

# L'apprentissage socio-émotionnel



CPP

27 mai 2019

# Favoriser la santé mentale et le bien-être à l'école





## La santé mentale optimale c'est...

- le sentiment d'avoir maîtrise de sa vie et de ses décisions personnelles;
- la capacité de s'adapter aux défis et aux éléments stressants auxquels on fait face;
- un sentiment de bien-être émotionnel, physique et spirituel qui respecte l'importance de l'équité culturelle, de la justice sociale et de la dignité personnelle.

## Le bien-être c'est...

- avoir une santé mentale positive, ce qui dépasse la définition clinique de l'**absence de maladie mentale**;
- un sentiment de jouir de sa vie, de réaliser son potentiel, de surmonter des défis, d'être productif, de se respecter, de respecter les autres et de contribuer à sa communauté de façon positive.

## Résilient:

### Habiletés nécessaires

#### pour:

- . résoudre des problèmes
- . faire face aux défis
- . surmonter les obstacles
- . saisir les opportunités

### Maintien d'une vie saine et équilibrée

- . bonne forme physique
- . sommeil adéquat
- . bonne nutrition
- . rencontre des besoins spirituels
- . crée des liens avec les autres

### Relations saines

### Sentiment de:

- . plaisir et satisfaction
- . engagement et passion
- . avoir un but
- . accomplissement et de compétence
- . appartenance

Un modèle pour le bien-être  
(Patrick Carney)

