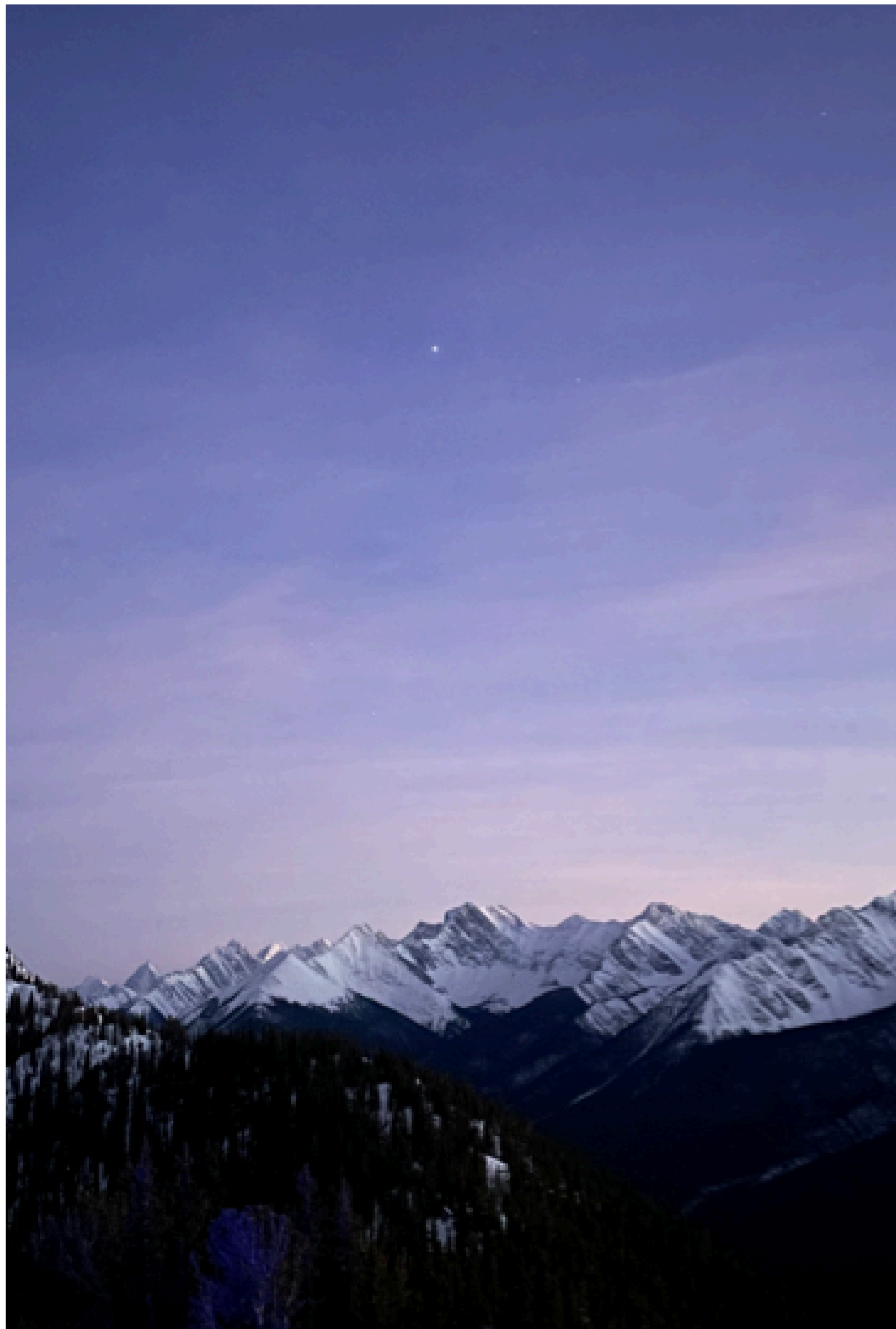


Favoriser les pratiques d'enseignement du bien-être pour des salles de classe prospères



Shannah Ernest
Calgary Board of Education
Conférence ACPI 2025



Je reconnais respectueusement que nous nous trouvons sur le territoire visé par le Traité no 7, un lieu de rassemblement et de rencontre ainsi qu'un corridor où se déplacent des peuples autochtones, y compris les Siksikaitsitapi, peuple composé des Premières Nations Siksika, Kainai, Piikani, Amskapi Piikani; la Première Nation Tsuut'ina; et les Nakodas Îyârhes, y compris les Premières Nations Chiniki, Bearspaw et Goodstoney, les Métis Otipemisiwak et les Esikisimu Nunangat, dont les histoires, les langues, les cultures et les traditions continuent d'influencer notre communauté dynamique. Nous sommes reconnaissants envers les gardiens du savoir traditionnel et les Aînés, ceux qui sont toujours parmi nous comme ceux qui nous ont précédés. Nous reconnaissons ces terres en guise d'acte de réconciliation et pour exprimer notre gratitude envers ceux dont le territoire est l'endroit où nous résidons ou que nous visitons.

