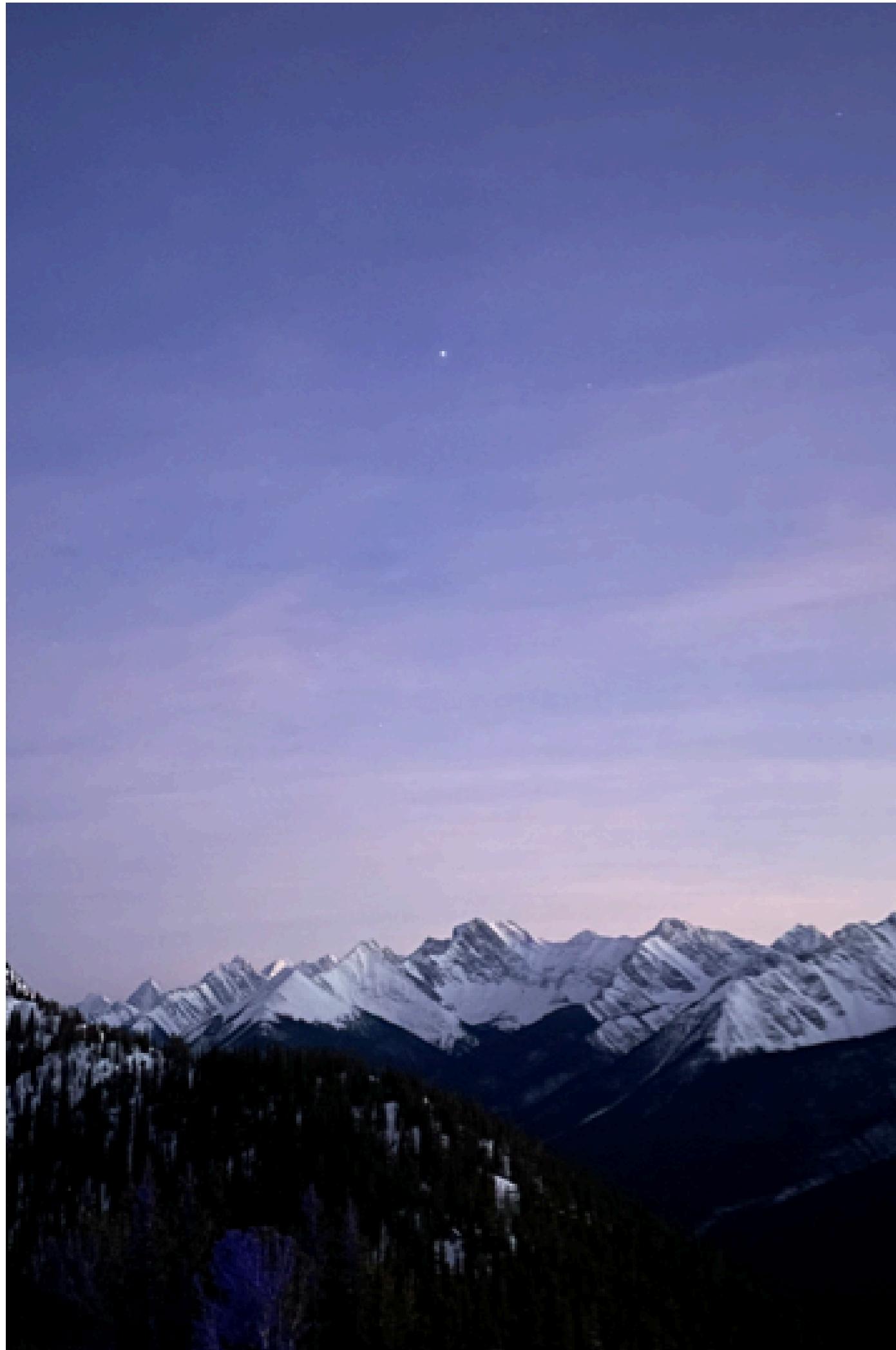


Favoriser les pratiques d'enseignement du bien-être pour des salles de classe prospères



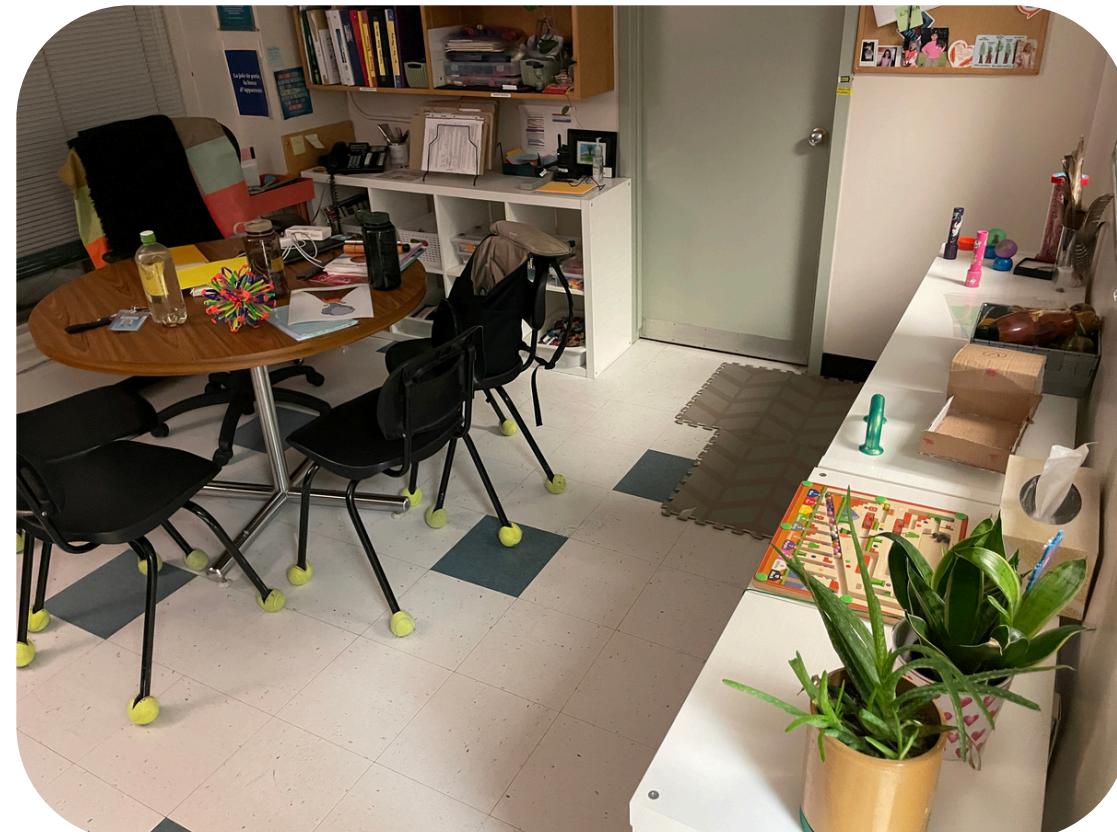
Shannah Ernest
Calgary Board of Education
Conférence ACPI 2025



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 Goodstone, 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 Ainés, 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.