## Actif:

## Épanoui:

*Je ne  
suis pas  
un fou*



*Je ne suis  
pas une  
tête de mule*



*Je ne suis  
pas un  
monstre*

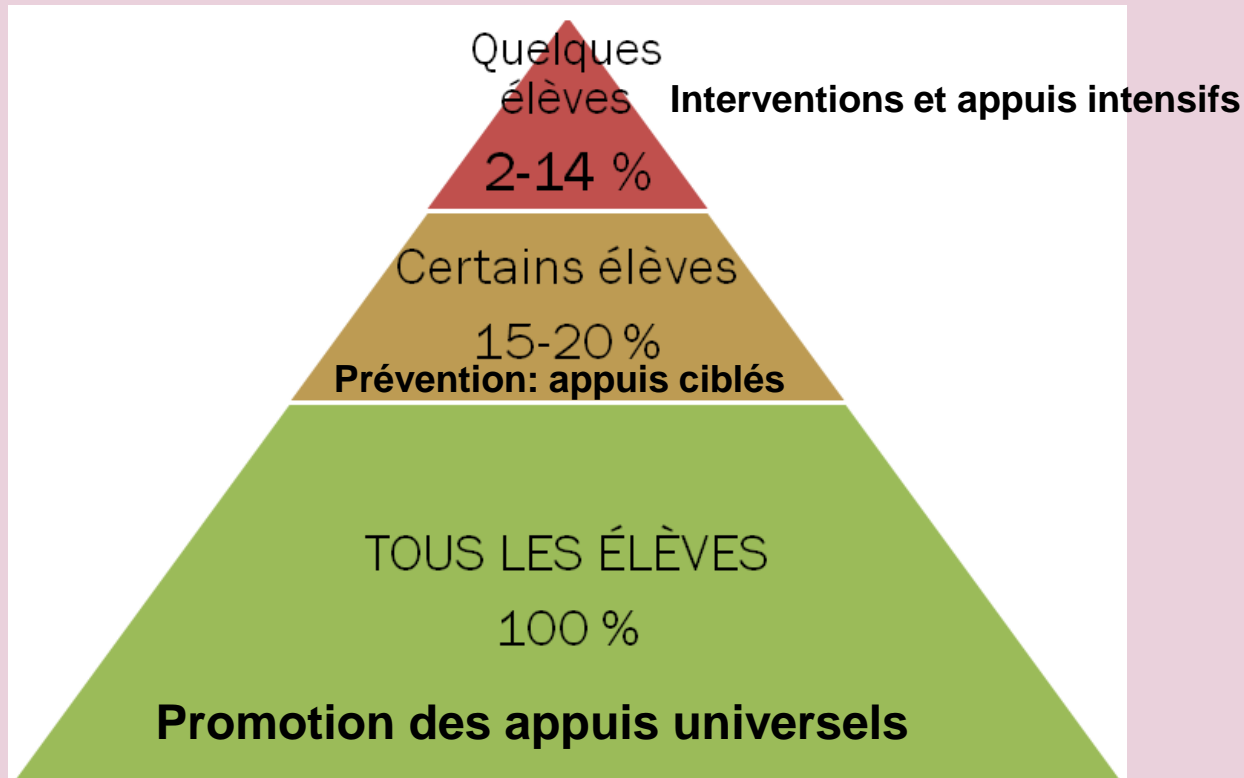


**Au Canada, 1 enfant sur 5 souffre de problèmes liés à la santé mentale.**

*Je suis un  
petit trésor*



# Pyramide d'intervention pour le bien-être des élèves



# Promouvoir la santé mentale optimale

La promotion d'une santé mentale positive aide à réduire le nombre d'individus qui développeront des problèmes de santé mentale en créant un environnement propice à l'épanouissement de tous et chacun, incluant ceux ayant une santé mentale plus fragile. (p.6 et 7)

## Approches nécessaires à la promotion du bien-être

Approche holistique: école et communauté	Approche de l'apprentissage socio-émotionnel	Approche basée sur les forces
<ul style="list-style-type: none"><li>- promouvoir la santé mentale positive en créant un environnement scolaire sain, bienveillant et inclusif</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- développer la conscience de soi, la maîtrise de soi, la conscience sociale, les compétences interpersonnelles et la prise de décision</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>- reconnaître et cultiver les forces</li></ul> <p><i>“When we focus on strengths, challenges become learning opportunities rather than deficits or disruptions.”</i></p>

# L'apprentissage socio-émotionnel

Processus par lequel les élèves acquièrent et appliquent efficacement les connaissances, les comportements et les compétences nécessaires pour comprendre et gérer les émotions, fixer et atteindre des objectifs positifs, ressentir et montrer de l'empathie pour les autres, initier et maintenir des relations positives, et prendre des décisions responsables, et gérer les défis de façon adéquate.

(Patrick Carney, p.9 - *traduction libre*)

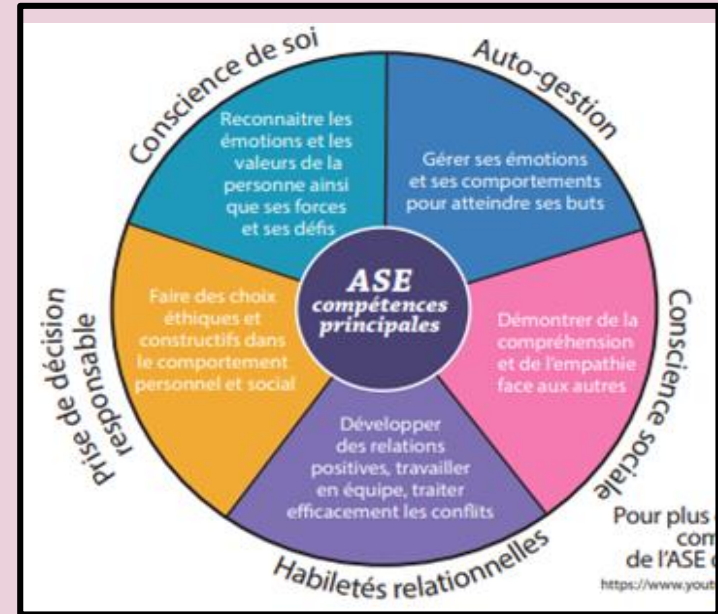




# L'apprentissage socio-émotionnel (ASE)

L'apprentissage socio-émotionnel favorise le développement de 5 compétences clés chez l'enfant:

- la conscience de soi
- la maîtrise de soi
- la conscience sociale
- les relations interpersonnelles
- la prise de décision



## COMPÉTENCES LIÉES À L'APPRENTISSAGE SOCIAL ET ÉMOTIONNEL (ASE)

### CONSCIENCE DE SOI

La capacité d'identifier correctement ses propres émotions, pensées et valeurs, et la façon dont elles influencent le comportement. La capacité d'évaluer correctement ses propres forces et limites avec un sentiment de confiance sérieux, de l'optimisme et une mentalité de croissance.

- IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS
- AUTO PERCEPTION ADÉQUATE
- RECONNAISSANCE DES FORCES
- CONFIANCE EN SOI
- EFFICACITÉ AUTONOME

### AUTOGESTION

La capacité de régulariser correctement ses propres émotions, pensées et comportements dans diverses situations. Gérer correctement le stress, contrôler ses impulsions et s'automotiver. La capacité de fixer des objectifs personnels et scolaires et de travailler en vue de les atteindre.

- CONTRÔLE DES IMPULSIONS
- GESTION DU STRESS
- AUTODISCIPLINE
- AUTOMOTIVATION
- ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS

### CONSCIENCE SOCIALE

La capacité de voir le point de vue des autres et de démontrer de l'empathie, y compris pour les personnes provenant d'autres milieux et cultures. La capacité de comprendre les normes sociales et éthiques liées aux comportements et d'identifier des ressources et des mesures de soutien liées à la famille, à l'école et à la collectivité.

- PERSPECTIVES VARIÉES
- EMPATHIE
- RECONNAISSANCE DE LA DIVERSITÉ
- RESPECT DES AUTRES

### APTITUDES RELATIONNELLES

La capacité d'établir et de maintenir des relations saines et gratifiantes avec diverses personnes et divers groupes. La capacité de communiquer clairement, de bien écouter, de collaborer avec les autres, d'éviter les pressions sociales inappropriées, de gérer les conflits de façon constructive et de chercher de l'aide et de l'offrir aux autres au besoin.

- COMMUNICATION
- ENGAGEMENT SOCIAL
- ÉTABLISSEMENT DE RELATIONS
- TRAVAIL D'ÉQUIPE

### PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLE

La capacité de faire des choix constructifs concernant le comportement personnel et les interactions sociales en fonction des normes éthiques, des enjeux de sécurité et des normes sociales.

L'évaluation réaliste des conséquences de diverses actions et la considération du bien-être des autres et de soi-même.

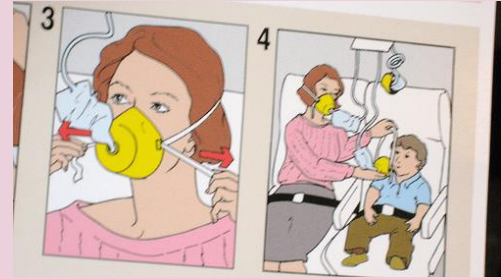
- IDENTIFICATION DE PROBLÈMES
- ANALYSE DE SITUATIONS
- ÉVALUATION
- RÉFLEXION
- RESPONSABILITÉ ÉTHIQUE



# Rôle de l'enseignant vis-à-vis l'approche à l'apprentissage socio-émotionnel

- Intégrer à la planification des attentes en lien avec le développement des compétences socio-émotionnelles;
- Offrir de l'enseignement dirigé et intentionnel sur l'apprentissage des compétences socio-émotionnelles;
- Intégrer cet enseignement aux activités, conversations et routines au quotidien.

Et notre bien-être dans tout ça?



***“Le bien être de l’enseignant soutien le développement du bien-être des élèves.”***

(p. 15 et chapitre 6 p. 178-200)





relations interpersonnelles

# Activités



conscience sociale



maîtrise de soi



prise de décision



conscience de soi

## CONSCIENCE DE SOI

La capacité d'identifier correctement ses propres émotions, pensées et valeurs, et la façon dont elles influencent le comportement. La capacité d'évaluer correctement ses propres forces et limites avec un sentiment de confiance sérieux, de l'optimisme et une mentalité de croissance.

- IDENTIFICATION DES ÉMOTIONS
- AUTOPERCEPTION ADÉQUATE
- RECONNAISSANCE DES FORCES
- CONFIANCE EN SOI
- EFFICACITÉ AUTONOME



## Comment la développer chez mes élèves?

- Développer le vocabulaire et la compréhension des émotions.
- Développer une roue d'émotions, un volcan d'émotions, une échelle à 5 points.
- Utilisation des livres, films et d'histoires sociales (histoires vécues ). [Activité: Détecteur d'humeurs](#)
- Utilisation de visuels.
- Questionnement.