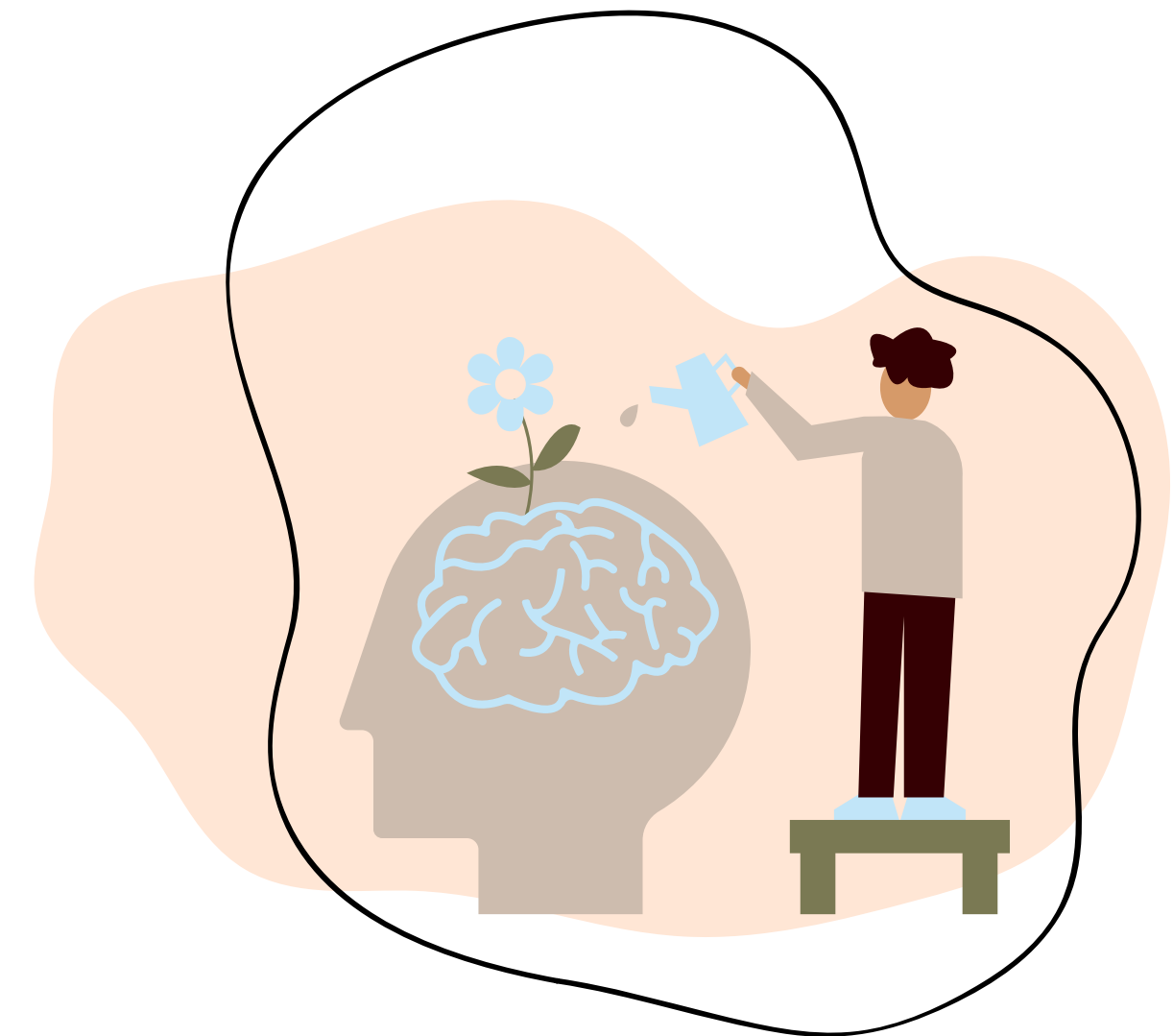
Introduction

qui suis-je



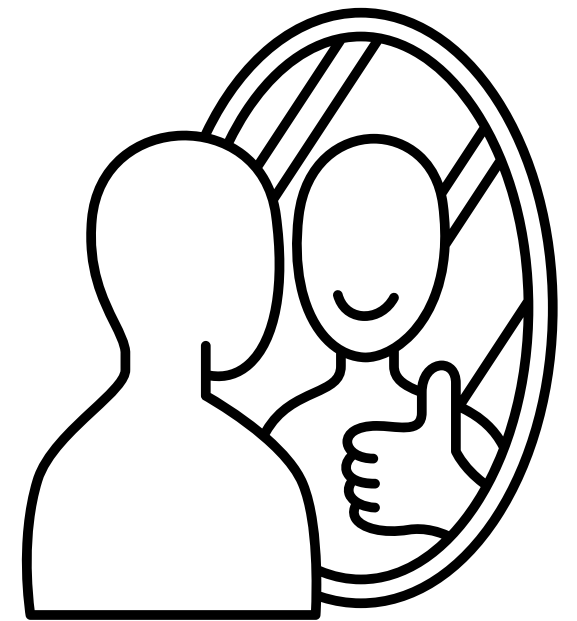
Le déroulement

- introduction
- l'apprentissage socio-émotionnel (SEL) et la pratique tenant compte des traumatismes (TIP)
- le bien-être dans la salle de classe
- environnements propices à l'apprentissage
- soutien aux enseignants et soins personnels



Ce que j'espère que vous retiendrez de cette session

- Quelques changements subtils que vous pourriez mettre en pratique à votre retour au travail, ainsi que quelques éléments de réflexion qui pourraient transformer votre perspective et mener à un changement plus profond en vous et dans ceux qui vous entourent.
- Que vous normalisiez les hauts et les bas et tout ce qui se trouve entre les deux.*
- Et que vous n'oubliiez pas de faire preuve de compassion envers vous-mêmes.



*inspiré d'une présentation de Ben Kennedy (CBE) sur les classes inclusives

Étude de cas

Il y a un élève qui refuse de s'asseoir à son bureau, qui veut parler à ses amis, qui a du mal à rester assis sur le tapis ou pendant les cours en groupe et qui veut toujours savoir quand aura lieu la récréation.



Un élève en particulier vous vient en tête ?

