

Début 2022, le Ministère s'est associé à la Fédération des enseignantes et des enseignants de la Colombie-Britannique (FECB) pour organiser six séances d'écoute régionales sur la santé mentale. Ces séances ont permis aux représentants des conseils scolaires et de la FISA (fédération des associations d'écoles indépendantes de Colombie-Britannique) de partager leurs expériences de promotion de la santé mentale et du bien-être chez les membres des communautés scolaires pendant la pandémie de COVID-19.

Le présent document reflète les résultats de ce travail en petit groupe. Il part **des principes et stratégies de promotion de la santé mentale dans le réseau scolaire** pour éclaircir les manières dont les quatre principes directeurs – Conciliation culturelle et humilité, Interventions et soutiens mesurés, Pratiques tenant compte des traumatismes et Approches centrées sur les points forts – contribuent à promouvoir la santé mentale et le bien-être dans les écoles de la province.

Ceci est un document de référence destiné à **tous les partenaires du secteur de l'éducation** : enseignants et autres éducateurs, conseillers pédagogiques, personnel de soutien, administrateurs, chauffeurs de bus, membres de la famille et adultes bienveillants, préposés à l'entretien, personnel de conseil scolaire et professionnels associés. Il est organisé en trois parties :

La **Première partie** décrit chacun des quatre principes directeurs.

La **Deuxième partie** relie les principes directeurs **a) au programme d'études b) à l'enseignement et à l'évaluation c) aux normes d'exercice de la profession** et **d) aux principes d'apprentissage des peuples autochtones**.

La **Troisième partie** présente une liste de pratiques, de ressources et de partenaires pour chacun des principes directeurs.

**L'Annexe A** contient un document infographique qui donne quelques indications de départ pour intégrer les quatre principes directeurs à la pratique – peu importe la fonction ou la place occupée dans le système scolaire provincial.

Le pronom « nous » est utilisé pour exprimer le caractère inclusif du terme « partenaires en éducation ».

*Merci à toutes les personnes ayant pris part à l'élaboration de cet ouvrage!*

## 1. Les quatre principes directeurs de promotion de la santé mentale dans le réseau scolaire

Avant le début de l'année 2021-2022, le Ministère a publié un document intitulé *Promotion de la santé mentale dans le réseau scolaire primaire et secondaire – Principes directeurs et stratégies*. Il était destiné à fournir aux personnels scolaires un ensemble de pratiques et ressources afin de les aider à prendre des mesures favorisant la santé mentale au sein de leur école. Les quatre principes directeurs énoncés étaient les suivants :

**Conciliation culturelle et humilité.** L'humilité culturelle est un processus d'introspection dont le but est, d'une part, une prise de conscience de ses propres préjugés et des inégalités systémiques et, d'autre part, le développement de relations et de processus respectueux. Il s'agit pour la personne d'accepter avec humilité le fait qu'elle demeurera toujours en situation d'apprentissage en ce qui concerne sa compréhension du vécu d'autrui. La sécurité culturelle consiste à promouvoir un climat où toutes les cultures, notamment les cultures autochtones, sont reconnues, respectées et honorées sans discrimination. Les préjugés et les privilèges implicites, les attentes, le sentiment d'appartenance et d'identité, la pertinence culturelle, les visions du monde et les perspectives autochtones, les liens avec la communauté, les cultures de pratique dans la réflexion et bien d'autres facteurs influent sur le sentiment d'appartenance à l'école.

**Interventions et soutiens mesurés.** Les vulnérabilités, les inégalités, les injustices et les obstacles systémiques ont le pouvoir d'influencer notre vécu. Pour pouvoir apporter des interventions et soutiens mesurés, il faut s'intéresser au vécu de la personne et s'informer de son état mental et des services et soutiens dont elle a besoin. Le ressenti des événements et du « soutien » diffère, et il faut en tenir compte en déterminant l'intervention qui convient.