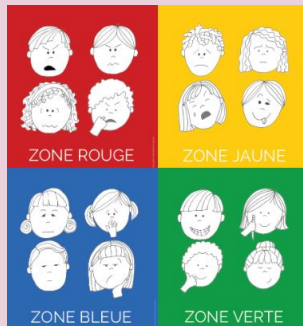
# Activités pour développer la conscience de soi

## Émotions par couleur

Définir les émotions selon la perspective de chacun.

Voir les différences et les similarités en petits groupes.

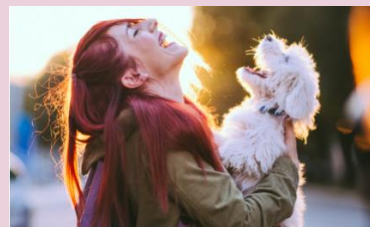
Remplir une échelle à points ou les zones avec les émotions et leurs définitions.



## Quel animal vous ressemble le plus?

Test de personnalité

Comparaison de ton comportement avec celui d'un animal



Quel animal  
vous  
ressemble le  
plus ?

## Jeux de rôle

Visionner la vidéo

<https://www.youtube.com/watch?v=qa3pH6CojYg> en lien avec les émotions. Identifier le langage corporel, le ton, le volume et l'expression faciale pour chaque émotion. Faire la mise en scène des émotions dans un milieu scolaire versus un autre milieu (p. ex., Comment manifesterais-tu ta colère dans la salle de classe, à la maison, dans un magasin?).

## Le livre des émotions

Identifier les émotions selon les images.



# Conscience de soi

D'autres outils...

## Définition des émotions

JOIE	TRISTESSE	PEUR	COLERE	AUTRES
enthousiasme	déprime	inquiétude	frustration	infériorité
réjouissance	déception	crainte	rage	honte
optimisme	mélancolie	panique	agitation	mépris
gaieté	contrariété	anxiété	perturbation	embarras
satisfaction	blessure	frayeur	contrariété	désolation
soulagement	chagrin	nervosité	fureur	exclusion
aise	découragement	préoccupation	révolte	critique
enchantement	solitude	incertitude	tension	inutilité
excitation	désespoir	soucis	irritation	culpabilité
amusement	lassitude	terreur	indignation	impatience
passion	regret	menace	énervement	envie
plaisir	rancœur	doute	amertume	surprise
amour	rejet	méfiance	rancune	consternation
reconnaissance	ennui	pessimisme	jalousie	dégoût
liberté	humiliation	tension	mesquinerie	vulnérabilité
fierté	désintéret	intimidation	provocation	confusion
confiance	peine	défensive	vengeance	perplexité



Échelle à 5 points

## Échelle à 3 points





# Maîtrise de soi

## AUTOGESTION

La capacité de régulariser correctement ses propres émotions, pensées et comportements dans diverses situations. Gérer correctement le stress, contrôler ses impulsions et s'automotiver. La capacité de fixer des objectifs personnels et scolaires et de travailler en vue de les atteindre.

- CONTRÔLE DES IMPULSIONS
- GESTION DU STRESS
- AUTODISCIPLINE
- AUTOMOTIVATION
- ÉTABLISSEMENT D'OBJECTIFS



## Comment la développer chez mes élèves?

- Enseigner les signes avant-coureurs du stress, les effets physiques du stress sur le corps, les stratégies de relaxation.
- Réduire les distractions visuelles et sensorielles.
- Utiliser un coin calme et des objets sensoriels.
- Créer un environnement flexible dans la salle de classe.

# Activités pour développer la maîtrise de soi

## Que fait mon corps?

Indiquer où sur le corps les émotions sont ressenties.

Noter les stratégies pour se calmer.



## Les pauses et le coin détente

Conception d'un coin calme.