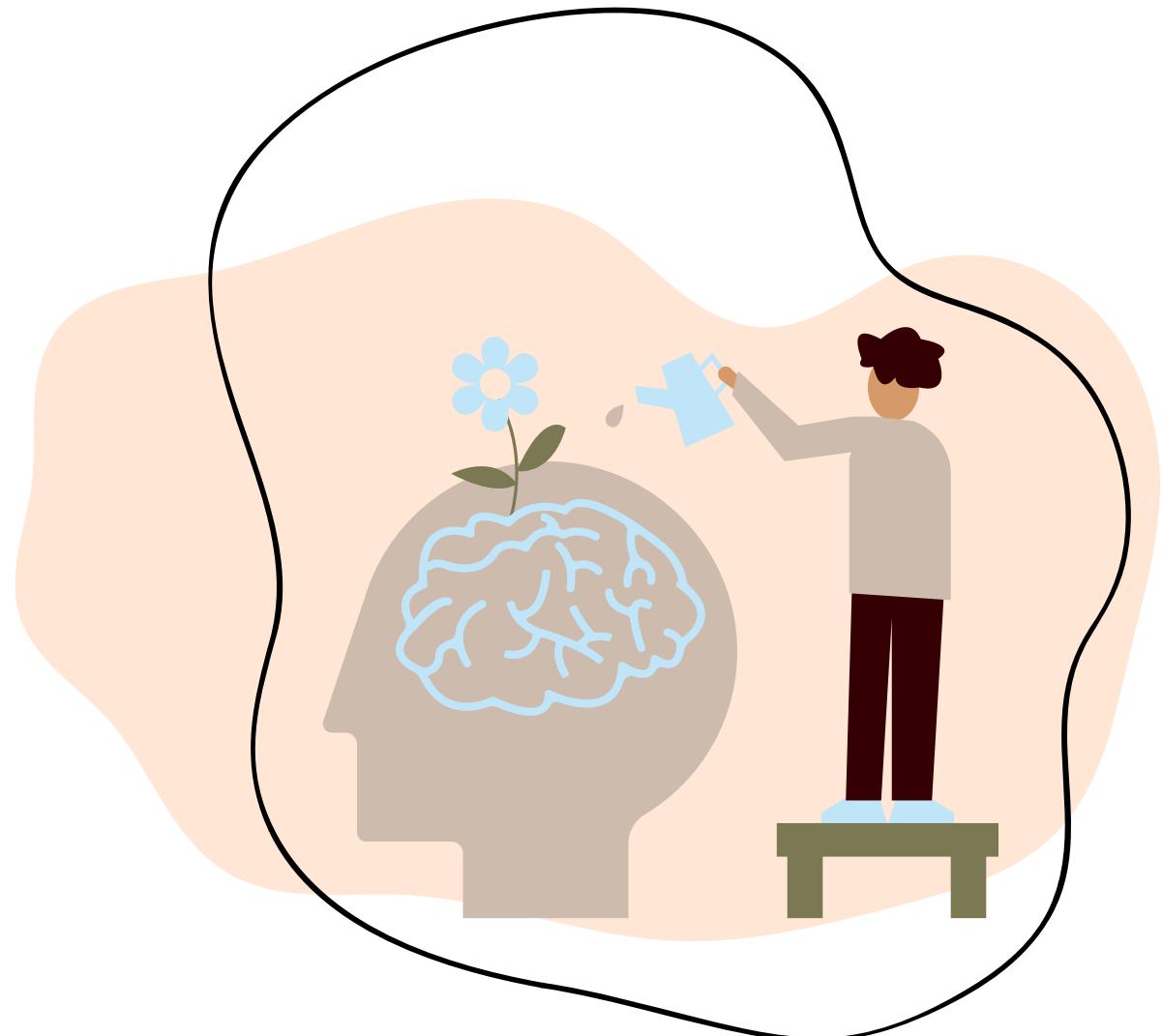
Introduction

qui suis-je



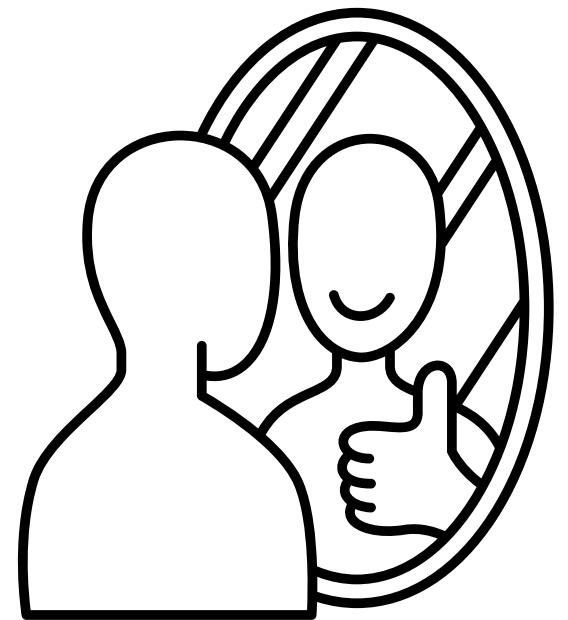
Le déroulement

- 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'oubliez 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