Que pouvons-nous faire pour aider cet élève ?

les 3 pratiques vedettes

« La mise en place et le maintien d'un ensemble cohérent de pratiques SEL aident les parties prenantes (les enseignants/l'administration) à créer ensemble le climat et la culture indispensables à des conditions d'apprentissage et de travail optimales pour les élèves et les adultes. »

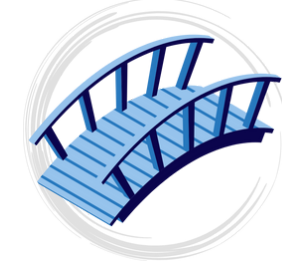
Dr. Richie Davidson (University of Wisconsin-Madison)



un accueil
inclusif



stratégies
engageantes



fermeture
intentionnelle

contribue à ce que les élèves se sentent en
sécurité et soutenus, ce qui leur procure
un sentiment de bien-être qui favorise la
productivité

(Boyd et Edmiston, 2020)

(SEL 3 Signature Practices – SEL 3 Signature Practices Playbook, 2023)




quatre coins

- Quelle est votre année préférée à enseigner ?
 1. maternelle à la 3^{ième} année
 2. 4^{ième} à la 6^{ième}
 3. 7^{ième} à la 9^{ième}
 4. 10^{ième} ou plus
- Comment passez-vous le temps en voiture entre l'école et la maison ?
 1. au téléphone
 2. en écoutant la musique
 3. en silence
 4. en écoutant un podcast ou un livre audio

Et vous...

Qui est présent aujourd'hui?

**le niveau scolaire que vous enseignez
pourquoi êtes-vous ici aujourd'hui**



« Au cours des dernières années, la santé mentale des jeunes au Canada est devenue une priorité en matière de santé publique, car les indicateurs de mauvaise santé mentale sont en augmentation. »

(Canadian Institute for Health Information, 2022)

A green organic shape with a black wavy line passing through it. The line starts at the bottom left, goes up and over the top left, then down and under the bottom left, then up and over the top right, and finally down and under the bottom right.

**l'apprentissage socio-émotionnel
(SEL)**

et

**la pratique tenant compte
des traumatismes (TIP)**

L'apprentissage socio-émotionnel

Selon CASEL (Collaborative for academic, social and emotional learning)

«L'apprentissage socio-émotionnel est le processus par lequel tous les jeunes et les adultes acquièrent et appliquent les connaissances, les compétences et les attitudes nécessaires pour développer une identité saine, gérer leurs émotions et atteindre leurs objectifs personnels et collectifs, ressentir et montrer de l'empathie pour les autres, établir et maintenir des relations de soutien, et prendre des décisions responsables et bienveillantes.»

(CASEL, 2022)

La pratique tenant compte des traumatismes

Quand nous parlons de l'importance de créer des environnements sécuritaires et bienveillants, nous parlons de créer le type d'environnement, émotionnel aussi bien que physique, qui désactive l'alarme d'un enfant. Cela produit un passage de ce que les neuroscientifiques appellent la « survie du cerveau » vers le « cerveau apprentissage ». Dr Stuart Shanker, Université York
(La Pratique Tenant Compte Des Traumatismes, n.d.)

partage

Quelles pratiques utilisez-vous dans vos classes
qui ont un impact positif sur vos élèves ?



Les stratégies engageantes qui favorisent les sentiments d'acceptation, d'appréciation et de compréhension chez les jeunes au sein de leur communauté d'apprentissage contribuent à leur sentiment d'appartenance et ont un effet positif sur leur bien-être social, leur santé et leurs résultats scolaires.

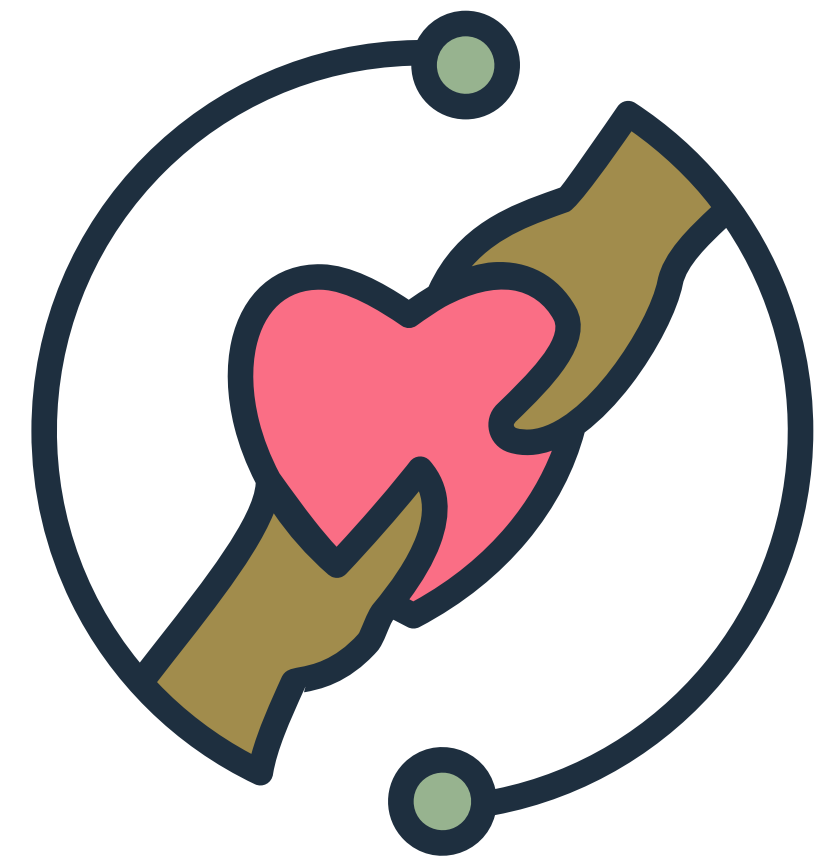
(Riley & White, 2016; Pendergast et al., 2018)



