

4^e À 6^e 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 :

- [Soutenir l'apprentissage socio-émotionnel à l'école primaire](#) (CQJDC) : Guide pour le personnel scolaire.
- [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

[Moozoom](#)

Plateforme interactive qui permet d'enseigner explicitement l'ASÉ auprès des élèves à partir de situations issues de leur quotidien (des jeunes qui parlent aux jeunes). Excellente ressource pour l'**apprentissage à distance** puisque les activités ludiques et interactives sont conçues pour être complétées de manière autonome par les élèves. **Aucune préparation de matériel requise.**

**Plusieurs écoles ont accès à cette plateforme. Si ce n'est pas le cas, veuillez consulter « Moozoom » dans l'[Intranet](#).*

[Bienveillance au quotidien \(BAQ\)](#)

Programme qui propose plusieurs leçons (fiches d'activités détaillées), classées par niveau scolaire, disponibles sur l'Intranet. Aperçu des thèmes abordés : la gentillesse, l'espace personnel, le respect des limites, les émotions, l'écoute, la résolution de problèmes, la compassion et la gratitude, etc.

[La santé mentale au quotidien : une ressource pour la salle de classe](#) (SMSO)

Idées de pratiques, d'exercices et d'activités classées par thèmes :

- [Conscience de soi et identité personnelle](#)
- [Gestion du stress et adaptation](#)
- [Motivation positive et persévérance](#)
- [Pensée critique et créative \(fonctions exécutives\)](#)
- [Reconnaissance et gestion des émotions](#)
- [Relations saines](#)

[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 :

- [Comment aider l'enfant à identifier ses émotions](#)
- [Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions](#)
- [Des indices pour reconnaître comment je me sens](#)
- [DéTECTIVE des émotions](#)
- [Journal des émotions](#)
- [Mon dictionnaire des émotions](#)
- [Des situations qui me font sentir bien ou mal](#)

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

Proposition de 8 exercices simples incluant des pistes audio : exercices de respiration, de relaxation, d'affirmation positive, de gratitude, d'observation, d'écoute et de lâcher prise, guidés par des élèves.

[Institut Pacifique - Outils gratuits](#)

Outils visuels et courtes activités au sujet de :

- [Estime de soi](#)
- [Communication pacifique](#)
- [Empathie](#)
- [Inclusion et ouverture à la différence](#)

[Heart-Mind Online](#)

Ressources et idées d'activités pour le personnel éducatif. Par exemple :

- [5 Art Ideas to Boost Mood and Self-Expression in Young People](#)
- [7 Activities for Friendship in Challenging Times](#)

LITTÉRATURE

[Elise Gravel](#)

L'auteure et illustratrice rend disponible du matériel à télécharger gratuitement qui permet d'aborder certains sujets avec les élèves, tels que la diversité, les stéréotypes de genre, le consentement, la tolérance, etc.

- [Livres en format PDF : Tu peux, J'aime aider, Onfim](#)
- [Affiches et bandes dessinées](#)
- [Dessins à colorier et bandes dessinées à compléter](#)

[SELspace – French Resources](#)

Parmi les ressources proposées, vous trouverez quelques lectures à voix haute (vidéos), notamment dans les sections [Self & Social Awareness](#) et [Mindsets](#).

AUTRES OUTILS

[Apprendre à éduquer](#)

Blogue qui propose des outils et des ressources éducatives variées. Par exemple :

- [Je sais revenir au calme](#)
- [Outils retour au calme](#)
- [Une fiche pour mieux se connaître, s'aimer et se présenter \(7 ans et +\)](#)
- [Ce qui m'apaise : une activité anti-stress pour les enfants](#)

La pleine conscience

La pratique de la pleine conscience est un outil simple qui 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 élèves](#).

IDÉES D'ACTIVITÉS

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

Guide comprenant 5 fiches d'activités simples pour pratiquer la pleine conscience.

[La respiration profonde](#) (SMSO)

Proposition d'exercices de respiration à pratiquer avec les élèves.

[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.

[Deep Breathing Exercises for Kids](#) (Coping Skills for Kids)

Proposition d'exercices de respiration ludiques.

[Breathe For Change](#)

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

[Heart-Mind Online](#)

Ressources et idées d'activités, par exemple :

- [21 Sensory Activities for Focus & Calm](#)
- [Nature Art: 10 Activities for Creativity and Calm](#)
- [10 Games to Boost Attention & Focus](#)

[Using nature to develop mindful awareness](#) (oraeyc)

Activité simple pour inviter les élèves à s'approprier un endroit calme en plein air.

YOGA

[Cubes énergie | Yoga pour enfants](#) (Grand défi Pierre Lavoie) : Séance de yoga adaptée pour les élèves (durée 14:29).

[Routine de Yoga pour enfant avec Namaste](#) (France Hutchison, PédaYoga)

Courtes capsules vidéo présentant des postures de yoga variées (durée entre 1 et 6 minutes).

EXERCICES GUIDÉS

[Se calmer par la visualisation – Forêt imaginaire](#) (SMSO)

Capsule vidéo – Exercice de visualisation guidée.

[Privilégier le calme – Exercice de visualisation : balayage corporel](#) (SMSO)

Capsule vidéo – Exercice de visualisation guidée.

[Contracter et détendre — Exercice de relaxation musculaire](#) (SMSO)

Capsule vidéo – Exercice de relaxation musculaire.

[Méditations pour les enfants](#) (Les Arènes du savoir)

Série de capsules vidéo proposant des exercices de méditation ou de yoga (durée : 3 à 10 minutes).

[Les méditations guidées pour enfants](#) (Pascale Picavet)

Série de méditations guidées d'une durée entre 3 et 10 minutes.

AUTRES OUTILS

[5-4-3-2-1](#) (*Rapid Response Team Lead, Vancouver School Board*)

Affiche pour encourager les élèves à utiliser la technique des sens 5-4-3-2-1.

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

Plusieurs choix de mandala pour les enfants.

[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](#)).

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

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

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

[Plans de leçon sur la littératie en santé mentale](#) (SMSO)

Plans de leçons classés par niveau scolaire, qui abordent notamment la santé mentale, les liens entre les pensées-émotions-comportements, le stress et les réactions du corps et du cerveau.

[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](#)

[Mon Fantastique Cerveau](#) (CESH - Centre d'études sur le stress humain)

Programme éducatif sur le cerveau pour les élèves incluant un plan de leçon pour le personnel scolaire, des supports visuels et un cahier d'activité pour les élèves : volet Senior pour les 4^e à 6^e année.

[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 AUDIO-VISUEL

[Le cerveau dans la main](#) et [Le cerveau gauche et le cerveau droit](#) (Les Arènes du savoir)

Vidéos qui aident les enfants à comprendre ce qui se passe dans leur cerveau.

[Pourquoi j'ai mal au ventre avant mon spectacle de danse?](#) (CESH)

Vidéo dans laquelle Dre. Sonia Lupien explique les raisons liées aux sensations du stress.

[Stress Explained](#) (*Mental Health Literacy*)

Vidéo explicative à propos du stress, accompagnée d'une [fiche pédagogique](#) traduite en français.

AUTRES OUTILS

Mon stress et moi (CESH)

3 courtes bandes dessinées conçues pour les élèves du primaire afin de les aider à apprivoiser leur stress (téléchargement gratuit) :

- [La rentrée scolaire](#)
- [La recette du stress](#)
- [La boîte à outils](#)

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

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

SELF Toolkit for Kids (Kelty Mental Health)

Outils pour les enfants afin de reconnaître et apaiser leur stress.

Stresslr (BC Mental Health & Substance Use Services)

Application web gratuite qui aide les enfants âgés de 9 à 11 ans à comprendre le stress et développer des stratégies saines pour faire face au stress au quotidien.