**Pratiques tenant compte des traumatismes.** Les pratiques tenant compte des traumatismes consistent à intégrer la compréhension des expériences violentes et traumatisantes du passé et du présent dans tous les aspects de la vie scolaire, afin d'éviter de retraumatiser élèves et adultes et de favoriser leur guérison en créant une ambiance de sécurité, de choix et de contrôle.

Les pratiques tenant compte des traumatismes soutiennent l'ensemble des élèves et adultes, même ceux qui n'ont pas vécu un traumatisme. Les expériences traumatiques sont toujours stressantes, mais les facteurs de stress ne sont pas toujours traumatisants. Les traumatismes ne s'expriment pas de la même façon chez tous les élèves, et les expériences ayant causé ces traumatismes ne sont pas les mêmes pour tous.

**Approches centrées sur les points forts.** Les approches centrées sur les points forts mettent l'accent sur les forces, les capacités et les ressources des élèves, des enseignants, des groupes, des écoles et des communautés. Il s'agit d'approches holistiques combinant soutien et enseignement pour assurer le bien-être des élèves. Les perspectives centrées sur les forces sont fondées sur la croyance selon laquelle les élèves, les enseignants et les communautés possèdent les forces, les ressources et les capacités nécessaires pour faire face à l'adversité. Ces perspectives remplacent celles mettant l'accent sur les problèmes, les vulnérabilités et les manques, tout en reconnaissant d'importants facteurs individuels et contextuels de risque et de protection.

## 2. Rapport entre les principes directeurs et les pratiques scolaires

Les quatre principes directeurs fournissent un cadre de référence pour l'intégration de soutiens à la santé mentale et au bien-être à tous les aspects des pratiques scolaires dans la province. Cette section relie les principes directeurs au programme d'études provincial, à l'enseignement et à l'évaluation, aux normes d'exercice de la profession enseignante en Colombie-Britannique et aux principes d'apprentissage des peuples autochtones.

### Comment les principes directeurs sont-ils reliés au programme d'études?

Le **programme d'études du Ministère** est structuré selon le modèle « savoir-faire-comprendre », qui favorise une démarche fondée sur les concepts et axée sur les compétences. Trois éléments, à savoir le contenu (savoir), les compétences disciplinaires (faire) et les grandes idées (comprendre), s'imbriquent pour favoriser un apprentissage approfondi. Le programme d'études précise aussi les compétences essentielles qui sous-tendent les compétences disciplinaires dans tous les domaines d'étude. Il s'agit des habiletés intellectuelles, personnelles et sociales que l'élève doit développer pour réussir dans la vie après l'école. Chacun des quatre principes directeurs est relié de multiples façons au programme d'études et aux compétences essentielles.

## Comment puis-je appliquer les principes directeurs en enseignant et en évaluant les acquis et les progrès de l'élève?

Pour appliquer les quatre principes dans l'enseignement et l'évaluation, il faut reconnaître les principaux facteurs responsables de l'acquisition de savoir, du progrès et du développement de la personne d'âge scolaire.

- Le principe Conciliation culturelle et humilité attire l'attention sur l'importance des facteurs socioculturels dans l'acquisition de savoir et le développement de l'élève. Il souligne aussi les manières dont le colonialisme a déterminé les paramètres auxquels on accorde de l'importance dans le système d'éducation du primaire et du secondaire, et notamment les définitions de la réussite.
- Le principe Interventions et soutiens mesurés amène à reconnaître que **les obstacles systémiques, les injustices historiques et les événements de l'actualité** nuisent à la motivation et aux résultats des élèves.
- Les Pratiques tenant compte des traumatismes aident à se rendre compte que les **expériences traumatisantes** ont une incidence sur le développement physique et intellectuel et peuvent aboutir à des problèmes (de comportement, de fonctions exécutives, de relations, etc.) qui compromettent l'apprentissage. Le traumatisme intergénérationnel peut avoir des effets dévastateurs sur les familles et les communautés.
- Les Approches centrées sur les points forts insistent sur le fait que les personnes et les communautés ont **des ressources et du ressort**.