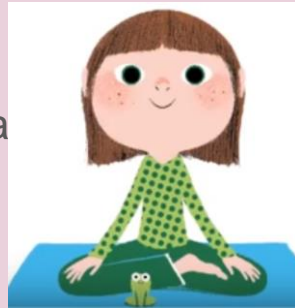
Exploration des objets sensoriels: lesquelles sont les plus efficaces? Pourquoi?



## La petite grenouille

### Mindmaster

Sessions de détente: bandes sonores guidant la détente.



## L'astronaute et la chasse aux fourmis

Activités de retour au calme.



# Maîtrise de soi

Voici quelques outils sensoriels recommandés selon le type de besoin :



## CONSCIENCE SOCIALE

La capacité de voir le point de vue des autres et de démontrer de l'empathie, y compris pour les personnes provenant d'autres milieux et cultures. La capacité de comprendre les normes sociales et éthiques liées aux comportements et d'identifier des ressources et des mesures de soutien liées à la famille, à l'école et à la collectivité.

- PERSPECTIVES VARIÉES
- EMPATHIE
- RECONNAISSANCE DE LA DIVERSITÉ
- RESPECT DES AUTRES



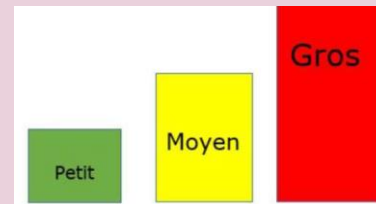
## Comment la développer chez mes élèves?

- Enseigner et pratiquer l'écoute active.
- Mettre en place le cercle de coopération.

# Activités pour développer la conscience sociale

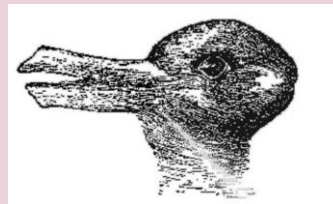
## Grosueur des problèmes

Remplir le tableau selon les situations vécues à l'école.



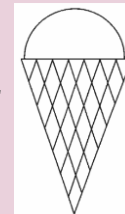
## Images de perspective

Jeu de perception: Regarder les images et identifier ce que vous voyez.



## Le jeu du dessin

Dessiner l'image selon les instructions du chef d'équipe.



# Relations interpersonnelles

## APTITUDES RELATIONNELLES

La capacité d'établir et de maintenir des relations saines et gratifiantes avec diverses personnes et divers groupes. La capacité de communiquer clairement, de bien écouter, de collaborer avec les autres, d'éviter les pressions sociales inappropriées, de gérer les conflits de façon constructive et de chercher de l'aide et de l'offrir aux autres au besoin.

- COMMUNICATION
- ENGAGEMENT SOCIAL
- ÉTABLISSEMENT DE RELATIONS
- TRAVAIL D'ÉQUIPE



## Comment les développer chez mes élèves?

- Cercle de coopération.
- Jeux de rôles.
- Enseigner et pratiquer l'écoute active.

# Activités pour développer les relations interpersonnelles

## Champs de tulipes

Jeu de coopération où un élève en guide un autre qui a les yeux bandés.



## Type de personnage

Description de personnages selon leur personnalité.

Lequel vous ressemble?

Lequel ressemble à votre ami?



## Les gestes réparateurs

Faire une liste de gestes réparateurs pour chaque mauvais choix ou comportement (p. ex., frapper, voler, insulter, intimider, cracher, manquer de respect, etc.).



## PRISE DE DÉCISIONS RESPONSABLE

La capacité de faire des choix constructifs concernant le comportement personnel et les interactions sociales en fonction des normes éthiques, des enjeux de sécurité et des normes sociales. L'évaluation réaliste des conséquences de diverses actions et la considération du bien-être des autres et de soi-même.

- IDENTIFICATION DE PROBLÈMES
- ANALYSE DE SITUATIONS
- ÉVALUATION
- RÉFLEXION
- RESPONSABILITÉ ÉTHIQUE





# Activités pour développer la prise de décision responsable

## Scénarios sociaux-prise de décision

Choisir la meilleure réponse pour un scénario donné et justifier la raison.



## Pratique SODA

Méthode de résolution de problème.