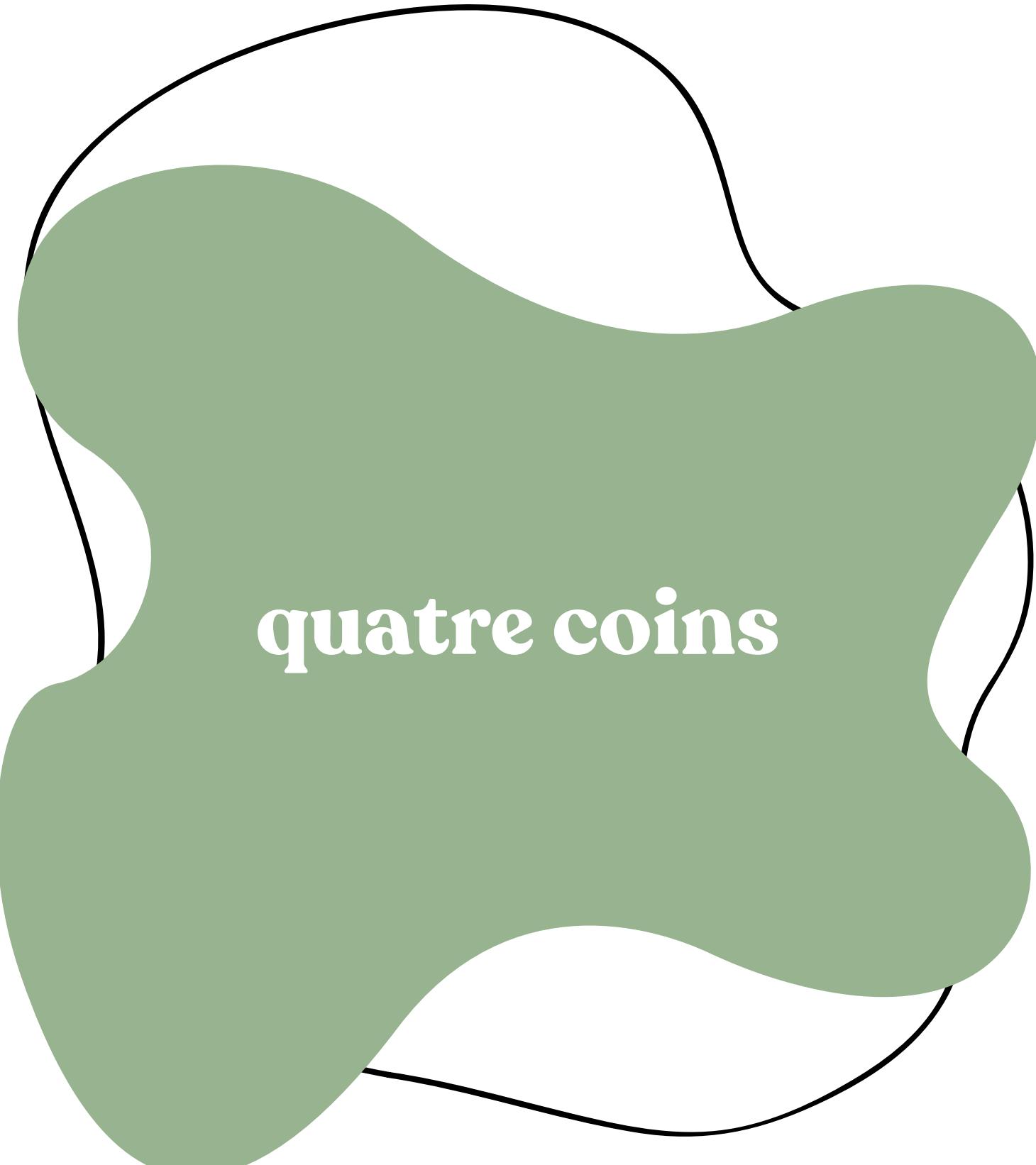
stratégies
engageantes



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

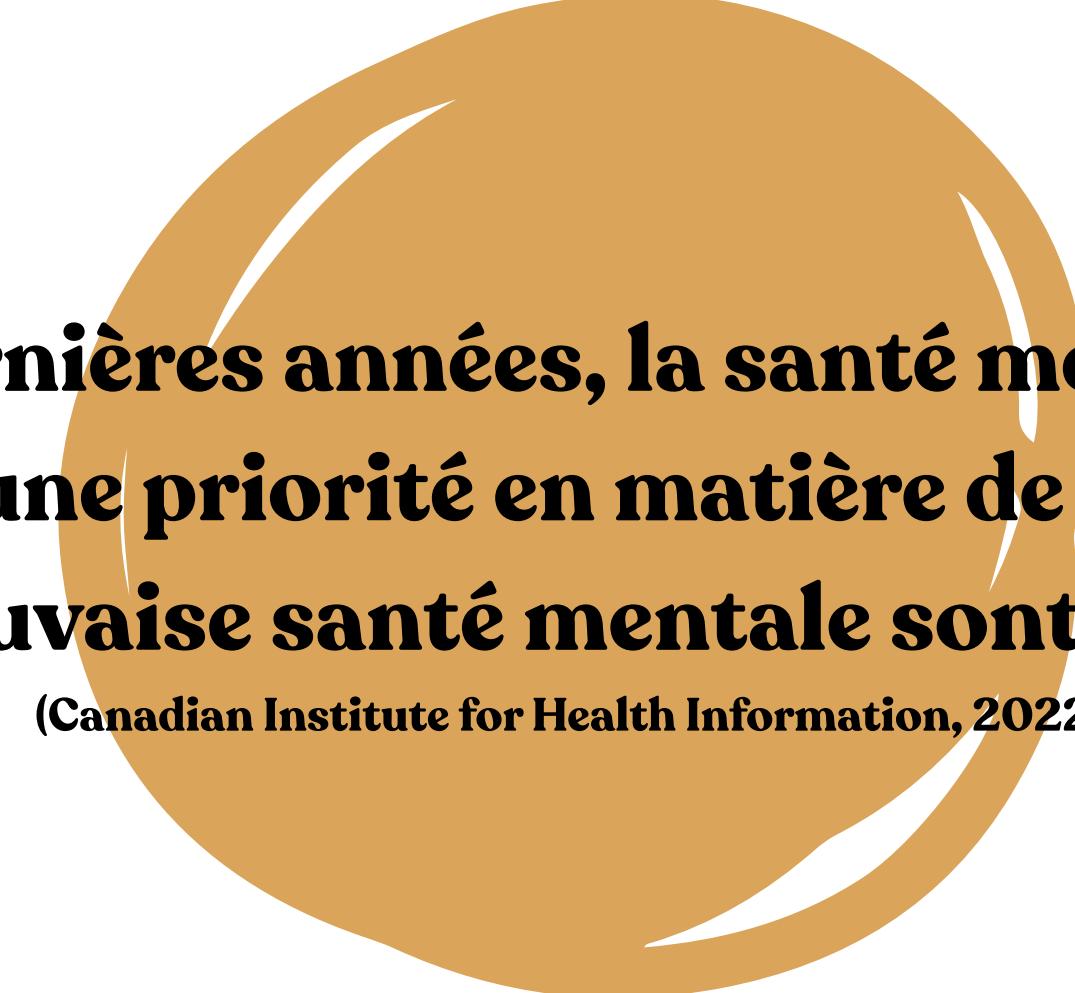
- Quelle est votre année préférée à enseigner ?
 1. maternelle à la 3ième année
 2. 4ième à la 6ième
 3. 7ième à la 9ième
 4. 10ième ou plus

- 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...

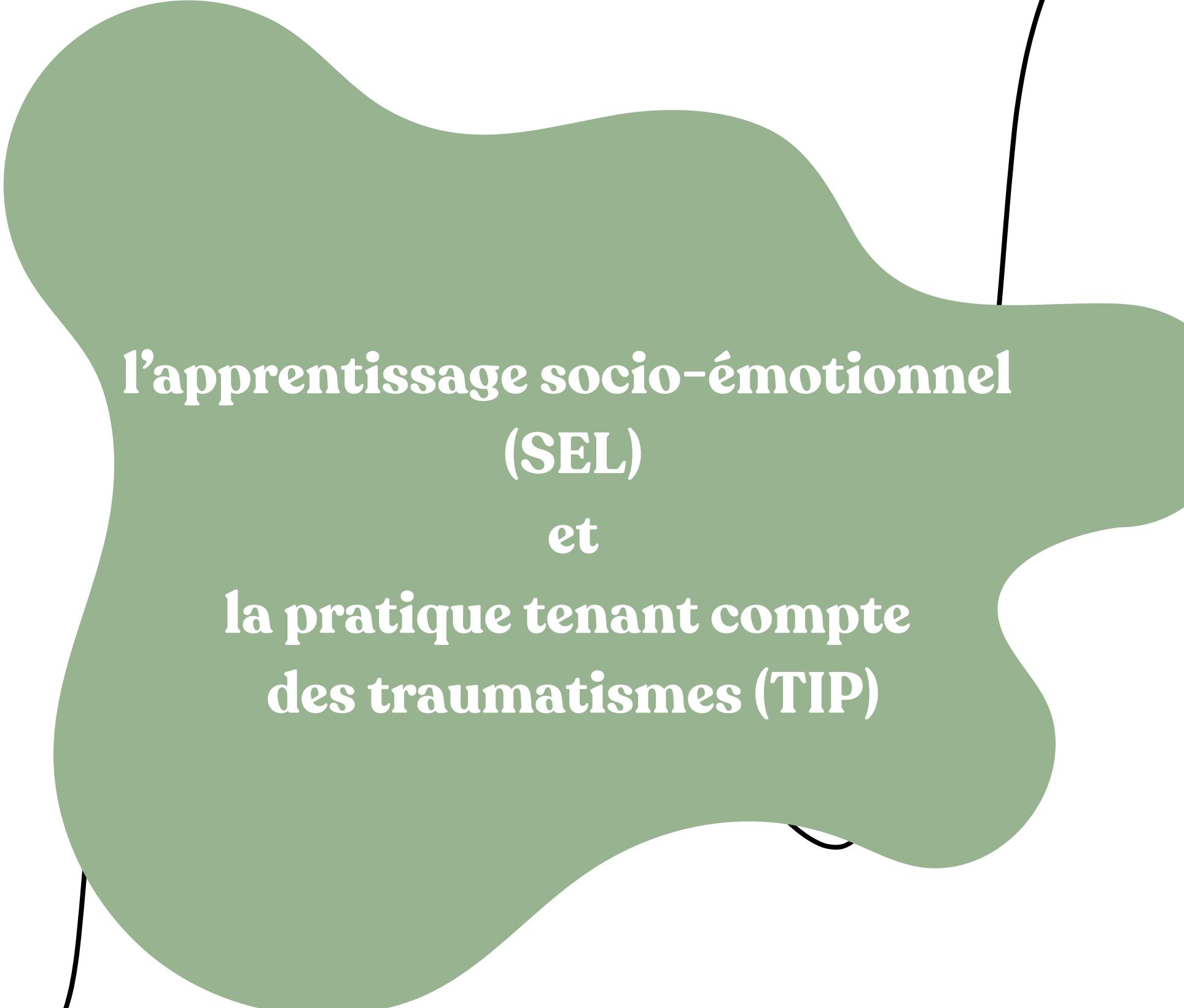
Qui est présent aujourd'hui?

**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)



**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 ?



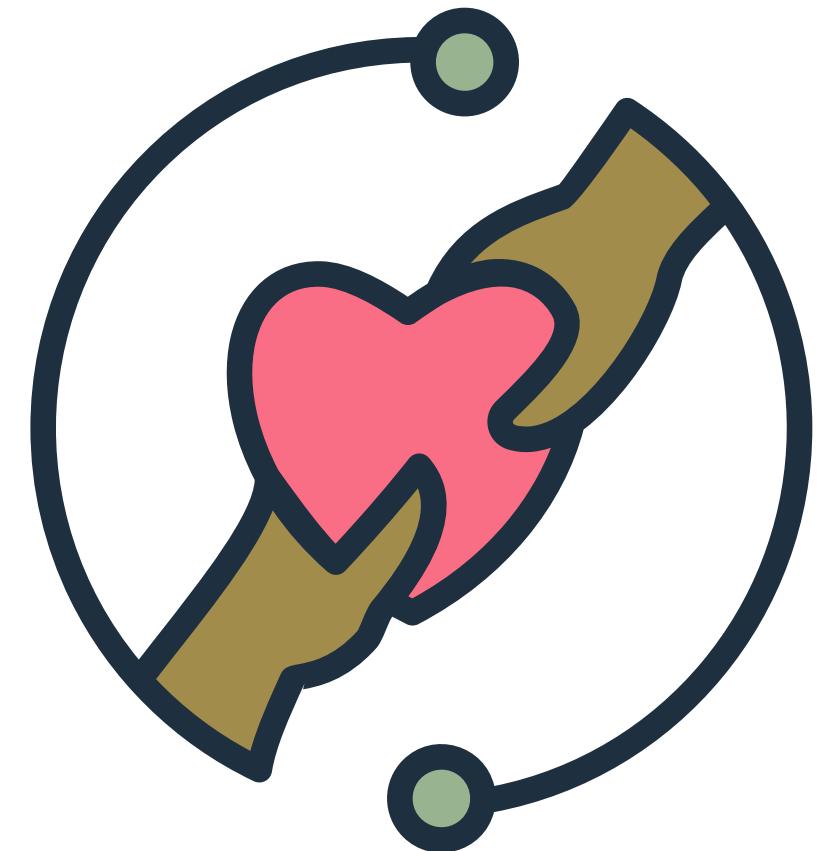
Les stratégies engageantes qui favorisent les sentiments d'acceptation, d'appréciation et de compréhension chez les jeunes au sein de leur communauté d'apprentissage contribuent à leur sentiment d'appartenance et ont un effet positif sur leur bien-être social, leur santé et leurs résultats scolaires.

[\(Riley & White, 2016; Pendergast et al., 2018\)](#)



Stratégies pour la salle de classe changements subtils

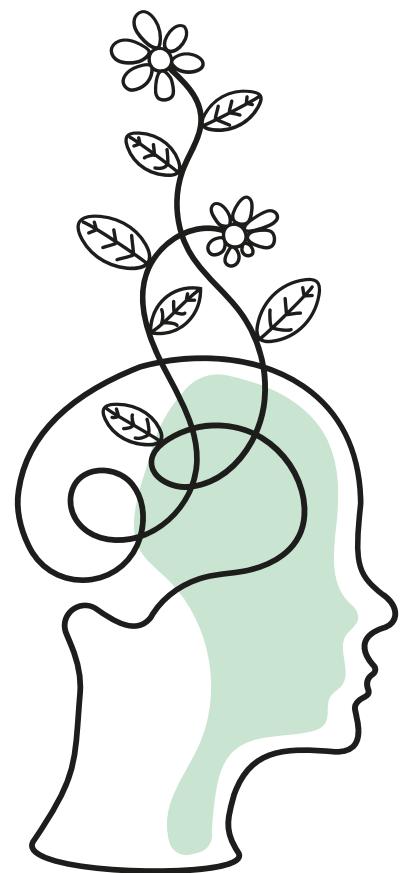
- ça commence à la porte
- prenez le temps d'écouter
- le cercle du partage
- les vertus
- les moments de transition
- la stratégie $2 \times 10^*$



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

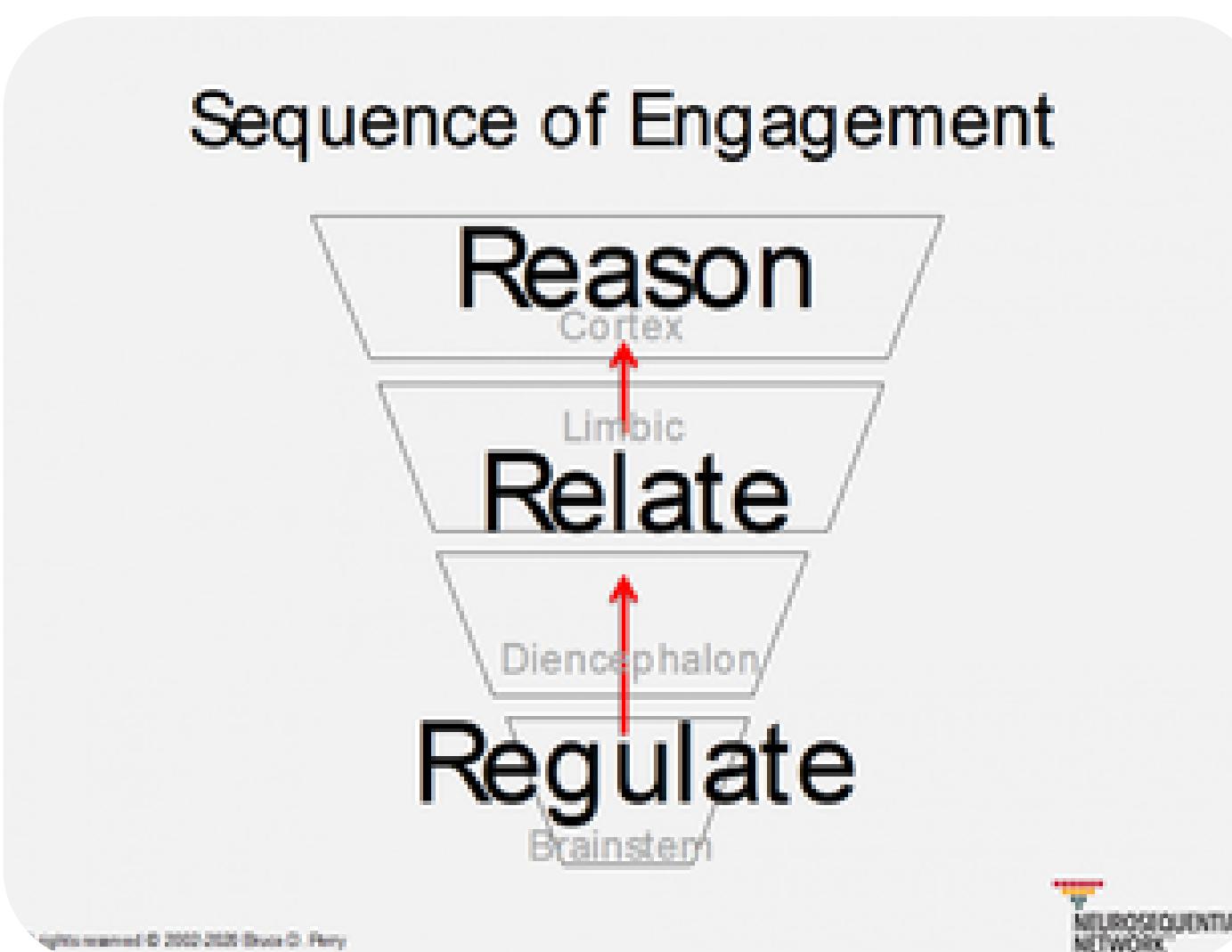
Éléments de réflexion

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



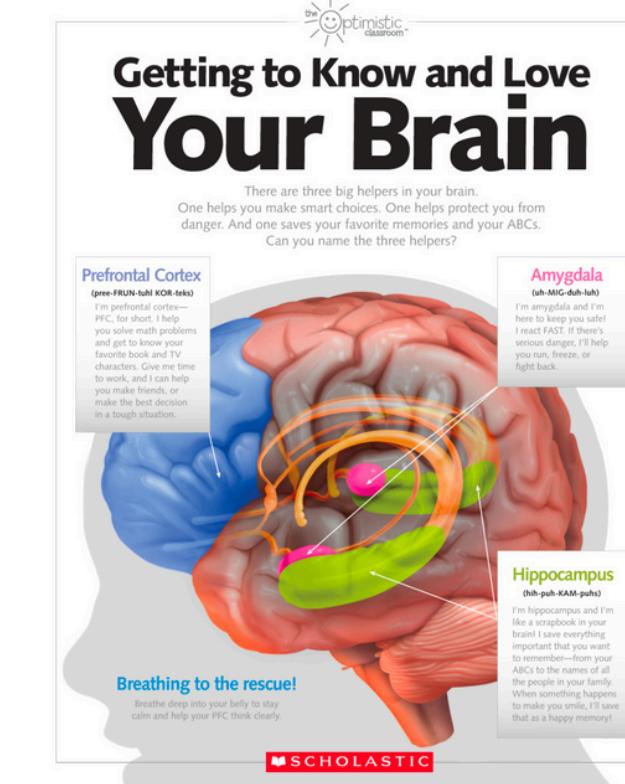
Réguler, comprendre, raisonner

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

Et oui, mais... comment?



#1 une approche scolaire globale

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

#3 définir une feuille de route



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
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	-	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 S.	5B - Sally	3B - Sarah
2:30	Dismissal								

MindUp Roadmap									
September	October	November	December	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 on 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 apply open-minded perspective taking to social situations in their own lives.	Lesson 10 : Students identify different perspectives of characters in a story. Through this, students will connect mindful balancing to being well balanced in life.	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 the acts of kindness. Through this, students explore the benefits – for themselves and for others – of being kind.	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 2 : Students define and describe the difference between mindful and unmindful actions.	Lesson 5 : Students practice focusing their attention on savoring a piece of food and describe their experience. Through this, they strengthen visual vocabulary and memory.	Lesson 7 : Students will focus their attention on an object and describe the details they see. Through this, they strengthen visual vocabulary and memory.	Lesson 9 : 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 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 16 : Students reflect on their feelings as they make a positive difference through acts of kindness.	Lesson 17 : Students reflect on their feelings as they make a positive difference through acts of kindness.	Lesson 18 : Students reflect on their feelings as they make a positive difference through acts of kindness.

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, consistent 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

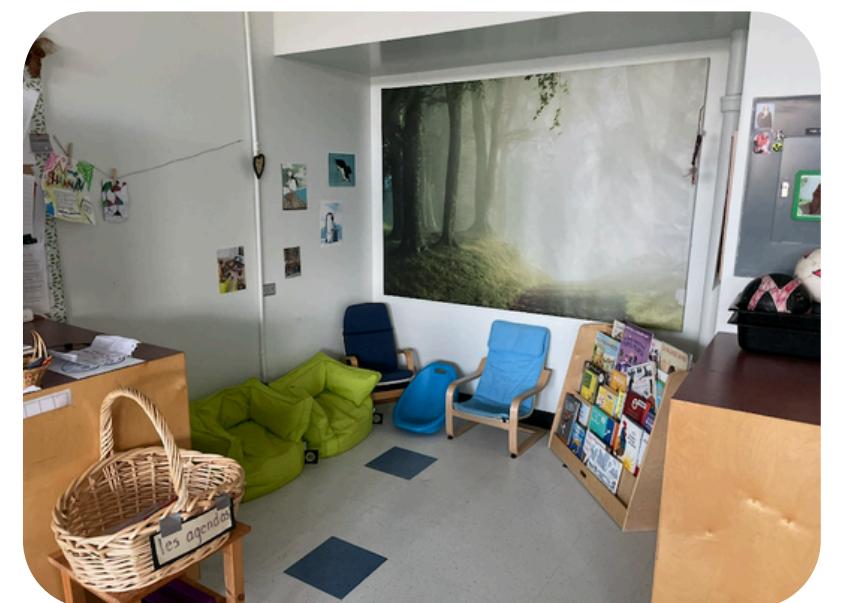
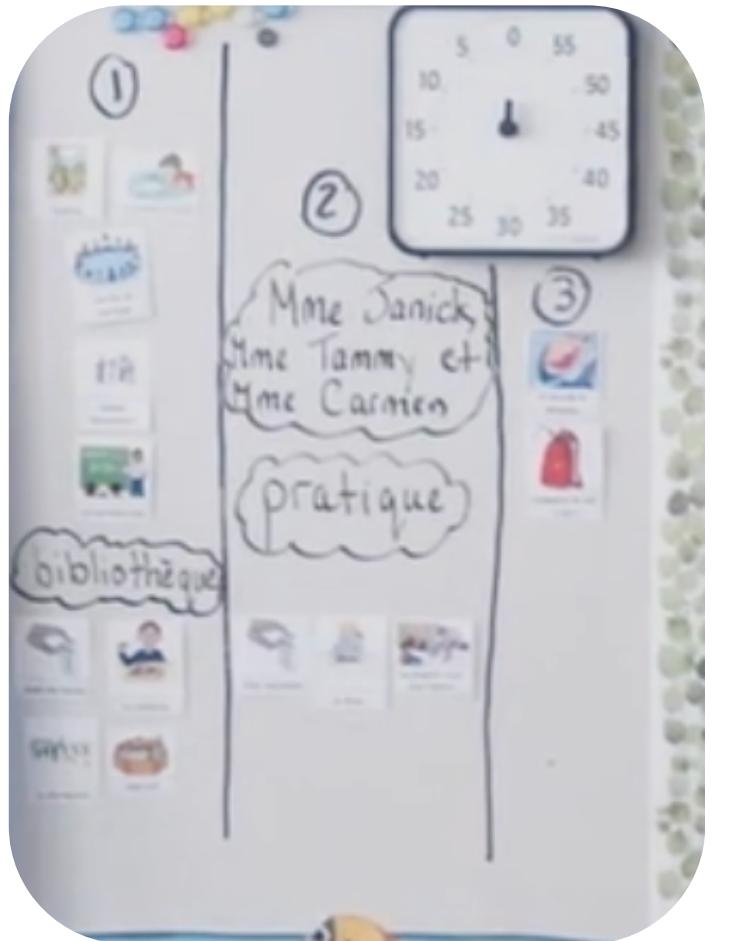
La salle de classe



