

10<sup>e</sup> À 12<sup>e</sup> ANNÉE



## L'apprentissage à distance

L'équipe de l'Éducation inclusive et bienveillante (EIB) du CSF vous propose des ressources variées pouvant vous aider à promouvoir l'apprentissage socio-émotionnel, la pratique de la pleine conscience, la littératie en santé mentale et le bien-être des élèves pendant cette période d'incertitude.

*N.B. Tous les titres soulignés sont des hyperliens accessibles (Ctrl + Clic)*

# L'apprentissage socio-émotionnel

L'apprentissage socio-émotionnel (ASÉ) est un processus universel par lequel les enfants et les adultes développent et mettent en pratique des connaissances et des compétences sociales et émotionnelles interreliées. Pour obtenir des conseils afin de pratiquer l'ASÉ avec les élèves, veuillez consulter :

- [Guide ASÉ : Des outils pour la vie](#) : Exemples d'enseignement explicite, intégré et appliqué selon les 5 domaines de compétences : [conscience de soi](#), [l'autorégulation](#), la [conscience sociale](#), les [compétences relationnelles](#) et la [prise de décision](#).

## ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

### [Trousse école](#) (Fondation Jeunes en Tête)

Ressources et outils simples pour le personnel scolaire classés par thème :

- [Pleine conscience](#)
- [Relations sociales](#)
- [Détresse psychologique](#)
- [Estime de soi](#)
- [Connaissance de soi](#)
- [Prendre soin de soi](#)

### [Trousse pédagogique #ParlerPourVrai de ce qu'on ressent](#) (ACSM)

Trousse créée dans le cadre de la Semaine de la santé mentale. Contenu à propos de l'ASÉ et activités pédagogiques qui visent le développement des compétences émotionnelles.

### [Coffre à outils pour accompagner les jeunes dans leurs besoins émotionnels et relationnels](#) (CQJDC)

Outils pour favoriser le développement des compétences sociales et émotionnelles. Par exemple :

- [Favoriser les relations positives entre les élèves](#)
- [Comment m'apaiser quand mes émotions sont à fleur de peau?](#)
- [Comment aider les jeunes à désamorcer ses pensées non aidantes](#)

### [Heart-Mind Online](#)

Ressources et propositions d'activités pour le personnel éducatif classées par groupe d'âges, par exemple : [Be Calm, Be Kind, Be Safe](#) et [Youth Circles: Check-ins & Debriefs](#)

## AUTRES OUTILS

### [Comprendre l'apprentissage socioémotionnel](#) (SMSO)

Série de vidéos créées avec les élèves afin de les aider à comprendre l'ASÉ.

### [Affiches sur l'apprentissage socioémotionnel pour les écoles secondaires](#) (SMSO)

Affiches proposant des exercices avec pistes audio animées par des élèves.

# La pleine conscience

La pratique de la pleine conscience contribue à développer la conscience de soi, apaiser le stress au quotidien, favoriser l'autorégulation des émotions, solidifier les relations, favoriser le bien-être en général, et ce, autant pour les enfants, les jeunes et les adultes.

Pour en savoir plus, veuillez consulter [Pratiquer la pleine conscience avec les jeunes](#).

## IDÉES D'ACTIVITÉS

**[Trousse Écoles : La pleine conscience](#)** (Fondation Jeunes en Tête)

Plusieurs ressources pour le personne scolaire, dont le [mini-guide pleine conscience](#), des [fiches](#) pédagogiques et des [balados](#) proposant des exercices de méditation guidée.

**[Activités de pleine conscience pour la salle de classe](#)** (TA@l'école)

Guide comprenant 5 fiches d'activités simples pour pratiquer la pleine conscience (à adapter).

**[UNIS dans la pleine conscience](#)** (UNIS Bien-être)

Idées pour pratiquer la pleine conscience dans l'action : manger, respirer, bouger, communiquer, créer et être en nature.

**[Cultivating Presence and Mindfulness: A Guide Book for Educators](#)** (*Breathe for Change*)

Fiches d'activité pour pratiquer la pleine conscience, la compassion, le courage et cultiver la gratitude.

**[Using Nature to Develop Mindful Awareness 8-12](#)** (oaeyc)

Activité simple qui invite les élèves à s'approprier un endroit calme en nature.

## CAPSULES VIDÉO EXPLICATIVES

**[Gérer ses émotions grâce à la pleine conscience](#)** (Fondation Jeunes en Tête)

**[Qu'est-ce que la pleine conscience?](#)** (*Dumfries & Galloway Council*)

**[Everyday Mindfulness](#)** (*About Kids Health*)

**[STOP for Mindfulness](#)** (*About Kids Health*)

**[Why Mindfulness Is a Superpower: An Animation](#)** (*Happify*)

## EXERCICES GUIDÉS

### [La santé mentale au quotidien](#) (SMSO)

Série de courtes capsules vidéo : exercices de respiration, de visualisation et de relaxation musculaire.

### [Série vidéo Bien ensemble et avec soi](#) (Centre RBC)

Capsules vidéo proposant des exercices et des outils, incluant quelques méditations guidées.

### [Viens Méditer](#) (Mon Équilibre UL)

10 capsules audio de méditation guidée (durée de 8 à 16 minutes).

### [Respiration carrée : 5 minutes pour se détendre](#) (Be100you)

### [4-7-8 Calm Breathing Exercise – Relaxing Breath Technique](#) (Hands-On Meditation)

### [Guided Mindfulness Meditations](#) (Kelty Mental Health Resource Centre)

## AUTRES OUTILS

### [Guide de présence à soi](#) (Centre RBC)

Information, conseils, suggestions de ressources, d'exercices et d'activités pour pratiquer la pleine conscience.

### [Techniques d'ancrage](#) (SMSO)

Plusieurs cartes proposant de courts exercices pour aider à porter son attention sur le moment présent.

### [4 techniques de respiration profonde](#) (Éditions Midi trente, Janine Halloran)

Outil visuel proposant des techniques de retour au calme (livre [75 trucs et stratégies d'adaptation](#)).

### [Coloriage Mandala à imprimer](#) (Hugo l'Escargot)

Plusieurs choix de mandala pour enfants, jeunes et adultes.

### [Breathr](#)

Application mobile gratuite pour les jeunes conçue par Dr. Dzung Vo du *BC Children's Hospital* et Kelty Mental Health Resource Centre.

### [Chill Out Activities & Tools for Teens & Mentors](#) (Change to Chill)

Nombreuses ressources adaptées aux jeunes, dont des exercices guidés (audio), des mandalas à colorier, du matériel à fabriquer et autres outils ou activités.

### [Soothing Relaxation – Our Videos](#)

Musique de fond pour aider à la concentration et la détente.

# La littératie en santé mentale et bien-être

Intégrer la littératie en santé mentale au quotidien dans l'enseignement est l'une des stratégies probantes, suggérées par le [ministère de l'Éducation](#), afin de promouvoir la santé mentale des élèves.

Pour en savoir plus, veuillez consulter [Enseigner la littératie en santé mentale](#).

## ACTIVITÉS PÉDAGOGIQUES

### [LIT SM : La santé mentale des élèves en action](#) (SMSO)

Série de 4 leçons au sujet de la littératie en santé mentale et de la demande d'aide.

### [Excursions virtuelles : Gestion du stress et adaptation](#) (SMSO)

Plans de leçons classés par niveau scolaire, qui comprennent une mise en situation, une vidéo préenregistrée qui présente les stratégies et une activité de consolidation :

- [Stratégies de respiration](#)
- [Stratégies de relaxation musculaire](#)
- [Stratégies de visualisation](#)
- [Stratégies de distraction](#)
- [Stratégies pour recadrer les pensées](#)
- [Stratégies pour pratiquer la gratitude](#)

### [Destination : cerveau](#) (Centre d'études sur le stress humain - CESH)

Capsules vidéo explicatives pour les jeunes avec quiz.

### [Surfe ton stress](#) (CESH)

Capsules vidéo explicatives pour les jeunes avec journal de bord.

### [UNIS Bien-être](#)

Guide pour le personnel éducatif et quelques outils et activités pédagogiques concernant le bien-être, la santé mentale, la science du cerveau, la pleine conscience, la gratitude et autres sujets reliés.

### [Teaching Mental Health and Well-being through art](#) (*Dedicated Action for School Health*)

Idées d'activités artistiques pour faire la promotion de la santé mentale et du bien-être.

## MATÉRIEL AUDIOVISUEL

### [Comment fonctionne le cerveau à l'adolescence](#) (Fondation Jeunes en tête)

Vidéo qui explique les liens entre le cerveau et les changements vécus pendant l'adolescence.

### **On parle de santé mentale** (Télé-Québec)

Chaîne qui propose de nombreuses capsules vidéo au sujet de la santé mentale, par exemple :

- [Est-ce que tu ressens du stress face au COVID-19 ?](#)
- [C'est quoi au juste la santé mentale ?](#)
- [Pour en finir avec les préjugés sur la santé mentale](#)
- [Prendre soin de soi améliore l'estime de soi](#)
- [Comment demander de l'aide ? À qui ? Quand ?](#)
- [Quoi faire quand un de nos amis ne va pas bien ?](#)
- [Bien dormir améliore la santé mentale](#)
- [Pourquoi le sport est bon pour la santé mentale ?](#)
- [Rire, c'est bon pour la santé mentale !](#)
- [Comment bien gérer son stress](#)
- [Comment bien gérer ses émotions](#)
- [Comprendre l'anxiété pour apprendre à la gérer](#)
- [Anxiété de performance scolaire et stress : comment gérer la pression ?](#)
- [Dépression, déprime – quoi faire ?](#)
- [L'influence de l'alcool et de la drogue sur la santé mentale](#)
- [Avoir une bonne estime de soi pour une meilleure santé mentale](#)
- [Les médias sociaux et la santé mentale – c'est quoi le lien ?](#)
- [Résilience : définition et trucs pour la renforcer](#)

### **Quand le stress me joue des tours...** (Centre RBC d'expertise en santé mentale)

Vidéo qui vise à aider les jeunes à apprivoiser et apaiser le stress.

### **Quand l'anxiété prend le dessus !** (Centre RBC d'expertise en santé mentale)

Vidéo qui vise à aider les jeunes à apprivoiser et apaiser l'anxiété.

### **Combat, fuite ou paralysie – L'anxiété expliquée aux adolescents** (Anxiété Canada)

Vidéo qui explique la biologie l'anxiété.

## **AUTRES OUTILS**

### **Prendre soin de soi, c'est plus qu'un bain moussant. Voici notre guide** (Jeunesse J'écoute)

Répertoire de divers articles et outils pour prendre soin de soi, par exemple :

- [La roue du bien-être de Jeunesse, J'écoute](#)
- [12 anti-stress instantanés](#)
- [Jeu-questionnaire : Est-ce que je prends soin de moi?](#)
- [Liste de suggestions pour prendre soin de soi-même](#)
- [8 façons d'améliorer ton moral et de te sentir mieux](#)
- [Connaître ta fenêtre de tolérance](#)

### **Comprendre l'importance de l'autosoins** (Jack.org)

Outil qui aborde le bien-être physique, social, mental, émotionnel et spirituel.

### **Autosoins 101** (SMSO)

Outil visuel pour prendre soin de soi.

### [La recherche d'aide](#) (SMSO)

Outil visuel qui propose quelques suggestions pour demander de l'aide.

### [Série de graphiques sur la littératie en matière de santé mentale](#) (SMSO)

Divers graphiques conçus pour les médias sociaux à propos de la gestion de l'anxiété.

### [Stratégies pour apprivoiser mon stress](#) (Centre RBC d'expertise en santé mentale)

Liste d'outils concrets pour apaiser son stress (ex : cohérence cardiaque, activités artistiques, contraction musculaire, exercices physiques et plusieurs autres stratégies).

### [Faire face au stress durant la flambée de maladie à coronavirus COVID-19](#) (OMS)

Outil visuel qui suggère quelques stratégies pour apaiser le stress.

### [Coffre à outils : L'anxiété chez les enfants et les adolescents](#) (CQJDC)

Proposition de quelques outils pour aider les jeunes à apaiser l'anxiété.

### [MindShift<sup>Mc</sup> TCC](#) (Anxiété Canada)

Application mobile gratuite qui propose des stratégies prouvées scientifiquement pour développer des modes de pensée efficaces et prendre en main la gestion de son anxiété.

### [SELF Toolkit](#) (Kelty Mental Health)

Outil visuel pour reconnaître et apaiser son stress à l'aide de différentes stratégies.

### [Stress: What Can You Do About It?](#) (Strong Minds Strong Kids)

Outil visuel pour identifier des pistes d'action selon la situation.