Les éducateurs sont invités à appliquer les concepts de la **différenciation pédagogique** et de la **conception universelle de l'apprentissage** lorsqu'ils planifient leurs évaluations. En enseignant, les pédagogues doivent souligner les efforts et les progrès des élèves ainsi que leurs compétences et leurs points forts tels qu'ils se rapportent aux compétences essentielles (**compétence de communication, compétence de réflexion et compétence personnelle et sociale**).

## Comment les principes directeurs sont-ils reliés aux normes d'exercice de la profession?

Les quatre principes directeurs s'appliquent aux **normes d'exercice de la profession enseignante en Colombie-Britannique** en guidant les connaissances, les compétences, les attitudes et les valeurs qui définissent le travail de l'enseignant. Citons un exemple, parmi plusieurs, pour chaque principe.

**Conciliation culturelle et humilité.** *Norme 1 : Les membres de la profession enseignante tiennent à ce que tous les élèves réussissent.* La norme 1 postule que « les pédagogues respectent et chérissent la diversité des perspectives et des visions du monde, sans oublier celles des Premières Nations, des Inuits et des Métis, dans leur classe, leur école et leur collectivité ». Or, le principe de conciliation culturelle et d'humilité invite à prendre conscience de ses préjugés personnels et des inégalités systémiques, à reconnaître que le contexte socioculturel influence l'acquisition du savoir et à honorer les territoires traditionnels et les communautés dans lesquelles on vit et on travaille.

**Interventions et soutiens mesurés.** *Norme 4 : Les membres de la profession enseignante valorisent la participation et l'aide des parents, tuteurs, familles et communautés aux activités scolaires.* Les interventions et soutiens mesurés invitent à s'intéresser au vécu des autres et à s'informer pour comprendre comment ils vivent les événements stressants afin de leur apporter les services et les soutiens adéquats pour leurs besoins et leur situation individuelle. Une des manières de le faire, c'est de s'adresser aux parents ou aux encadrants de l'élève pour apprendre quels sont ses points forts, ses difficultés et ses besoins.

**Pratiques tenant compte des traumatismes.** *Norme 3 : Les membres de la profession enseignante possèdent et appliquent des connaissances sur le développement et l'épanouissement des élèves.* Selon la norme 3, « les pédagogues s'efforcent de créer un milieu d'apprentissage positif, sûr et ouvert à tous pour mieux répondre aux divers besoins des élèves ». Les pratiques tenant compte des traumatismes engagent à reconnaître que les expériences traumatisantes sont courantes chez les élèves, leurs proches et les membres du personnel scolaire, et qu'elles reflètent sur les besoins des élèves.

**Approches centrées sur les points forts.** Norme 5 : Les membres de la profession enseignante mettent en œuvre des pratiques de planification, d'instruction, d'évaluation et de compte rendu efficaces pour créer un milieu d'apprentissage et de développement empreint de respect et ouvert à tous les élèves. La norme 5 exige que « les pédagogues possèdent les connaissances et compétences nécessaires pour faciliter l'apprentissage des élèves, en intégrant des expériences reflétant le contexte individuel et le cadre local ». Les approches centrées sur les points forts incitent les pédagogues à promouvoir la réussite de tous les élèves, en respectant et en chérissant la diversité dans leur classe, et en poussant les élèves à s'engager de bon cœur dans l'acquisition de connaissances. De plus, ce principe invite à apprécier ses propres points forts tout en tenant en haute estime ceux de ses collègues et de ses élèves.

### **Comment les principes directeurs sont-ils reliés aux principes d'apprentissage des peuples autochtones?**

Les quatre principes directeurs présentent des affinités avec **les principes d'apprentissage des peuples autochtones** et renforcent les principes guidant le travail des pédagogues de plusieurs manières. En voici quelques exemples.

**L'apprentissage nécessite une exploration de son identité.** Un des principes d'apprentissage des peuples autochtones consiste à reconnaître que pour apprendre, on est obligé d'explorer son identité; or, c'est là un élément important de la conciliation culturelle et de l'humilité. En explorant son identité, on prend conscience que l'on connaît mal et qu'on ne partage pas le vécu passé et présent d'autrui.

**L'apprentissage est enchâssé dans la mémoire, le passé et les récits.** Le principe d'interventions et soutiens mesurés se situe dans la sphère des principes d'apprentissage des peuples autochtones. En reconnaissant que l'apprentissage est enchâssé dans la mémoire, le passé et les récits, nous reconnaissons que le cheminement de chaque élève est différent de celui des autres. En créant des conditions favorables pour que chaque élève se présente d'une façon qui reconnaît et honore son passé et son présent, nous nous alignons aux principes d'apprentissage des peuples autochtones et au principe d'interventions et soutiens mesurés.

**En fin de compte, l'apprentissage favorise le bien-être : de l'individu, de la famille, de la communauté, de la terre, des esprits et des ancêtres. L'apprentissage est holistique, réflexif, réfléchi, expérientiel et relationnel (il vise un sens de connexion, des relations réciproques et un sentiment d'appartenance).** Les principes d'apprentissage des peuples autochtones tiennent compte des traumatismes. Tout comme les pratiques tenant compte des traumatismes, ils soutiennent que l'apprentissage favorise le bien-être de l'individu, de la famille, de la communauté, de la terre, des esprits et des ancêtres. Les deux reconnaissent le caractère holistique, réflexif, réfléchi, expérientiel et relationnel de l'apprentissage. Enfin, les deux nous rappellent qu'il n'y a pas qu'un seul chemin qui mène à la guérison des traumatismes : celle-ci prend du temps et de la patience.

**L'apprentissage reconnaît le rôle des savoirs autochtones. En fin de compte, l'apprentissage favorise le bien-être : de l'individu, de la famille, de la communauté, de la terre, des esprits et des ancêtres.** Les principes d'apprentissage des peuples autochtones sont centrés sur les points forts. Reconnaître et honorer la résilience et le rôle des savoirs autochtones signifie qu'on s'aligne sur les principes d'apprentissage des peuples autochtones, qui donnent les moyens d'agir en puisant dans les forces de l'individu, de la famille, de la communauté, de la terre, des esprits et des ancêtres.

### 3. Pratiques, ressources et partenaires

L'intégration de soutiens à la santé mentale et au bien-être à tous les aspects des pratiques scolaires dans la province requiert un apprentissage et des efforts incessants. La présente section propose des pratiques, des ressources et des partenaires qui correspondent à chacun des quatre principes directeurs pour la promotion de la santé mentale dans le réseau scolaire du primaire et du secondaire.

#### Conciliation culturelle et humilité

Les pratiques, ressources et partenaires qui suivent soutiennent la conciliation culturelle et l'humilité en encourageant la réflexion sur les préjugés culturels personnels et les inégalités systémiques, la volonté d'écouter et de connaître les autres et la collaboration en vue de promouvoir l'expression égale de tous.

<p><b>Pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prendre un engagement personnel à l'égard de la conciliation culturelle et de l'humilité, et se fixer des objectifs pour en assurer le suivi.</li><li>• Pratiquer la réflexion introspective (pause consacrée à l'équité, journalisation, technique d'ancrage ou d'apaisement).</li><li>• Établir des structures et des processus de prise de décision conjointe avec les peuples autochtones.</li><li>• Participer activement à une consultation respectueuse qui reconnaît les déséquilibres de pouvoir inhérents au système scolaire du primaire et du secondaire et s'efforcer de les résoudre.</li><li>• Reconnaître et honorer les territoires traditionnels et les communautés dans lesquelles on vit et on travaille.</li><li>• Participer aux manifestations locales des peuples autochtones et encourager les élèves à en faire autant.</li><li>• Participer au développement et à la production de possibilités de perfectionnement professionnel sur l'amélioration des résultats des élèves autochtones et sur l'intégration des visions du monde et des perspectives autochtones et autres dans les environnements d'apprentissage.</li><li>• Intégrer <b>les principes d'apprentissage des peuples autochtones</b> à ses techniques d'enseignement.</li><li>• Inviter les perspectives autochtones dans sa classe et son milieu.</li><li>• Consulter les Premières Nations locales pour reconnaître et intégrer le vocabulaire du territoire et la culture autochtones.</li><li>• Soutenir les initiatives de revitalisation des langues autochtones dans la collectivité.</li><li>• Faire preuve de prise de conscience et de sensibilité à l'égard de l'histoire complexe et accablante des collectivités autochtones.</li></ul>	<p><b>Ressources</b></p> <p><b>Commission de vérité et réconciliation du Canada : Appels à l'action</b></p> <p><b>Régie de santé des Premières Nations – Sécurité culturelle et humilité</b> (en anglais)</p> <p><b>Projet Equity in Action (équité en action) du ministère de l'Éducation de la C.-B.</b></p> <p><b>Bulletin Santé et bien-être de la Nation Métis de Colombie-Britannique</b> (en anglais)</p> <p><b>Nahanee Creative</b></p> <p><b>Principes d'apprentissage des peuples autochtones</b></p> <p><b>Outil d'analyse comparative entre les sexes plus (ACS Plus) adapté aux besoins de la Nation Métis</b> (en anglais)</p> <p><b>Promesse personnelle de réconciliation avec les peuples autochtones</b> (en anglais)</p> <p><b>FirstVoices</b></p> <p><b>Indspire</b></p> <p><b>Native Land</b></p> <p><b>Equity pause</b></p> <p><b>La réconciliation par l'éducation autochtone – cours en ligne</b> (en anglais) <b>offert par l'Université de la Colombie-Britannique (UBC)</b></p> <p><b>Prise de conscience antiraciste – cours en ligne offert par UBC</b></p> <p><b>Société de soutien à l'enfance et à la famille des Premières Nations</b></p> <p><b>Partenaires</b></p> <p><b>Anti-Oppression Educators Collective (collectif des éducateurs s'opposant à l'oppression)</b></p> <p><b>Centre national pour la vérité et la réconciliation</b></p> <p><b>Indian Residential Schools Survivor Society (société des survivants des pensionnats indiens)</b></p> <p><b>BC Association of Aboriginal Friendship Centres</b></p> <p><b>Métis Nation of BC (Nation Métis de C.-B.)</b></p> <p><b>FNESC (comité directeur de l'éducation des Premières Nations)</b></p> <p><b>YouthLead Arts</b></p> <p><b>First Nations Health Authority (régie de la santé des Premières Nations)</b></p>
---	---

## Interventions et soutiens mesurés

Les pratiques, ressources et partenaires qui suivent appuient les interventions et soutiens mesurés en nous encourageant à nous pencher sur le vécu individuel des élèves, des familles et de nos collègues avant d'offrir des conseils ou un soutien.

<p><b>Pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Donner au personnel scolaire l'occasion de s'informer auprès de professionnels possédant les connaissances et l'expérience nécessaires sur les manières de promouvoir la santé mentale de communication avec ces élèves afin de les aider à mieux apprendre.</li><li>• Communiquer avec les parents ou encadrants des élèves ayant des besoins particuliers pour s'informer des forces de leur enfant et des manières de répondre le mieux à ses besoins.</li><li>• Se <b>sensibiliser à l'identité</b> et à l'intersectionnalité.</li><li>• Utiliser les données du tableau de bord de la santé mentale du conseil scolaire pour identifier les élèves susceptibles d'avoir besoin d'un soutien supplémentaire.</li><li>• Passer en revue les données sur l'assiduité afin d'identifier les élèves qui sont déconnectés de l'école, et élaborer des plans personnalisés de communication avec ces élèves afin de les aider à mieux apprendre.</li></ul>	<p><b>Ressources</b></p> <p><b>Equitas</b> <b>erase: Racism</b> <b>Resilience BC</b> <b>Trousse d'outils</b> (en anglais) <b>pour augmenter le taux d'assiduité des élèves autochtones en Colombie-Britannique (version préliminaire 2020)</b> <b>Prise de conscience antiraciste – cours en ligne</b> (en anglais) <b>offert par UBC</b> <b>Act 2 End Racism</b> (certaines ressources disponibles en français) <b>Black Youth Helpline</b> (en anglais) <b>Project Drawdown</b> (en anglais) <b>SOGI 123</b> (en anglais) <b>Pride and Less Prejudice</b> (en anglais)</p> <p><b>Partenaires</b></p> <p><b>Anti-Oppression Educators Collective (collectif des éducateurs s'opposant à l'oppression)</b> <b>YouthLead Arts</b> <b>Support Network for Indigenous Women and Women of Colour (réseau de soutien des femmes autochtones et des femmes de couleur)</b> <b>Autism Support Network of BC (réseau de soutien des familles de personnes autistes de C.-B.)</b> <b>Le handicap sans pauvreté</b></p>
--	---

## Pratiques tenant compte des traumatismes

Les pratiques, ressources et partenaires qui suivent aident à tenir compte des traumatismes dans l'exercice quotidien de la profession. Elles mettent l'accent sur la sécurité, la fiabilité, le choix, la collaboration et l'autonomisation dans nos interactions avec les élèves, les familles et nos collègues.

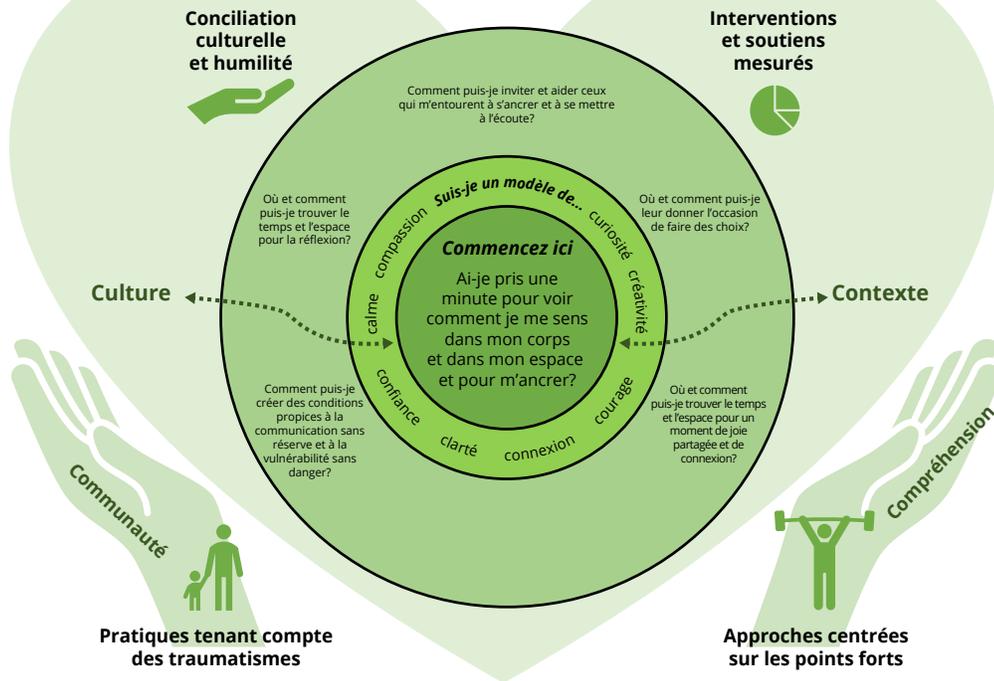
<p><b>Pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Socioaffectif dans ses leçons au quotidien.</li><li>• Sensibiliser le personnel scolaire et les familles aux traumatismes par l'éducation communautaire (ateliers donnés par les conseillers pédagogiques, club de lecture, collaboration avec les organismes de proximité, etc.).</li><li>• Intégrer les pratiques tenant compte des traumatismes dans les plans administratifs (santé et sécurité, etc.).</li><li>• Renforcer la confiance en construisant des relations avec les familles, en demandant la permission et en veillant à la constance et à la prévisibilité.</li><li>• Donner aux élèves et aux familles l'occasion de faire des choix et de participer aux décisions.</li><li>• Tous les jours, prévoir du temps pour établir des liens (entre les élèves, entre les générations, entre nous et les ancêtres, entre nous et la terre).</li><li>• Enseigner les techniques d'ancrage et l'autorégulation et en donner l'exemple.</li><li>• Utiliser un vocabulaire centré sur les points forts dans les évaluations et les pratiques quotidiennes.</li><li>• Aider les élèves à cerner les personnes, les environnements et les comportements qui les aident à se sentir en sécurité.</li></ul>	<p><b>Ressources</b></p> <p><a href="#">Guide du MCFD sur les pratiques tenant compte des traumatismes</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Guide des stratégies tenant compte des traumatismes, de Linda O'Neill</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Jennifer Katz. Ensouling Our Schools</a>, et <a href="#">Guide de l'enseignant</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Des classes plus calmes</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Formation sur les pratiques tenant compte des traumatismes</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">EASE – Stratégies pour maîtriser l'anxiété au quotidien</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">ChildMind Institute</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">CAPPD : Des interventions pratiques pour aider les enfants touchés par des traumatismes</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">ERASE – La sécurité à l'école</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Adopter une démarche tenant compte des traumatismes avec les jeunes LGBTQ2S+</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">National Child Traumatic Stress Network (réseau national pour les enfants victimes de stress traumatisant)</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Modèle Routes of Safety</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Pratiques tenant compte des traumatismes : Cadre de travail pour des communautés d'apprentissage bienveillantes</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Modèle Window of Tolerance</a></p>
	<p><b>Partenaires</b></p> <p><a href="#">2-Spirit Collective: Urban Native Youth Collective</a></p> <p><a href="#">Battered Women's Support Services: Indigenous Women's programs (programmes de soutien des femmes battues autochtones)</a></p> <p><a href="#">BC Society of Transition Houses (société des foyers de transition en C.-B.)</a></p> <p><a href="#">Child &amp; Youth Mental Health (service de santé mentale pour les enfants et les jeunes)</a></p> <p><a href="#">Foundry BC</a></p> <p><a href="#">Victoria Sexual Assault Centre (centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle)</a></p> <p><a href="#">QMunity: LGBTQ2S+</a></p> <p><a href="#">Centre d'aide aux hommes victimes de traumatismes</a></p> <p><a href="#">Service d'écoute VictimLINK BC</a></p> <p><a href="#">Service d'écoute Youth Against Violence Line</a></p>

## Approches centrées sur les points forts

Les pratiques, ressources et partenaires qui suivent encouragent à adopter les approches centrées sur les points forts au quotidien pour reconnaître le potentiel de chaque enfant, chaque famille, chaque communauté et chaque collègue.

<p><b>Pratiques</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître le potentiel de chaque enfant.</li><li>• Fixer des objectifs d'apprentissage personnels.</li><li>• Mesurer les progrès de l'élève par rapport à son potentiel.</li><li>• Donner aux élèves l'occasion d'exprimer et de reconnaître leurs points forts dans la classe et au sein de leur famille ou de leur communauté.</li><li>• S'ancrer et s'apaiser.</li><li>• Encourager et favoriser les relations.</li><li>• Mettre à l'honneur la dignité, les capacités, les droits, l'individualité et les points communs.</li><li>• Créer des conditions et des occasions de reconnaître les forces mobilisées pendant la pandémie et d'y réfléchir.</li><li>• Cerner et aborder les entraves sociales, personnelles, culturelles et structurelles aux objectifs, à la croissance et à l'autodétermination.</li><li>• Encourager une perspective de croissance et non de lacunes.</li></ul>	<p><b>Ressources</b></p> <p><a href="#">Leçons en ligne MindsetKit</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Des pédagogues qui s'adaptent : Aider les enseignants à adopter une perspective de croissance</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Principes d'apprentissage des peuples autochtones</a></p> <p><a href="#">Les forces de caractère</a> (en anglais)</p> <p><a href="#">Suivi des acquis centré sur les points forts</a></p> <p><b>Partenaires</b></p> <p><a href="#">Anti-Oppression Educators Collective (collectif des éducateurs s'opposant à l'oppression)</a></p> <p><a href="#">YouthLead Arts</a></p> <p><a href="#">Support Network for Indigenous Women and Women of Colour (réseau de soutien pour les femmes autochtones et les femmes de couleur)</a></p> <p><a href="#">Indian Residential Schools Survivor Society (société des survivants des pensionnats indiens)</a></p>
---	--

Promouvoir la connexion pour mieux apprendre et se sentir bien dans sa peau  
Le chemin vers une classe verte



**La manière dont on se présente est importante, et elle est liée aux influences et ressources interpersonnelles et systémiques : Culture et contexte**

Ne pas oublier que chacun de nous a son propre point de vue qui influence et est influencé par ses expériences passées et présentes, tous les aspects de sa situation, et ses aspirations.

- Comment puis-je faire mon travail de manière à honorer mes connexions culturelles, les maintenir et m'y nourrir tout en honorant celles des personnes qui m'entourent?
- Comment les manières dont je me présente pourraient-elles influencer la culture de mes espaces de travail partagés?
- Comment maintenir ma conscience de mes origines et de mon passé? Comment exercer une influence sur le monde qui m'entoure?

**Compréhension et communauté**

Ne pas oublier que l'exercice de la profession enseignante repose sur les relations, et que cela se reflète sur notre travail et sur notre bien-être.

- Est-ce que je reçois ce dont j'ai besoin pour durer dans mon travail? Est-ce que je contribue à reconforter les autres?
- Sur qui puis-je compter pour m'aider à avoir ce dont j'ai besoin pour m'épanouir? Quelle est ma contribution à la construction d'une communauté qui soutient les autres?

**Commencer par faire le point avec nous-même. « Comment est-ce que je me sens? » Prendre le temps de se poser cette question nous aide à faire le bilan de nos sensations physiques pour pouvoir répondre à nos besoins immédiats et futurs.**

**Les techniques d'ancrage sont un moyen d'apaiser le corps et l'esprit et de vivre pleinement dans le moment en se concentrant délibérément (consciemment) sur une sensation : son mouvement (étirement, respiration, vibration sonore), les arts (danse, dessin, écoute d'une chanson, réflexion sur un poème ou une citation), la nature (observation des éléments naturels, soin d'un animal ou d'une plante, écoute des bruits ambiants) ou d'une autre manière qui fait qu'on se sent bien et calme.**

**L'exemple est important; ces points de départ pourraient être utiles à la réflexion.**

**Compassion** : Comment puis-je faire preuve de sympathie pour moi-même et les autres d'une manière qui honore notre interdépendance?

**Calme** : Qu'est-ce que je ressens en me relaxant?

**Confiance** : Comment puis-je faire confiance à mes connexions au monde naturel, aux ancêtres et aux autres entités vivantes pour réaliser ma raison d'être?

**Clarté** : Comment puis-je faire pour avoir conscience de mes préjugés et continuer à me concentrer sur le plus important?

**Curiosité** : Comment garder l'esprit ouvert et sans jugement envers mes expériences et celles des autres?

**Créativité** : Comment maintenir mon ouverture aux possibilités et mon attitude optimiste face aux problèmes dont la solution n'a pas encore été trouvée?

**Courage** : Comment affronter les difficultés avec intégrité et agir en harmonie avec mes valeurs, même quand je ne sais pas comment cela va se terminer?

**Connexion** : Comment entretenir mon adhésion à mes valeurs, à ma communauté, à la terre et à moi-même (et maintenir des limites saines)?

Les 8 C sont tirés du modèle du système familial intérieur (Schwartz, R. C., et Sweezy, M. (2020). *Internal family systems therapy* (2<sup>e</sup> éd.). The Guilford Press.) cf. p. ex. [https://foundationifs.org/images/banners/pdf/The\\_8-Cs\\_of\\_Self\\_Leadership\\_Wheel.pdf](https://foundationifs.org/images/banners/pdf/The_8-Cs_of_Self_Leadership_Wheel.pdf) (en anglais)