Prévisible et consistent

- 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.



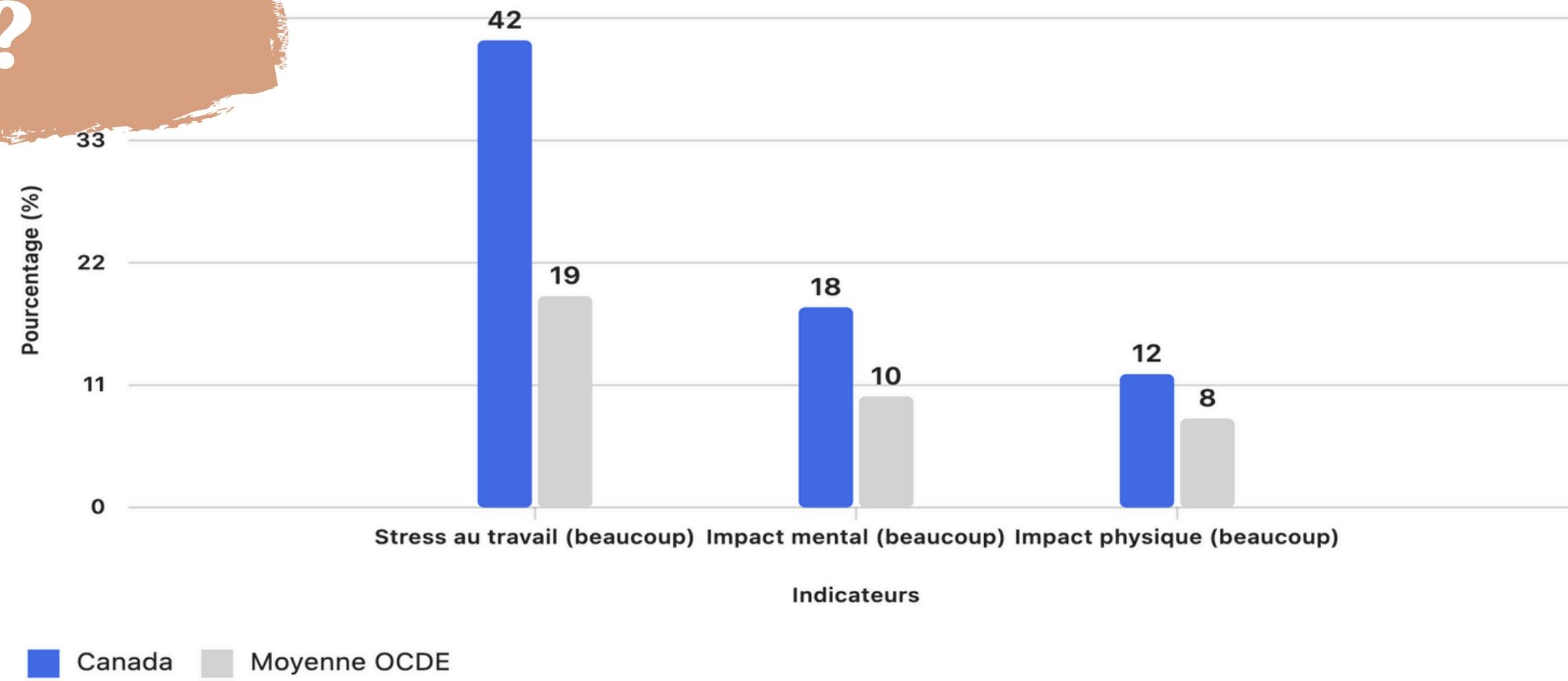
Un élève en particulier vous vient en tête ?

Que pouvons-nous faire pour aider cet élève ?



Pour les enseignants

Quoi?



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

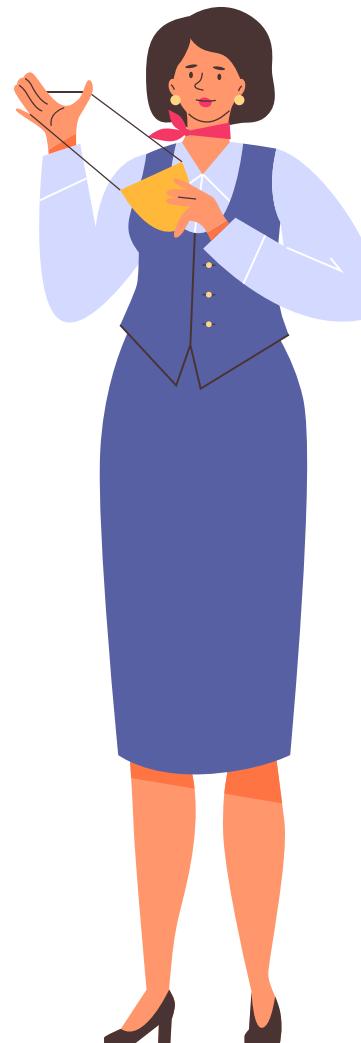
Bien-être

- 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.

Et alors

nous pouvons contrôler l'environnement...

et nous faisons partie de l'environnement...



Et maintenant



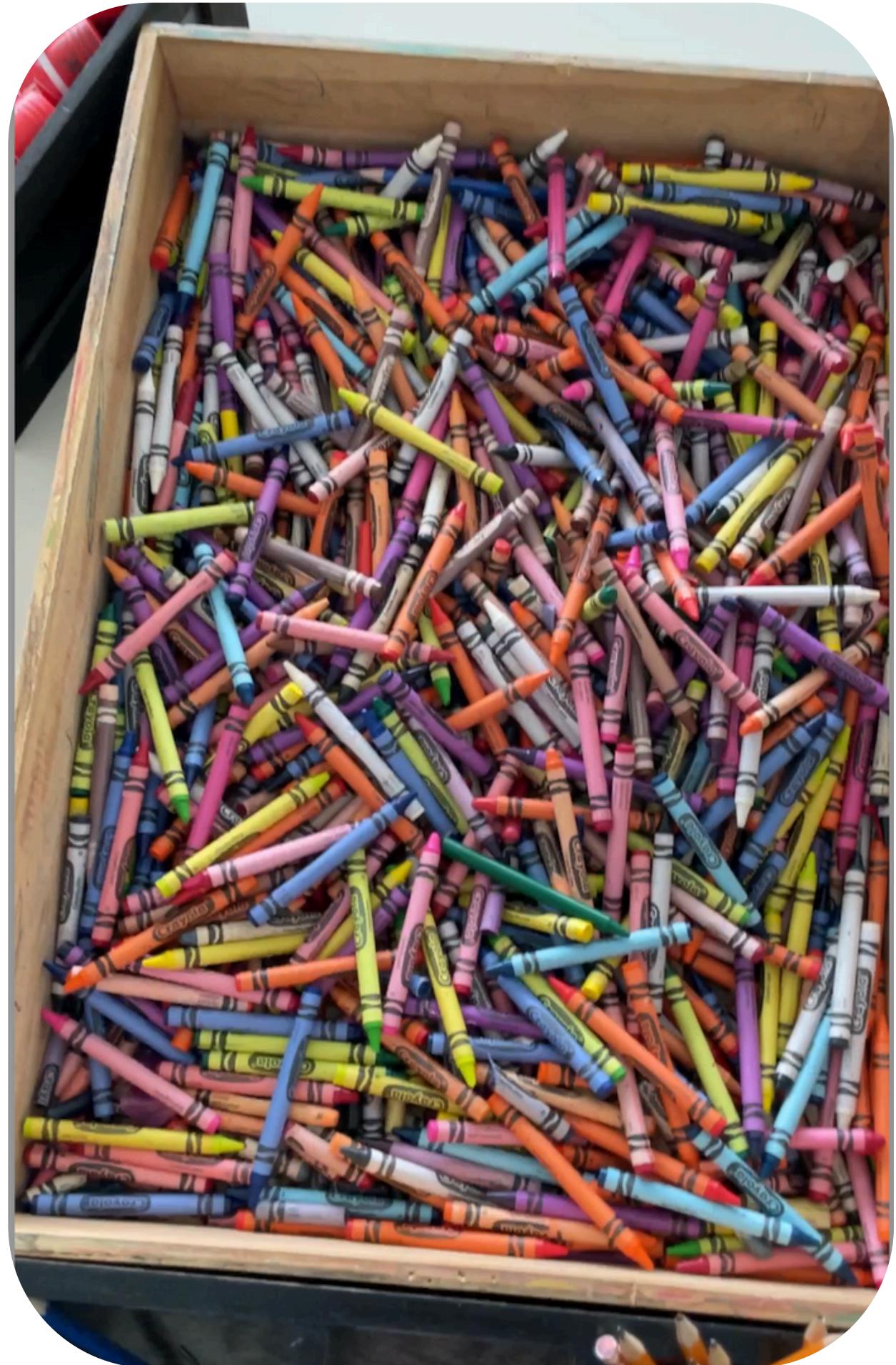
« J'ai utilisé les pratiques fondamentales pour réfléchir à mes pratiques personnelles en tant qu'enseignante et à mon bien-être personnel. »

« 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

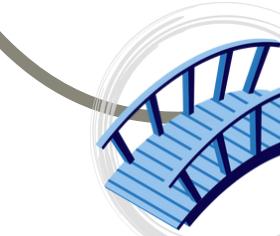
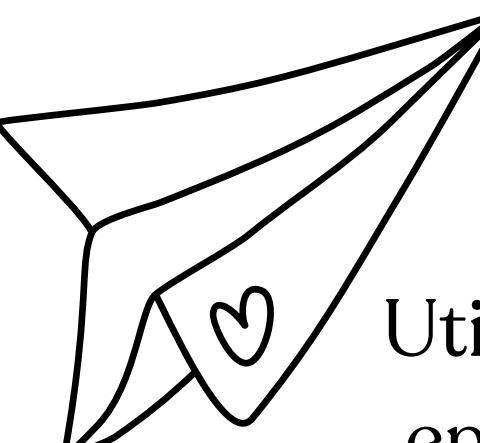


...et parfois, nous devons
simplement lâcher prise

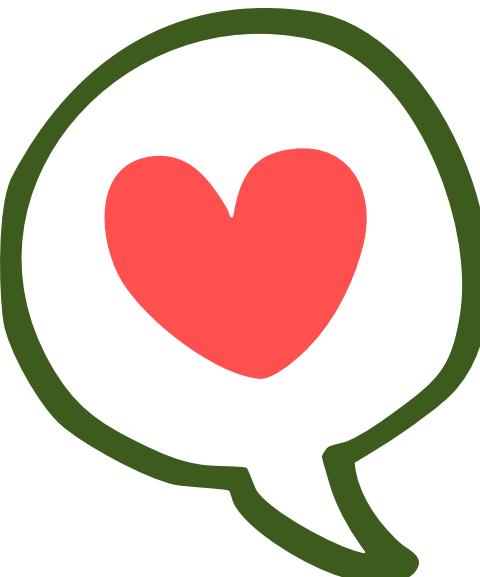
un petit moment pour refleter

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