Stratégies pour la salle de classe

changements subtils

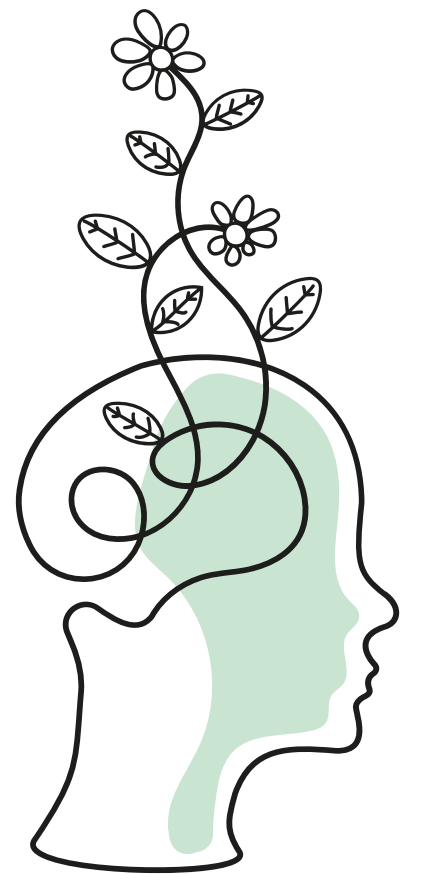
- ça commence à la porte
- prenez le temps d'écouter
- le cercle du partage
- les vertus
- les moments de transition
- la stratégie 2 x 10*



*(par Raymond Wlodkowski, chercheur en sciences de l'éducation)

Éléments de réflexion

- les relations sont la fondation du succès
- connexion avant correction
- s'ils le pouvaient, ils le feraient
- «check-in» avec vous-même

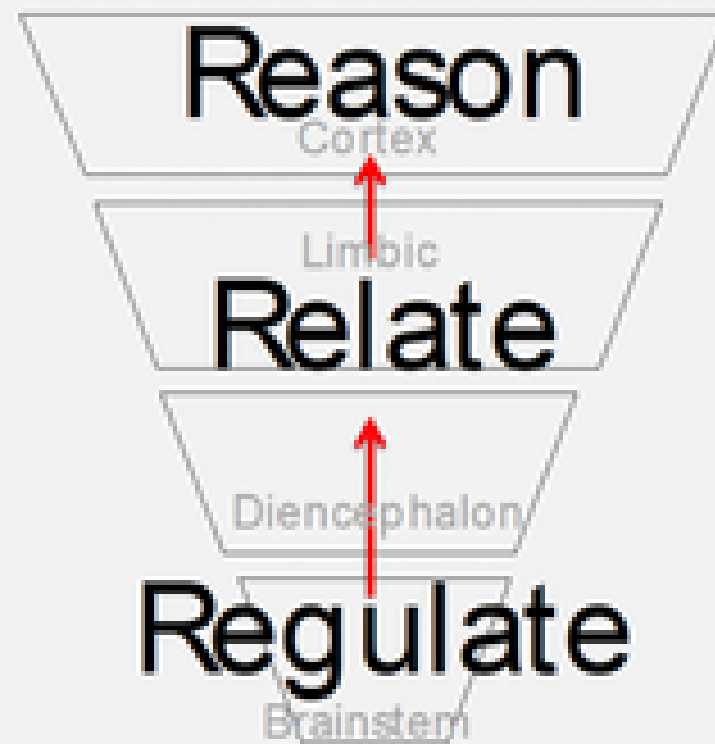


Réguler, comprendre, raisonner

Dr. Bruce Perry: psychiatre, chercheur et enseignant

- atteindre les systèmes du cortex
- vous ne pouvez pas raisonner quelqu'un avant qu'il ne soit régulé
- le stress, la détresse et les traumatismes interfèrent
- suivre les règles de l'organisation biologique

Sequence of Engagement

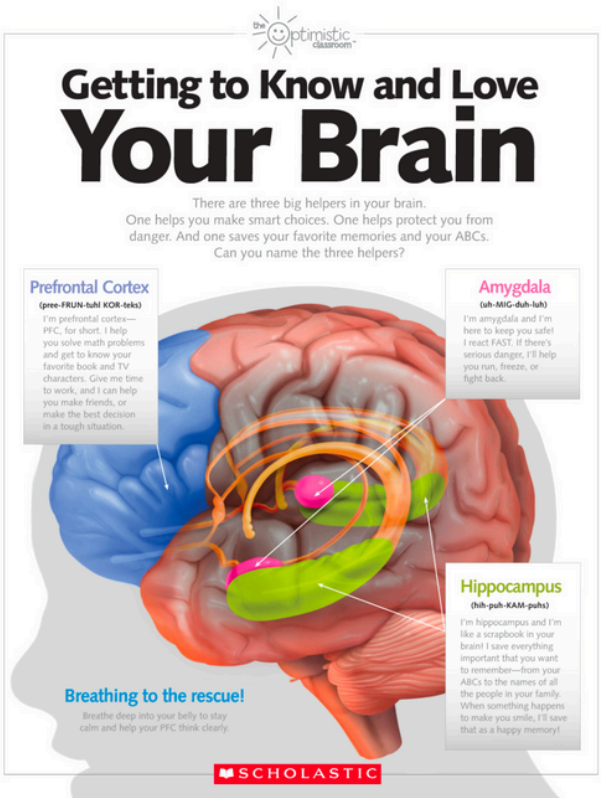


rights reserved © 2002-2020 Bruce D. Perry

NEUROSEQUENTIA
NETWORK

(Regulation Station, 2022, <http://hfe.yukonschools.ca/regulation-station.html>)

Et oui, mais... comment?



| Time | Day 1 | | | Day 2 | | | Day 3 | | |
|-------------|--|--------------------|-----------------|----------------|--------------------|-----------------|-----------------|--------------------|-----------------|
| | Phys Ed Prep | Co-teaching in Gym | Phys Ed Outside | Phys Ed Prep | Co-teaching in Gym | Phys Ed Outside | Phys Ed Prep | Co-teaching in Gym | Phys Ed Outside |
| 7:50-8:00 | Soft Entry (*entry bell rings at 7:58) | | | | | | | | |
| 8:10-8:40 | | 2C – Sorelle | 2A - Christina | 2B – Michelle | | 2D – Pascale | 2D – Pascale | 2A – Christina | - |
| 8:40-9:10 | 2E- MC | 2D - Pascale | 2B – Michelle | 2A – Christina | 2E – MC | 2C – Sorelle | 2C – Sorelle | 2B – Michelle | 2E – MC |
| 9:10-9:40 | SST | - | - | SST | K1 (in gym) | - | SST | K2 (in gym) | - |
| 9:40-10:10 | 3B - Sarah | 3D – Cassidy | 4A – Amal | 3D – Cassidy | 3B – Sarah | - | 4D – Josh | 4A – Amal | 3C – Grace |
| 10:10-10:40 | 3A – Thomas | 3C – Grace | 4B – Patrick | 3C – Grace | 3A – Thomas | - | 4C – Kim | 4B – Patrick | 3D – Cassidy |
| 10:40-11:10 | Well-Being | - | - | Well-Being | | - | Well-Being | - | - |
| 11:10-11:51 | Lunch | | | | | | | | |
| 12:00-12:30 | 1B - Hilary | 1C – Delband | 1E – Peggy | 1D – Jordan | 1E – Peggy | 1A – Joanne | 1E – Peggy | 1B - Hilary | 1C - Delband |
| 12:30-1:00 | 1A – Joanne | 1D – Jordan | 1F - Sereena | 1C – Delband | 1F – Sereena | 1B – Hilary | 1F – Sereena | 1A – Joanne | 1D – Jordan |
| 1:00-1:30 | Phys Ed Prep | K2 (in gym) | - | Phys Ed Prep | - | - | SST | K1 (in gym) | - |
| 1:30-2:00 | 5B – Sally | 5C – Melanie YS | 4C – Kim | 4B – Patrick | 4C – Kim | 5A/5C | 5D – Eva | 5A – Melanie S. | 3A - Thomas |
| 2:00-2:30 | 5A – Melanie S. | 5D – Eva | 4D – Josh | 4A – Amal | 4D – Josh | 5B/5D | 5C – Melanie YS | 5B - Sally | 3B – Sarah |
| 2:30 | Dismissal | | | | | | | | |

#1 une approche scolaire globale

#2 l’intégration du bien-être dans toutes les matières

| MindUp Roadmap | | | | | | | | | |
|--|---------|--|---|---|--|---|--|---|----------------------------|
| September | October | November | Decembre | January | February | March | April | May | June |
| Big Ideas | | | | | | | | | |
| Lesson 1 : Students identify and provide a simple explanation of the 3 parts of their brain. | | Lesson 4 : Students train their attention on specific sounds and try to identify those sounds. Through this, they learn how mindful listening skills can help them be better communicators. | Lesson 6 : Students focus their attention through their sense of smell and describe observations. Students then identify thoughts and feelings triggered by various scents. | Lesson 8 : Students will focus their attention on internal physical sensations, in both a relaxed and an active state. Students will learn to monitor their own heart rate and exercise control over breathing and heart rate. | Lesson 9 : Students will mindfully control their balance and describe the sensations they experience. Through this, students will connect mindful balancing to being well balanced in life. | Lesson 10 : Students identify different perspectives of characters in a story. Through this, students will apply open-minded perspective taking to social situations in their own lives. | Lesson 12 : Students visualize and describe their thoughts, feelings, and physical sensations during a pleasurable experience. Students then use recalling a pleasurable experience as a way to build optimism. | Lesson 14 : Students find three opportunities to show kindness and perform three acts of kindness. Through this, students explore the benefits – for themselves and for others – of being kind. | Consolidation of learning. |
| Lesson 2 : Students define and describe the difference between mindful and unmindful actions. | | Lesson 5 : Students practice focusing their attention on an object and describe the details they see. Through this, they strengthen visual vocabulary and memory. | Lesson 7 : Students will focus their attention on savouring a piece of food and describe their experience. Students will identify ways that mindful eating can help them eat more healthily. | | | Lesson 11 : Students will define two different mindsets (optimistic and pessimistic) used to think about, react and approach a problem. Through this, students will practice strategies that will help them to develop and maintain optimism in their own lives. | Lesson 13 : Students learn the meaning of gratitude and the importance of expressing gratitude. Students will then identify things in their own life for which they are grateful. | Lesson 15 : Students work cooperatively to plan and perform an act of kindness for the school or the larger community. Through this, students reflect on their feelings as they make a positive difference through acts of kindness. | |
| Lesson 3 : Students learn an exercise that combines listening and breathing to calm and focus their minds, and discover the importance of the exercise. | | | | | | | | | |



#3 définir une feuille de route

(NORMES CANADIENNES DES ÉCOLES EN SANTÉ, 2021)

En action



« Il ne veut pas être en retard à l'école le matin, car il ne veut pas manquer la respiration. »

-Parent d'un élève en première année



à notre tour

**« Lorsque l'environnement d'apprentissage est prévisible,
consistant et bienveillant, leur cortex est prêt à
fonctionner. » Dr. Bruce Perry**

La conception universelle de l'apprentissage (UDL)

ce qui est bon pour l'un est bon pour tous

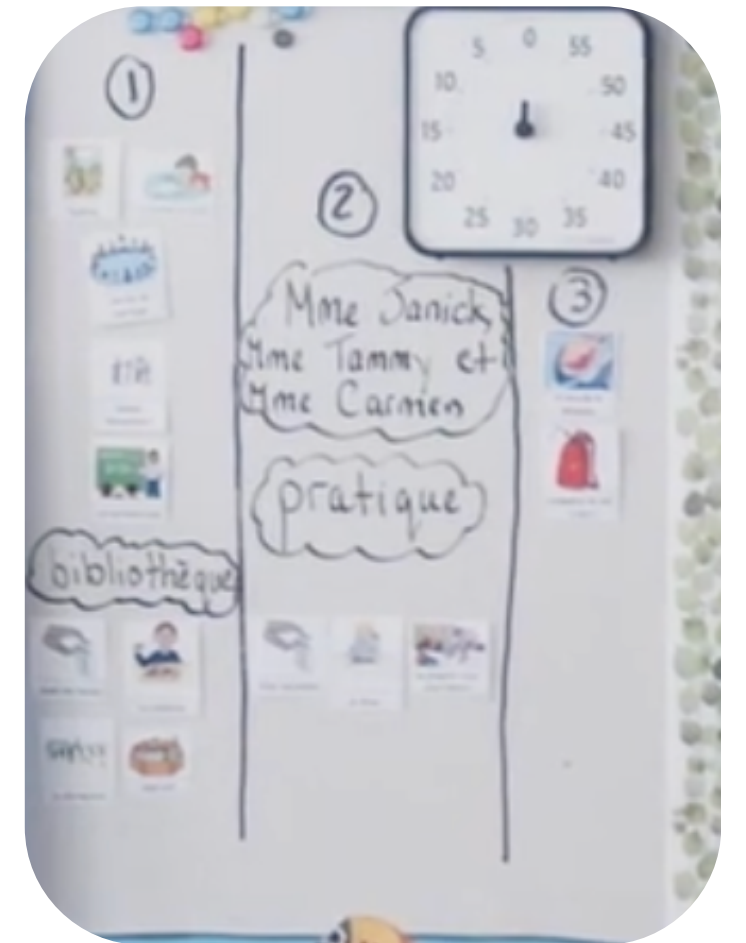
La salle de classe



Prévisible et consistant

- l'horaire visuel
- minuterie visuelle
- accès à des places assises variables
- des limites claires
- les murs
- considérations sensorielles
- coin calme

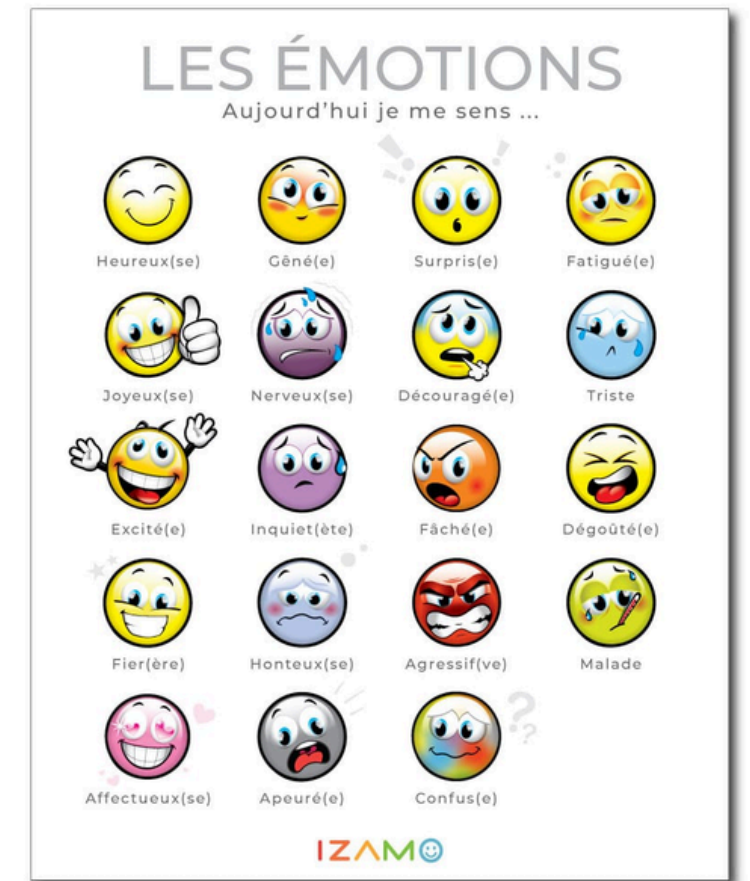
nous pouvons contrôler l'environnement...



Bienveillant

- les routines
- la façon dont vous attirez leur attention
- les pauses mouvement
- des attentes claires pour les différentes parties de la journée

impliquez vos élèves dans le processus afin qu'ils développent un sentiment d'appartenance et d'autonomie



Étude de cas

Il y a un élève qui refuse de s'asseoir à son bureau, qui veut parler à ses amis, qui a du mal à rester assis sur le tapis ou pendant les cours en groupe et qui veut toujours savoir quand aura lieu la récréation.



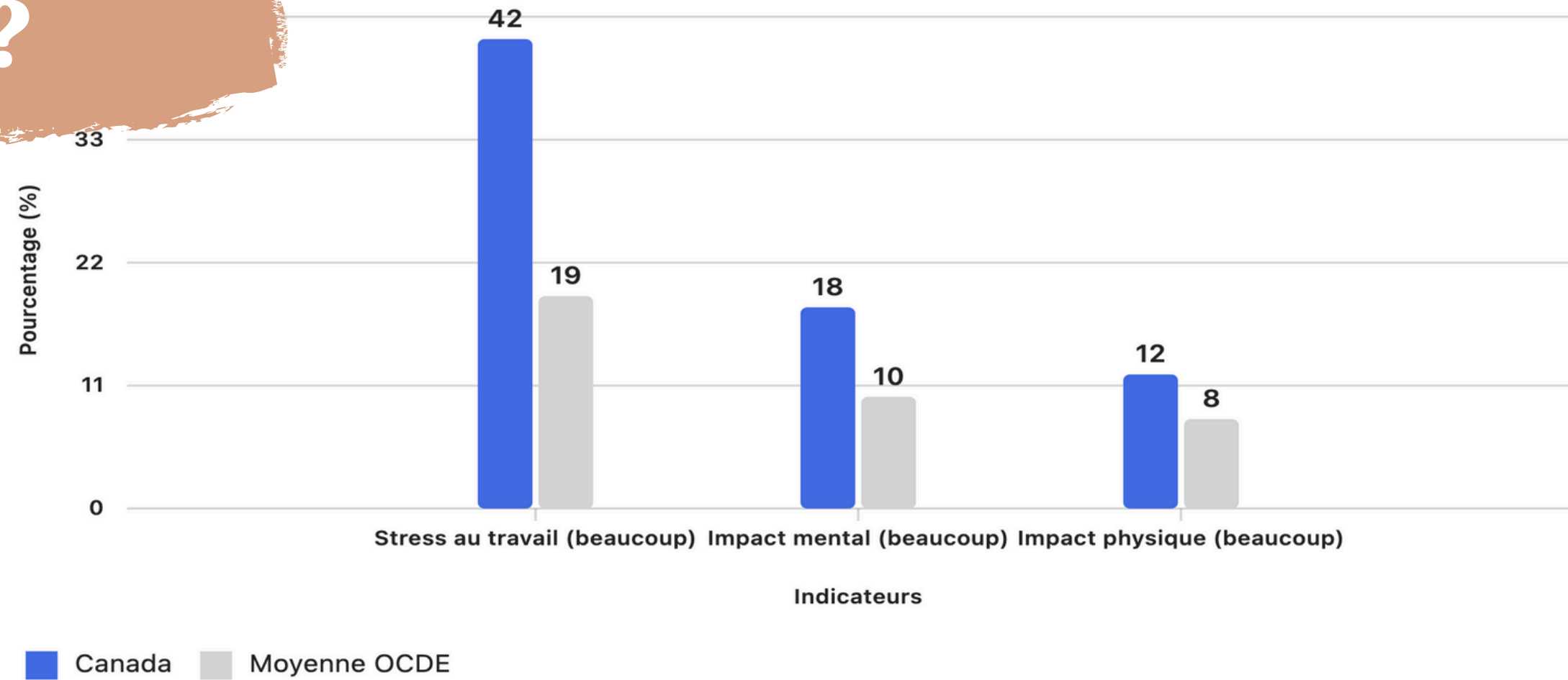
Un élève en particulier vous vient en tête ?

Que pouvons-nous faire pour aider cet élève ?



Pour les enseignants

Quoi?



L'enquête internationale de l'OCDE sur l'enseignement et l'apprentissage (TALIS) est la plus grande enquête internationale menée auprès des enseignants et des directeurs d'école.

Bien-être

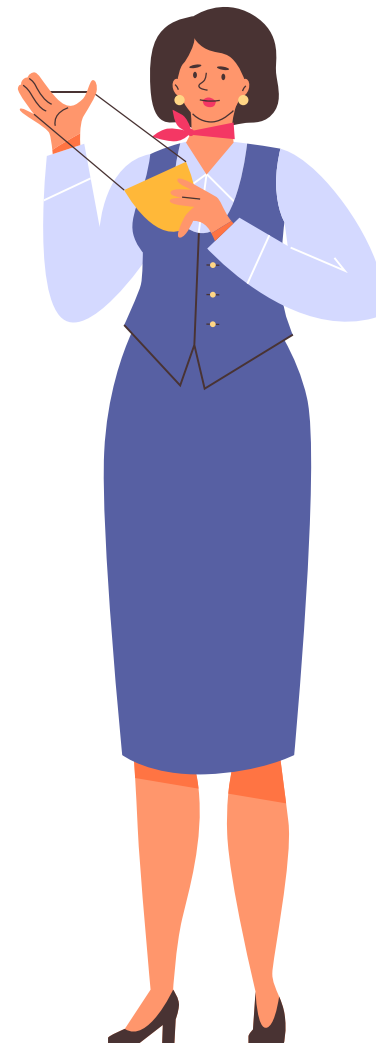
- 42 % des enseignants ressentent « beaucoup » de stress dans leur travail (ce qui est supérieur à la moyenne de l'OCDE : 19 %).
- 18 % déclarent que leur travail a « beaucoup » d'impact négatif sur leur santé mentale (ce qui est supérieur à la moyenne de l'OCDE : 10 %).
- 12 % déclarent qu'il a « beaucoup » d'impact négatif sur leur santé physique (ce qui est supérieur à la moyenne de l'OCDE : 8 %).
- Entre 2018 et 2024, la proportion d'enseignants ressentant « beaucoup » de stress dans leur travail a augmenté de 15 points de pourcentage.

(Results from TALIS 2024 - Country Notes: Alberta (Canada), 2024)

Et alors

nous pouvons contrôler l'environnement...

et nous faisons partie de l'environnement...



Et maintenant



« J'ai utilisé les pratiques fondamentales pour réfléchir à mes pratiques personnelles en tant qu'enseignante et à mon bien-être personnel. »

« J'ai utilisé sur moi-même bon nombre des stratégies de pleine conscience, de soins personnels et de régulation émotionnelle dont nous avons discuté avec les élèves... Souvent, nous avons tous simplement besoin d'un moment de silence pour nous vider la tête. »

« L'intégration de diverses activités de pleine conscience m'a aidée non seulement dans ma pratique pédagogique auprès de mes élèves, mais aussi dans mon propre bien-être. »

Et maintenant

- ce sur quoi nous nous concentrons tend à devenir notre réalité *
- une enquête appréciative*
- apprenez à apprécier qui vous êtes, ce que vous faites et qui vous souhaitez devenir *
- changez votre état d'esprit, posez des questions positives *
- le pouvoir avec, et non le pouvoir sur
- respirez avec vos élèves, faites des choses qui vous apportent de la joie, soyez gentil avec vous-même et fixez-vous une heure pour terminer votre journée de travail, car le travail ne s'arrêtera jamais

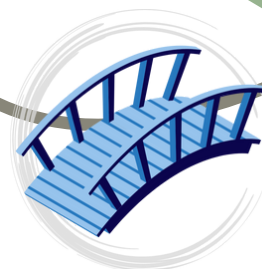


...et parfois, nous devons
simplement lâcher prise

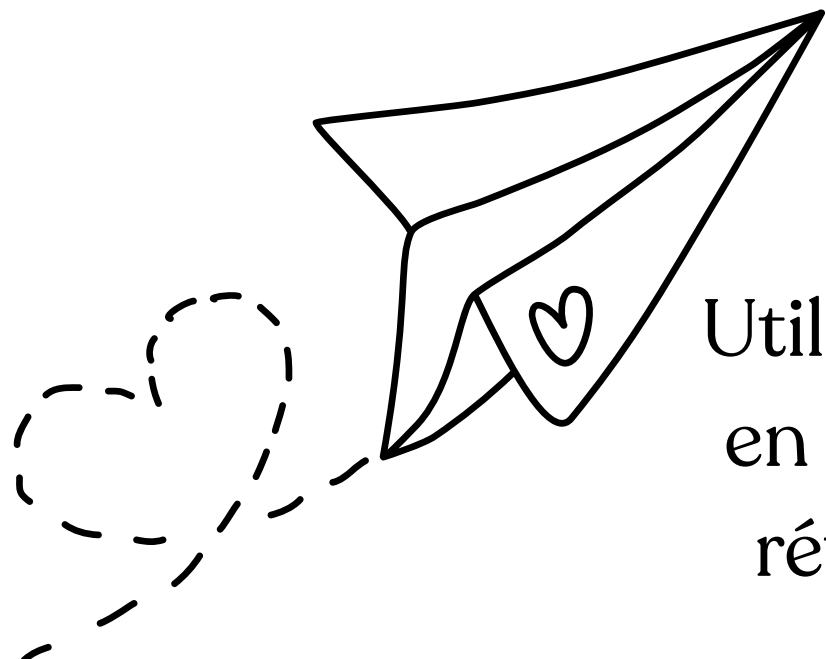
un petit moment pour refleter

une note pour mon futur moi

un mot à retenir



Utiliser une conclusion intentionnelle en classe aide les jeunes à prendre en charge leur apprentissage (Ganske, 2017) et leur donne l'occasion de réfléchir à ce qu'ils ont appris et de l'intérioriser (Wolf & Supon, 1994).



avec mes sincères remerciements

Shannah Ernest
shernest@cbe.ab.ca

pour plus d'informations

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) <https://casel.org/fundamentals-of-sel/>

Dr. Bruce Perry et le Neurosequential Model <https://www.neurosequential.com/nme>

La pratique tenant compte des traumatismes <https://www.alberta.ca/system/files/edc-trauma-informed-practice-video-conversation-guide-french.pdf>

La stratégie 2 x 10 <https://www.ncesd.org/behavior-health/2-10-strategy/>

Le Neurosequential Model en vidéo https://www.youtube.com/watch?v=_3is_3XHKKs

La science derrière les trois pratiques vedettes (3 Signature Practices) CASEL <https://signaturepractices.casel.org/why/>

Mental Health Collaborative <https://ahsmore.mhcollab.ca/all-courses/>

Normes Canadiennes des écoles en santé

<https://static1.squarespace.com/static/5fa5d3a995cc5537744e8b52/t/61006162f6b0fb6d24d58a6a/1627414886775/chss-report-Fr-web.pdf>

Retour à l'école 2020 : Priorité au bien-être

<https://static1.squarespace.com/static/5fa5d3a995cc5537744e8b52/t/5fe3e4f75aab244e4ea3e58e/1608770814993/well-being-fr.pdf>

The health of young people in Canada: Focus on mental health https://www.canada.ca/en/public-health/services/publications/science-research-data/young_people-canada-focus-mental-health.html

Teacher Wellbeing: Noticing, Nurturing, Sustaining and Flourishing in Schools, Sabre Cherkowski and Keith Walker

The Organisation for Economic Co-operation and Development (OECD) Teaching and Learning International Survey (TALIS) 2024 https://www.oecd.org/en/publications/2025/10/results-from-talis-2024_28fbde1d.html