaeducer.fr/emotimetres-emotions-enfants/>



RESSOURCES PRÉSENTÉES

- Visuel - Gestion des émotions :
<https://papapositive.fr/outil-de-gestion-emotions-affiche/>
- Les objets sensoriels pour l'autorégulation :
<http://www.maitresseuh.fr/un-coin-calme-pour-aider-les-eleves-a-gerer-les-cris-es-a132747970>
- Les objets sensoriels :
Fiches - <https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/04/Les-objets-sensoriels-Fiche-1.pdf>
<https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/04/Les-objets-sensoriels-et-leurs-fonctions-Fiche.pdf>
Vidéo - <https://www.youtube.com/watch?v=GwqJL9vMddw>



RESSOURCES PRÉSENTÉES

- Exercice de respiration scénarisé - Vidéo :
<https://www.youtube.com/watch?v=uA47yTWbyvM> (1:52)
- Respiration de la main :
<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2021/02/3-Tracage-avec-les-doigts.png>
- Ce que je ne peux pas contrôler : <https://boiteapsy.com/outils-pratiques/>
- L'ancrage - Observe tout simplement :
<https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2020/04/SEL-Posters-Secondary-Observe-tout-simplement.pdf>
- La santé mentale au quotidien - Une ressource pour la salle de classe :
<https://smho-smso.ca/emhc/accueil/>



RESSOURCES PRÉSENTÉES

- Le renforcement positif :

Fiche - https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/04/Fiche_Le-renforcementpositif.pdf

Vidéo - <https://www.youtube.com/watch?v=adSM5zEXSLU&feature=youtu.be>

- La validation d'émotions

[Vidéo - La validation des émotions - CÉNO](#)

- Fiche - Le retour au calme :

<https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/04/Retour-au-calme-revise-19oct2022.pdf>

- La colère :

Fiche - <https://cenord.ca/wp-content/uploads/2022/05/La-colere.pdf>

Vidéo - <https://www.youtube.com/watch?v=YPokxutTR-8>



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Comprendre l'escalade émotionnelle

Vidéo - [Le cerveau dans la main, pour aider les enfants à gérer leurs émotions](#)

Visuels des émotions

- [Émotions et émojis - Reconnaissance et gestion des émotions - La santé mentale au quotidien - une ressource pour la salle de classe](#)
- [Illustration Québec - Marc Chouinard - Affiche des émotions](#)
- [Outil gratuit : les cartes émotions \(+ ressources supplémentaires\)](#)
- [Images Émotions](#)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Thermomètre des émotions (différentes intensités)

- [Quelle est ma température ? - Reconnaissance et gestion des émotions - La santé mentale au quotidien - une ressource pour la salle de classe](#)
- [Émotimètres : des outils pour développer le vocabulaire des enfants autour des émotions](#)
- [Outil de gestion des émotions : affiche de pleine conscience de l'émotion](#)
- [Tableau des nuances des émotions](#)
- [L'escalier de la colère : un outil pour évaluer la colère et la réguler](#)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Sensations physiques

- [L'échelle de mon bien-être : un outil pour aider les enfants à identifier leur état émotionnel](#)
- [Éducation émotionnelle : un tableau pour comprendre les émotions et les apprivoiser](#)
- [Outil de gestion des émotions : affiche de pleine conscience de l'émotion](#)
- [Contours du corps](#) ou tracer le corps sur du grand papier
- [Questions à se poser-Contours du corps](#)

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES



Activités

- [Reconnaissance et gestion des émotions - La santé mentale au quotidien - une ressource pour la salle de classe](#)
- [Jouer nos émotions, une activité aussi drôle qu'instructive](#)
- [Inside Out: Guessing the feelings](#)
- [Les dés des émotions : un jeu pour découvrir les émotions avec les enfants](#)
- [10 Jeux sur les émotions à imprimer](#)
- [10 jeux pour enfants sur les émotions - Apprendre, réviser, mémoriser](#)
- [Jeux sur les émotions \(21 jeux des émotions gratuits\) - 1,2,3 kiD](#)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Outils pour faire le check-in émotionnel

- [Journal des émotions](#)
- [Outil de gestion des émotions : affiche de pleine conscience de l'émotion](#)
- [Journal de l'humeur - Reconnaissance et gestion des émotions - La santé mentale au quotidien - une ressource pour la salle de classe](#)
- [Outil pour faciliter l'accueil des émotions des enfants](#)
- [Je ressens et j'ai besoin : nommer les émotions et trouver des solutions d'expression](#)
- [Comment tu te sens aujourd'hui?](#)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Stratégies de gestion des émotions

- [Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel pour les écoles élémentaires - Santé mentale en milieu scolaire Ontario](#)
- [Séries de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale et la gestion de l'anxiété, conçues pour les médias sociaux](#)
- [8 exercices simples de respiration sous forme de cartes \(concentration, calme, détente, attention, énergie\) - enfants et adolescents - Apprendre, réviser, mémoriser](#)
- [Classroom Fidgets - FREE Tools to Help! - Your Therapy Source](#)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

Stratégies de gestion des émotions - Vidéos

- [Se calmer par la visualisation - Forêt imaginaire](#)
- [Se calmer par la respiration - Exercice scénarisé](#)
- [Privilégier le calme – Exercice de visualisation : balayage corporel](#)
- [Contracter et détendre — Exercice de relaxation musculaire](#)



RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

La validation des émotions

- [Dr. Adele Lafrance](#)
- [Mental Health Foundations](#)
- [Clinical Consultation Series: Introduction to Emotion-Focused School Support with Dr. Adele Lafrance](#)



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario