
Soutenir les élèves en période de changement



Ministère de
l'Éducation et des
Services à la petite enfance

erase | EXIGER LE RESPECT ET
LA SÉCURITÉ À L'ÉCOLE

Table des matières

Table des matières

	Introduction	1
01	Reconnaître à quel moment il faut aider les élèves	3
02	Encourager les comportements positifs et l'épanouissement	6
03	Communication efficace et soutien émotionnel	9
04	Promouvoir de saines relations entre camarades	11
05	Aider les élèves à développer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation	13
	Grille de réflexion pour le personnel éducatif : Soutenir les élèves en période de changement	15
	Références	17

Annexes

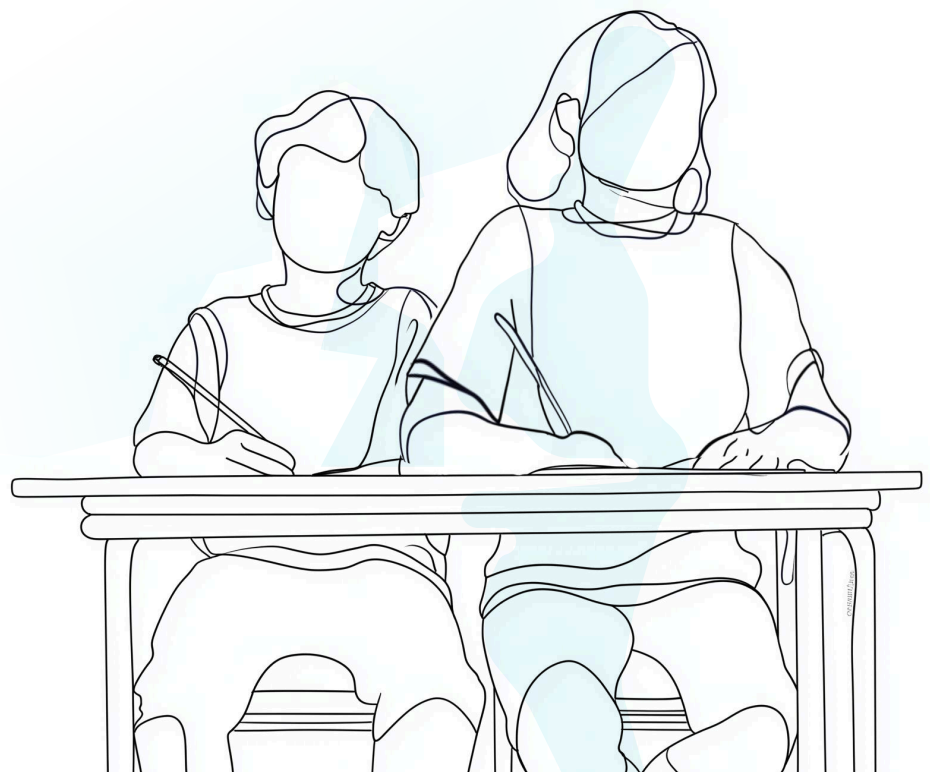
Annexe 1	Journal de suivi des comportements de l'élève	A-1
	Principales difficultés rencontrées par les élèves en périodes de changement	A-3
	Processus d'aiguillage suggéré pour les écoles ayant des ressources limitées	A-4
	Exemples de cas concrets	A-6
	Ressources supplémentaires	A-8
Annexe 2	Stratégie pour le primaire : Quelle est ta météo intérieure?	A-9
	Stratégie pour l'intermédiaire et le secondaire : Échelle de sondage à 5 paliers	A-11
Annexe 3	Stratégie pour le primaire : Enseigner l'écoute active	A-12
	Stratégie pour l'intermédiaire et le secondaire : Enseigner l'écoute active	A-13
Annexe 4	Stratégie pour le primaire : La toile de l'amitié	A-14
	Stratégie pour l'intermédiaire : Chasse au trésor collaborative	A-15
	Stratégie pour le secondaire : Table d'entraide entre pairs	A-16
Annexe 5	Stratégie pour le primaire : Le jardin des pensées	A-17
	Le jardin des pensées – Feuille de travail	A-20
	Stratégie pour l'intermédiaire et le secondaire : Le jardin des pensées	A-21

Remerciements

Les bureaux du ministère de l'Éducation et des Services à la petite enfance sont situés sur le territoire de langue lək̓ʷəŋən des Nations Xwepsum et Songhees et sur les territoires des Nations x̣ʷməθk̓ʷəy̓ əm (Musqueam), Ṣḳẉx̣ẉú7mesh (Squamish) et səliłwətał (Tsleil-Waututh).

Cette ressource a été créée par le ministère de l'Éducation et des Services à la petite enfance en partenariat avec Open Parachute, sous la direction de Bridget Kamp (enseignante en C.-B.) et de Hayley Watson (psychologue clinicienne). Un comité consultatif composé de partenaires provinciaux en éducation, en santé mentale et en santé publique a guidé le projet.

La présente ressource se veut un complément à la [Stratégie pour la santé mentale à l'école](#). Elle met l'accent sur la prévention et sur le bien-être pendant une période de la vie où de nombreux facteurs de risque se développent. Elle permet aux membres du personnel éducatif d'aider efficacement leurs élèves par des méthodes accessibles et cohérentes qui ne nécessitent aucune formation spécialisée en santé mentale. Elle contribue ainsi à l'amélioration de la santé mentale dans les écoles. L'approche proactive proposée vise l'intervention précoce et le renforcement de la résilience des élèves et de leurs communautés scolaires, ce qui est un principe directeur de la feuille de route du changement.



Introduction

Temps de lecture : 2 minutes

Quel est l'objectif de cette ressource ?

- ✓ Cette ressource a pour objectif d'aider le personnel éducatif et toute l'équipe-école à accompagner les élèves pendant les grandes périodes de transition de leur vie.

Comment utiliser cette ressource ?

Cette ressource apporte des informations, des outils et des stratégies pour :

1. reconnaître à quel moment les élèves ont besoin d'aide;
2. aider les élèves à faire des choix positifs;
3. encourager la communication efficace et le soutien émotionnel;
4. favoriser les relations saines entre camarades;
5. aider les élèves à développer des habitudes saines et des stratégies d'adaptation.

Remarque

Les stratégies figurant dans ce guide ne s'utilisent pas nécessairement dans un ordre séquentiel. Elles peuvent s'employer conjointement ou séparément, selon les circonstances.

Annexes : Ressources supplémentaires

- 📄 Les annexes contiennent des ressources supplémentaires et des exercices à réaliser en classe pour vous aider à soutenir vos élèves.

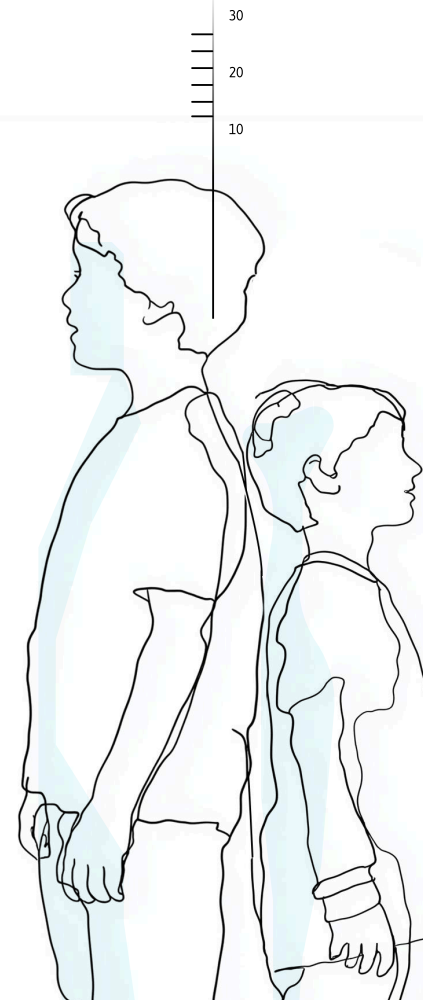
Pourquoi les périodes de transition sont-elles difficiles pour les élèves ?

Les périodes de transition font intervenir des changements importants dans l'identité, les rôles, les responsabilités et les émotions. Les transitions peuvent être développementales (comme passer de l'intermédiaire au secondaire) ou situationnelles (changer d'école ou de système de garde, recevoir son premier téléphone, perdre un être cher). Elles nécessitent de s'adapter à de nouvelles attentes, à de nouveaux environnements et à de nouvelles dynamiques, ce qui est particulièrement difficile pour quelques élèves. La pression peut être encore plus grande lorsque plusieurs changements surviennent en même temps (par exemple en cas de changement d'école au début de la puberté).

Des facteurs externes, comme les pandémies, les catastrophes naturelles ou les tensions politiques mondiales, peuvent aggraver ces difficultés en ajoutant du stress dans la vie des élèves. Les transitions font souvent intervenir des sentiments contradictoires, ce qui peut être difficile à vivre à tous les âges (mélanges de joie et de peine, de nostalgie et de peur). Tout le monde traverse des transitions et trouve des moyens de le faire avec succès, mais elles s'accompagnent parfois de sentiments de solitude, de stress, d'isolement ou de déprime qui peuvent entraîner de l'agressivité, de la résistance, voire un décrochage scolaire. Quand cela se produit, les élèves peuvent avoir besoin de plus de soutien.

Comment le personnel éducatif aide-t-il les élèves à traverser les périodes de transition ?

Le personnel éducatif et toute l'équipe-école font une différence et peuvent grandement améliorer la vie des élèves. Sans avoir la charge d'apporter un accompagnement spécialisé en santé mentale, chaque membre de l'équipe-école joue son rôle en repérant les élèves qui éprouvent des difficultés et en les aiguillant vers l'aide qu'il leur faut. Les relations de soutien avec les membres du personnel éducatif se sont également révélées un important facteur de protection pour les élèves. En manifestant sa bienveillance et sa sollicitude dans les interactions quotidiennes avec les élèves, le personnel éducatif peut atténuer les problèmes comme la victimisation, la dépression, l'anxiété, l'intimidation, le stress, la solitude et le sentiment d'insécurité à l'école. En adoptant une attitude chaleureuse, en tissant des liens et en exprimant l'acceptation de toutes et tous, les membres du personnel éducatif renforcent chez chaque élève le soutien social, le sentiment d'appartenance et la capacité à s'épanouir, en classe comme ailleurs.



1

Reconnaître à quel moment il faut aider les élèves

Temps de lecture : 5 à 10 minutes

La section 1 vise à aider le personnel éducatif et toute l'équipe-école à :

- ✓ reconnaître les signes;
- ✓ créer des espaces sûrs pour l'expression de chaque élève;
- ✓ encourager à demander de l'aide;
- ✓ adresser les élèves aux services compétents quand il le faut.

Aperçu

Les transitions de la vie peuvent affecter la santé mentale de l'élève, notamment en provoquant de l'anxiété, de la dépression et un sentiment de solitude. Il peut s'agir d'un vécu individuel (par exemple pour l'élève qui change d'école) ou d'un vécu collectif face à une même difficulté (par exemple en cas de décès dans la communauté scolaire). Quand on connaît les principaux signes comportementaux qui témoignent de difficultés, on peut repérer les élèves qui pourraient avoir besoin d'aide.

Principales difficultés rencontrées par les élèves en périodes de transition

Remarque

Voici les principaux signes de difficulté. Vos élèves peuvent ne présenter aucun de ces signes et avoir quand même besoin d'aide. Fiez-vous à votre jugement et donnez suite à tout changement de comportement pouvant **indiquer que l'élève a besoin d'aide**.

1. Usage de substances psychoactives

- **Primaire, intermédiaire et secondaire** : Changements de comportement imprévisibles, absences fréquentes et inexplicables, retards fréquents, secrets ou mensonges, regard absent, problème de concentration.

2. Morosité, déprime ou apathie

- **Primaire** : Crises de colère fréquentes, faible estime de soi, tendance à abandonner facilement les tâches difficiles, dénigrement ou mise à l'écart de ses camarades, retrait des activités en classe.
- **Intermédiaire et secondaire** : Humeur maussade ou irritable, désengagement ou manque de motivation, air d'indifférence (distance ou détachement émotionnels), isolement, intimidation ou cruauté envers les autres, pensées suicidaires (par exemple, « Je ne veux pas être ici. »).


3. Stress ou anxiété

- **Primaire** : maux de ventre fréquents, demandes fréquentes de validation de son travail, évitement des activités qu'il ou elle trouve difficiles, inflexibilité face aux changements en classe, difficulté à se séparer de personnes proches (camarades, parents ou autres responsables parentaux, enseignants ou enseignantes).
- **Intermédiaire et secondaire** : Perfectionnisme pour les notes, sentiment d'être facilement dépassé, expression d'inquiétudes excessives, mutisme ou bavardage excessif en situation de groupe, évitement des tâches difficiles, sentiment d'être visé personnellement par les actions des autres, impression que les autres ne l'aiment pas.

Actions suggérées

1. Reconnaître le risque

Stratégie 1 : Observer et consigner les récurrences

Comment faire : Consignez dans un journal les comportements que vous observez chez l'élève qui vous préoccupe. Si l'élève révèle quelque chose qui laisse entrevoir des difficultés de santé mentale, il faut l'aiguiller vers les services compétents et communiquer avec ses responsables parentaux (voir annexe 1 ).

Stratégie 2 : Programmer des suivis réguliers

Comment faire : Faites des suivis réguliers auprès des élèves, en fonction de l'emploi du temps de la classe. Ces suivis peuvent être brefs et consister à poser aux élèves des questions ciblées sur leur manière de gérer une phase de transition en cours ou à venir dans leur vie.


Exemple : Réservez un peu de temps chaque lundi pour demander aux élèves comment s'est passée leur fin de semaine ou s'il y a des choses qui les tracassent. Vous pourrez ainsi évaluer leurs changements d'humeur et leur montrer que vous vous souciez de leur bien-être. Vous pouvez également commencer chaque journée en demandant aux élèves comment ils ou elles se sentent. Cela sert à valider leurs sentiments et à montrer qu'il est naturel de parler de son bien-être.

Remarque

Si l'élève révèle quelque chose qui laisse entrevoir des difficultés de santé mentale, il faut l'adresser à l'équipe de soutien de l'école.

2. Aiguiller des élèves au besoin

Stratégie 1 : Bien établir le processus d'aiguillage (vers l'équipe de soutien de l'école)

Comment faire : Familiarisez-vous avec les ressources en santé mentale de l'école et demandez le document décrivant son circuit de soutien. Notez les coordonnées de tous les services de soutien offerts à l'école et à l'extérieur (voir annexe 1 ). Dans le cadre du processus d'aiguillage, parlez avec l'élève de manière à bien lui faire comprendre le besoin de l'adresser aux personnes compétentes et à ne pas briser le lien de confiance établi entre vous.

Stratégie 2 : Avoir des conversations ouvertes et sans jugement

Si vous remarquez des signes de difficulté, parlez à l'élève en privé de manière non conflictuelle. Montrez bien que vous voulez l'aider et l'écouter sans porter de jugement.

Comment faire :

- Commencez par dire à l'élève que vous voulez son bien.
- Indiquez que les difficultés de santé mentale sont normales et valides (par exemple en disant, « Tout le monde passe par des moments difficiles. C'est naturel et tout à fait normal. »)
- Ayez conscience de la variabilité culturelle et des expressions neurodivergentes (comme les comportements d'opposition ou de désobéissance, la difficulté à accomplir des tâches simples ou l'absence de réaction).
- Tentez de résoudre les problèmes dans un esprit de respect et de collaboration pour que l'élève puisse se ressaisir et s'autoréguler de différentes manières répondant à ses besoins propres (comme écouter un bruit blanc, marcher, sauter, respirer profondément).
- Favorisez les liens avec la culture et la communauté (par exemple en donnant à l'élève des occasions de célébrer différentes cultures ou en l'encourageant à explorer les sources de soutien existant dans sa communauté).

3. Encourager à rechercher de l'aide

Stratégie 1 : Montrer l'exemple de l'ouverture et de la recherche de soutien

Comment faire : Si vous le souhaitez, racontez des situations dans votre vie où vous avez cherché du soutien (si elles conviennent à l'âge des élèves) ou des histoires réalistes auxquelles on peut s'identifier qui soulignent l'importance de demander de l'aide. Insistez sur le fait que chercher de l'aide est un choix fort et positif.

Exemple : Si vos élèves présentent des signes de stress lors des examens, vous pouvez leur dire qu'il vous est aussi arrivé de ressentir du stress et que ça vous a fait du bien d'en parler à quelqu'un parmi vos amis ou vos collègues. C'est une manière de déstigmatiser la recherche d'aide et de montrer aux élèves qu'il est normal de parler de ses sentiments.

Stratégie 2 : Créer un réseau d'entraide entre camarades

Comment faire : Organisez des moments et des espaces où les élèves peuvent discuter de leurs difficultés communes et y réfléchir ensemble. Cela favorise l'éclosion de communautés de soutien mutuel qui aident les élèves à dépasser leur sentiment de solitude. Ces moments donnent aux élèves l'occasion de cultiver des compétences qui les conduisent à établir des liens d'entraide (à travers les relations, la recherche d'aide, l'écoute active, etc.).

Exemple :

- **Primaire :** Aidez à résoudre les conflits entre camarades de classe et à dissiper les inquiétudes afin d'implanter une culture d'empathie et de bienveillance et d'encourager à rechercher de l'aide. Vous pouvez le faire en fonction des besoins que vous observez chez vos élèves ou en cas de problèmes touchant tout le groupe ou seulement quelques élèves.
- **Intermédiaire :** Organisez des rencontres mensuelles ou bimensuelles où les élèves discutent de sujets comme la pression scolaire, le stress social ou l'adaptation à une nouvelle routine scolaire. Cela renforce l'empathie entre camarades et encourage les élèves à rechercher de l'aide au besoin. Vous pouvez leur proposer des sujets ou les laisser choisir de quoi discuter.
- **Secondaire :** Réservez du temps en classe pour que les élèves puissent développer leur réseau. Pour cela, vous pouvez organiser des activités ludiques ou prévoir du temps et un espace où les élèves discutent de sujets convenus. Cela développe l'empathie entre camarades, l'écoute active, le dialogue ouvert et l'aisance à demander de l'aide.

2

Encourager les comportements positifs et l'épanouissement

Temps de lecture : 5 minutes

La section 2 vise à aider le personnel éducatif et toute l'équipe-école à :

- ✓ observer les comportements des élèves;
- ✓ intégrer des pratiques de conscience de soi;
- ✓ enseigner la responsabilité réparatrice;
- ✓ créer des routines cohérentes.

Aperçu

Les transitions de vie peuvent entraîner des modes de comportement qui nuisent aux élèves et à leur entourage, et souvent les élèves n'ont pas conscience des conséquences de leurs actes. Pour limiter ces conséquences, il est important que les élèves se responsabilisent, prennent conscience de leur comportement et fassent preuve de respect.

Réactions négatives courantes chez les élèves

Remarque

Voici quelques réactions courantes en période de transition ou de stress qui peuvent poser des difficultés en classe. Chaque fois que l'élève a un comportement qui lui crée des difficultés ou en crée aux autres, c'est un signe qu'il faut voir ce qui se passe et intervenir au besoin.

1. Agressivité

- Se montrer peu aimable envers les autres, les exclure, parler dans leur dos, les blesser physiquement, employer des mots ou des gestes grossiers.

2. Manque de confiance en soi

- Se laisser souvent maltraiter ou intimider, ne pas faire entendre sa voix face à une mauvaise action, se croire incapable (par exemple, « à cause de mon anxiété, je n'arrive à rien faire de difficile. »)



3. Minimisation

- Faire semblant d'aller bien alors que ça va mal, essayer de ne pas se faire remarquer par le personnel de l'école, ne pas vouloir aborder ou résoudre les situations dommageables.

1. Encourager la prise de conscience et la réflexion sur soi

Comment faire : Créez des moments où les élèves peuvent réfléchir à leurs émotions, comportements et interactions. Montrez l'exemple du respect et de l'acceptation afin que les élèves se sentent le courage de faire une réflexion sur soi. Veillez à valider les émotions intenses des élèves qui en ressentent et à leur rappeler qu'exprimer ses émotions est une force et non une faiblesse.

Exemple :

- **Primaire :** Commencez chaque semaine en sondant l'humeur des élèves. Demandez-leur quelle est leur météo intérieure dès leur entrée en classe et juste avant leur départ (voir annexe 2 ). Cela peut servir de point de départ pour discuter de la manière dont les émotions influencent les interactions.
- **Intermédiaire :** Créez une échelle de ressenti simplifiée pour sonder vos élèves (chaque jour, chaque semaine, toutes les deux semaines). Vous pouvez l'afficher sur le tableau ou à l'écran, ou la distribuer sur papier (voir annexe 2 ). Vous pouvez utiliser cette méthode pour prendre en compte et valider ensemble l'humeur des élèves ou du groupe. Il n'est pas nécessaire de discuter longuement des réponses.
- **Secondaire :** Posez aux élèves une question simple pour sonder leur humeur et guider ainsi l'enseignement ou les activités en classe (par exemple : 1. en pleine forme; 2. ça va; 3. bof; 4. c'est difficile; 5. besoin d'aide). Vos élèves peuvent répondre de manière anonyme sur un bout de papier ou lever la main pour indiquer leur numéro avec les doigts. Si beaucoup d'élèves répondent 3 ou 4, il vaut peut-être mieux prévoir du travail individuel plutôt que du travail en collaboration.

Cas concret : Un enseignant du primaire remarque que quelques élèves interrompent souvent leurs camarades lors des discussions en classe. Comme l'enseignant ne veut pointer personne du doigt, il propose à toute la classe un exercice d'écoute active où les élèves s'entraînent à écouter les autres avec respect. Ainsi, les élèves qui ont tendance à interrompre les autres peuvent voir que leurs camarades écoutent avec respect et que l'enseignant valide leur comportement. Cela les encourage à faire une réflexion sur soi et à changer de comportement.

Remarque

Comme le montre l'exemple précédent, il est utile d'encourager la prise de conscience et la réflexion sur soi par des activités en classe entière, pour que chaque élève développe ses compétences et que celles et ceux qui ont de l'avance encouragent leurs camarades qui ont besoin d'un peu plus de pratique. En cas de comportement inacceptable ou créant sans cesse des difficultés pour l'élève en cause ou pour les autres, il faut lui en parler en privé.

2. Résoudre les problèmes en collaboration : enseigner le sens des responsabilités

Comment faire : Quand le comportement de l'élève a des effets négatifs pour les autres, il faut l'amener par étapes à comprendre ces effets et l'encourager à mieux se comporter. Il faut avant tout respecter l'élève, accepter ses sentiments et lui faire comprendre qu'on l'apprécie même si son comportement a eu des effets négatifs pour les autres, car cela a plus de chances de conduire à un changement positif.

Exemple : Lorsque l'élève s'extériorise par sa conduite en classe, il faut valider ses sentiments tout en fixant des limites claires.

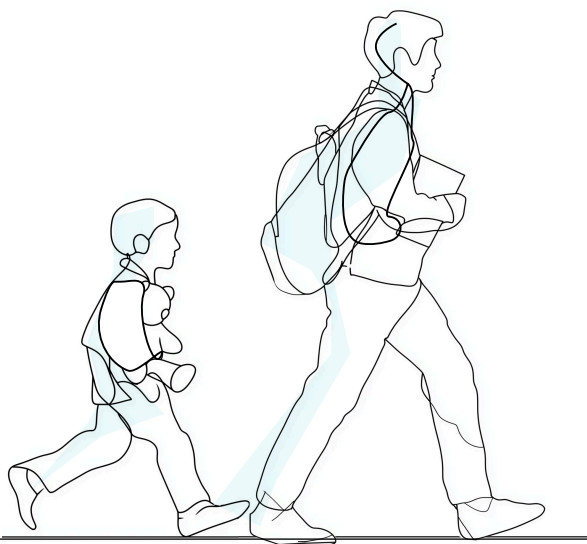
Cas concret : Dans une école intermédiaire, un élève rit et fait le pitre pendant le cours. L'enseignant l'emmène hors de la classe pour avoir une brève conversation avec lui. Il demande à l'élève ce qui motive son comportement et essaie de le comprendre. Il rappelle ensuite à l'élève qu'il est membre à part entière de la classe et que son comportement a des effets sur tout le monde autour de lui. Enfin, il lui suggère de trouver une manière plus constructive de s'exprimer et convient avec lui d'un plan d'action.

3. Établir des routines en classe

Comment faire : Mettez en place des routines prévisibles, par exemple en accueillant vos élèves à la porte, en fixant des attentes claires et en respectant un horaire quotidien. Rappelez-vous que les élèves ont différents besoins pour se sentir en sécurité. En leur offrant de la flexibilité et de l'autonomie dans ces routines, et en respectant leurs différences, vous les aidez à trouver leur place tout en respectant les autres.

Exemple : Établissez une routine matinale comprenant un exercice de pleine conscience, un survol du programme de la journée et un temps réservé aux questions des élèves.

Cas concret : Une enseignante du secondaire remarque que quelques élèves venant de l'école intermédiaire arrivent en retard et ont une attitude renfermée en classe. Après avoir mis en place au début de chaque cours une activité ludique de cinq minutes en lien avec le contenu, elle constate que ces élèves participent de plus en plus et commencent à arriver à l'heure sous l'effet d'un nouveau sentiment de cohésion avec leurs camarades.



3

Communication efficace et soutien émotionnel

Temps de lecture : 5 minutes

La section 3 vise à aider le personnel éducatif et toute l'équipe-école à :

- ✓ encourager l'écoute active;
- ✓ créer des occasions de communication ouverte;
- ✓ cultiver l'empathie.


Aperçu

Les relations positives avec le personnel éducatif et toute l'équipe-école sont essentielles pour promouvoir le bien-être des élèves et limiter les comportements nuisibles pendant les périodes de transition et de stress. Pour établir des liens avec les élèves, il faut du temps et des efforts constants. Même s'il peut être difficile d'en voir les résultats, il est important que le personnel éducatif et toute l'équipe-école se rappellent mutuellement l'importance de l'écoute, de la communication et de la bienveillance envers les élèves.

Actions suggérées

1. Enseigner l'écoute active

Comment faire : Montrez l'exemple de l'écoute active lors des discussions de groupe. Employez des signaux d'écoute non verbaux : contacts visuels brefs ou soutenus, posture ouverte, légère inclinaison vers l'interlocuteur, hochements de tête et expressions faciales. Utilisez des signaux d'écoute verbaux : reformulation, demandes de précisions. Établissez un modèle de milieu inclusif en rappelant aux élèves que chaque personne a son propre style de communication et que c'est un immense atout dans une communauté scolaire. Laissez les élèves apprendre par l'observation si cela leur est plus accessible pour commencer.

Exemple : Mettre les élèves en binômes pour un exercice d'écoute. Une élève raconte une histoire tandis que l'autre l'écoute activement sans l'interrompre. L'élève qui écoutait relate ensuite l'histoire qu'elle a entendue, puis les élèves inversent les rôles (voir annexe 3 .

Cas concret : Dans une classe de l'intermédiaire, l'enseignante demande à ses élèves de pratiquer l'écoute active dans le cadre d'une activité en groupes. Lorsqu'un élève exprime sa frustration à propos d'un devoir, son partenaire reformule ses difficultés et lui donne un conseil utile tiré de stratégies d'organisation qu'il a apprises. Cet échange renforce la confiance des élèves et les relations entre camarades, ce qui facilite leurs transitions au cours de l'intermédiaire.

2. Encourager le dialogue ouvert

Comment faire : Créez des situations d'apprentissage structurées qui invitent les élèves à échanger et communiquer. Cela peut se faire en groupes (cercles de partage, réflexion en groupes) ou de manière plus individuelle (échanges en tête à tête, boîtes à questions).

Exemple : Prévoir chaque semaine un moment consacré aux préoccupations personnelles. Chaque élève écrit ses questions ou préoccupations sur une fiche pour que l'enseignante ou enseignant y réponde en privé ou en groupe.

Remarque

Lorsqu'une ou un élève exprime quelque chose qui laisse entrevoir des difficultés de santé mentale, il faut l'adresser à l'équipe de soutien de l'école (voir section 1).

Cas concret : Un enseignant du secondaire a placé une boîte à questions et commentaires dans sa classe. Il y trouve une question demandant ce qu'il faut faire quand on se sent dépassé par la quantité de travail à faire au secondaire. Cette question constitue pour l'enseignant une bonne occasion de parler du stress et de rappeler aux élèves qu'il est normal de ressentir de l'anxiété face aux différentes difficultés. Il aide aussi les élèves à trouver une stratégie pour réduire le stress et à exercer leurs compétences pratiques de gestion du temps pour s'adapter à leur nouvelle charge de travail.

3. Intégrer des exercices d'empathie

Comment faire : Intégrez des activités qui encouragent les élèves à avoir de l'empathie pour les autres et qui favorisent la compréhension et la bienveillance. Gardez à l'esprit que dans ce domaine le niveau de compétence varie beaucoup et que pour quelques élèves la meilleure approche consiste à les laisser observer comment les autres expriment leur empathie.

Exemple : Animez une activité invitant les élèves à se mettre à la place des autres (pour les plus jeunes) ou à se placer de leur point de vue (pour les plus âgés). Les élèves racontent par écrit une difficulté qu'il leur a fallu surmonter récemment, en font part au groupe (anonymement si ça leur convient mieux), puis réfléchissent ensemble à ce qu'ils ressentiraient dans la même situation et aux différentes façons d'aider celles et ceux qui font face à cette difficulté. Lisez les textes des élèves et choisissez ceux qui conviennent pour une réflexion en groupe (c'est-à-dire ceux qui tiennent compte des différences culturelles, qui sont accessibles à tout le monde et qui ne risquent pas d'être des déclencheurs ou de rappeler une expérience traumatisante).

Cas concret : Lors d'une activité visant à développer l'empathie, un élève du primaire dit qu'il a du mal à se faire des amis et qu'il se sent seul pendant le dîner et les récréations. Ses camarades réfléchissent alors à des façons d'inclure les autres pendant le dîner. Au cours des semaines suivantes, on constate des changements positifs dans les manières d'interagir des élèves, y compris chez celles et ceux qui n'ont pas contribué à la discussion, mais qui ont appris par observation.

4

Promouvoir de saines relations entre camarades

Temps de lecture : 5 minutes

La section 4 vise à aider le personnel éducatif et toute l'équipe-école à :

- ✓ encourager les liens positifs entre camarades par le mentorat;
- ✓ développer les compétences de travail d'équipe;
- ✓ intégrer la résolution de conflit.

Aperçu

Les relations entre camarades et le sentiment d'appartenance à l'école sont essentiels pour assurer le bien-être socioémotionnel et la bonne santé mentale des élèves pendant les périodes de transition. Les bonnes relations entre camarades, surtout quand le personnel éducatif les encourage, facilitent les périodes de transition. Le personnel éducatif et toute l'équipe-école peuvent faire une belle différence en créant un milieu où la diversité est valorisée et où chaque élève éprouve un sentiment d'appartenance à la communauté.

Actions suggérées

1. Créer des programmes de mentorat par les pairs


Comment faire : Mettez les élèves plus âgés en binôme avec les plus jeunes pour qu'ils ou elles leur apportent conseils, soutien et encouragements pendant les périodes de transition.

Exemple : Créez un programme de mentorat par les pairs qui met chaque élève entrant au secondaire en binôme avec une ou un élève d'un niveau supérieur. Les élèves du binôme se rencontrent pour parler de leurs difficultés, échanger des conseils et prendre part à des activités ludiques.

Cas concret : Dans une école secondaire, des élèves de 11e et de 12e année (qui se sont portés volontaires ou qui ont été recommandés) servent de mentors à des élèves de 9e et de 10e année qui viennent d'arriver à l'école. Des enseignants transmettent aux mentors les compétences nécessaires pour aider leurs mentorés à faire la transition de l'intermédiaire au secondaire. Les mentors aident leurs mentorés à s'adapter à leur nouvel horaire et à se sentir plus à l'aise dans une école plus grande. Le programme améliore la confiance des élèves plus jeunes, les aide à développer un sentiment d'appartenance envers leur école et donne aux élèves plus âgés un sentiment de fierté et de responsabilité.

2. Lancer des projets en collaboration et en équipe

Comment faire : Intégrez des activités de groupe obligeant les élèves à œuvrer ensemble à la réalisation d'un objectif commun et encourageant le travail d'équipe et les interactions positives. Autant que possible, tâchez de grouper les élèves par affinités tout en veillant à la diversité et à l'inclusivité au sein des groupes. Lors des activités, tenez compte des besoins individuels des élèves et apportez-leur le soutien qu'il leur faut pour bien participer au travail d'équipe.

Exemple : Organisez une chasse au trésor où les élèves doivent collaborer pour résoudre des énigmes dans un temps imparti, ou demandez aux groupes de dresser le plan d'une parcelle dans un jardin communautaire (voir annexe 4 .

Cas concret : Les élèves d'une classe intermédiaire travaillent en équipes diversifiées à la conception d'un jardin communautaire. En œuvrant ensemble à ce projet, deux élèves qui interagissent rarement se découvrent des centres d'intérêt en commun et nouent une amitié fondée sur le respect mutuel. Le travail de conception et de plantation du jardin leur donne l'occasion de s'ouvrir et de se parler autrement qu'elles ne l'auraient fait sans cela.

3. Développer des compétences de résolution de conflit

Comment faire : Aidez les élèves à régler leurs différends de manière inclusive au moyen de pratiques réparatrices.

Exemple : Face à un différend entre élèves, guidez une conversation réparatrice où chacune et chacun peut exprimer et faire valider ses sentiments, puis discuter des façons de rétablir la confiance mutuelle.

Cas concret : Au primaire, les commentaires sarcastiques d'un élève lors des discussions de groupe conduisent un autre élève à se sentir exclu. Une conversation réparatrice donne à chacun l'occasion d'exprimer ses sentiments (l'un se sent exclu et l'autre a honte de ses commentaires). Cette conversation les amène à mieux se comprendre et à se rendre compte qu'ils s'apprécient malgré ce qui les blesse.

Remarque

Les stratégies ci-dessus sont de simples suggestions. Les classes sont toutes différentes. Ce sont les enseignantes et enseignants qui connaissent le mieux leurs élèves et qui savent quelles méthodes sont les plus efficaces pour leur classe.



5

Aider les élèves à développer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation

Temps de lecture : 5 minutes

La section 5 vise à aider le personnel éducatif et toute l'équipe-école à :

- ✓ enseigner des stratégies d'adaptation;
- ✓ développer les compétences socioémotionnelles;
- ✓ promouvoir la débrouillardise;
- ✓ encourager les attitudes positives.

Aperçu

Il est important d'enseigner aux élèves comment se prendre en charge et quand demander de l'aide, surtout pendant les périodes de transition. L'élève qui développe sa force de caractère et sa confiance en soi vit mieux ces transitions. En enseignant ces compétences et en montrant l'exemple, le personnel éducatif crée un environnement favorable où les élèves se sentent le pouvoir de s'épanouir au fil des changements.

Actions suggérées

1. Enseigner des techniques d'autoapaisement

Stratégie : Présentez des outils de gestion du stress simples et efficaces, puis invitez les élèves à explorer des techniques qui les aident à s'autoréguler (respiration profonde, exercices d'ancrage, pratiques de pleine conscience, pauses actives, réduction des stimuli sensoriels).

Exemple : Guidez la classe dans un exercice d'ancrage « 5-4-3-2-1 ». Les élèves relèvent cinq choses qu'ils peuvent voir, quatre choses qu'ils peuvent toucher, trois choses qu'ils peuvent entendre, deux choses qu'ils peuvent sentir et une chose qu'ils peuvent goûter. Cela les aide à rediriger leur attention en cas de stress ou d'anxiété.

Cas concret : Une classe de l'intermédiaire pratique la respiration en carré (inspirer pendant quatre secondes, retenir à plein pendant quatre secondes, expirer pendant quatre secondes et retenir à vide pendant quatre secondes). Quand l'anxiété fait perdre pied à l'élève lors d'une évaluation, cette technique lui sert à se calmer et à reprendre confiance pour terminer la tâche.

2. Réfléchir à ses émotions et les exprimer

Stratégie : Encouragez les élèves à exprimer leurs émotions et à découvrir ce qu'il leur faut pour mieux les gérer. Cela peut se faire par la tenue d'un journal, par des activités artistiques ou par des discussions structurées. Veillez à valider et encourager les élèves qui expriment des émotions intenses (par exemple en leur disant qu'il faut du courage pour exprimer des sentiments difficiles à gérer).

Exemple : Utilisez une roue des émotions présentant toute la gamme des sentiments pour aider chaque élève à désigner celui qui correspond le mieux à son ressenti et à y réfléchir. Poursuivez par des questions comme « Qu'est-ce qui t'a fait ressentir cela? » ou « Qu'est-ce qui t'aiderait à te sentir mieux? ».

Cas concret : Lors d'une réflexion de groupe portant sur les émotions dans une classe du primaire, des élèves font part de leur appréhension pour ce qui est de se faire de nouveaux amis. En révélant leurs émotions dans leur discussion, les élèves constatent que leurs inquiétudes sont communes et s'entraident en proposant des moyens de briser la glace.

3. Tirer parti de ses forces et demander conseil


Stratégie : Apprenez aux élèves à reconnaître leurs forces et à savoir quand chercher de l'aide auprès d'adultes ou camarades de confiance.

Exemple : Organisez un « inventaire des forces » où les élèves énumèrent les compétences et qualités qui leur donnent de la fierté, puis réfléchissent à la manière de tirer parti de leurs forces et de chercher de l'aide quand la situation dépasse leur zone de confort.

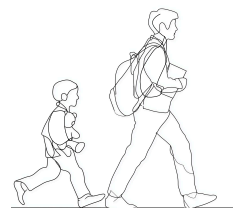
Cas concret : Lors d'un inventaire des forces, un élève du secondaire s'aperçoit que son sens de l'organisation peut l'aider à gérer son emploi du temps. L'élève trouve aussi dans son école une enseignante à qui s'adresser quand il lui faut un peu plus d'aide.

4. Accepter et choisir ses pensées

Stratégie : Aidez les élèves à comprendre qu'il est normal d'avoir des pensées négatives, inhabituelles ou différentes, surtout dans les moments difficiles. Encouragez-les à prendre conscience de leurs pensées (les positives comme les négatives) et à se concentrer sur les plus utiles.

Exemple : Guidez un exercice de concentration pour aider les élèves à accepter leurs pensées (positives comme négatives) et à s'exercer à choisir et à cultiver celles qui sont constructives (voir annexe 5 .

Cas concret : Dans une école intermédiaire, des élèves utilisent un exercice de réflexion pour observer comment ils ou elles se sentent à l'idée de faire une présentation devant la classe. Un élève constate qu'il se dit : « Je me trompe toujours quand je fais une présentation. » En y réfléchissant, il s'aperçoit que c'est une idée fautive et qu'elle est induite par la peur. Il reformule alors sa pensée ainsi : « Je vais me préparer aussi bien que possible. Comme ça, même si je me trompe, personne n'y fera attention. » Cet élève reprend alors confiance pour faire des présentations devant la classe.



Grille de réflexion pour le personnel éducatif : Soutenir les élèves en période de changement

Cette grille de réflexion vous donne l'occasion de réfléchir davantage à votre approche du soutien aux élèves en périodes de changement et de transition.

Section 1 : Reconnaître à quel moment il faut aider les élèves

Comment faire pour :

- ✓ être attentif aux signes pouvant indiquer que l'élève a des problèmes d'usage de substances psychoactives ou des besoins de santé mentale (comme des signes de stress ou de déprime) ? Faudrait-il consigner les sujets d'inquiétude particuliers dans un journal ou un système de suivi ?
- ✓ programmer des rencontres régulières avec les élèves ou prévoir du temps et un espace pour que les élèves posent leurs questions ou fassent part de leurs inquiétudes à propos des périodes de transition ?
- ✓ communiquer le mieux possible à mes élèves les avantages qu'il y a à aller chercher de l'aide ?
- ✓ connaître les services de soutien dont je dispose en tant qu'enseignante ou enseignant et ceux qui sont à la disposition de mes élèves (notamment les processus d'aiguillage de l'école) ?
- ✓ encourager les élèves à s'entraider ?
- ✓ demander à des collègues ou à d'autres spécialistes de m'aider à améliorer mes pratiques de soutien ?

Section 2 : Encourager les comportements positifs et l'épanouissement

Comment faire pour :

- ✓ intégrer régulièrement des activités de réflexion sur soi pour que les élèves prêtent attention à leurs émotions et comportements ?
- ✓ réagir aux comportements à risque pour que les élèves apprennent à y faire attention et développent leur sens des responsabilités ?
- ✓ établir des routines qui apportent une certaine stabilité aux élèves en périodes de transition ?
- ✓ prendre le temps de réfléchir à des stratégies correspondant aux besoins de mes élèves et à leurs divers stades de développement ?

Section 3 : Communication efficace et soutien émotionnel

Comment faire pour :

- ✓ servir de modèle à mes élèves pour les techniques d'écoute active (maintenir le contact visuel, reformuler, demander des précisions) dans les interactions quotidiennes ?
- ✓ donner aux élèves des occasions de pratiquer l'écoute active dans le cadre d'activités structurées (travail de groupe, exercices en binômes) ?
- ✓ animer des discussions ou activités aidant les élèves à développer de l'empathie envers leurs camarades ?
- ✓ instaurer un climat de confiance avec mes élèves par une communication ouverte, honnête et cohérente ?

Section 4 : Promouvoir de saines relations entre camarades

Comment faire pour :

- ✓ instaurer et nourrir dans la classe une culture qui valorise l'inclusion, la collaboration et le respect mutuel d'une manière qui met tout le monde à l'aise?
- ✓ mettre en place un système de soutien ou de mentorat par les pairs dans ma classe?
- ✓ concevoir des activités nécessitant une collaboration et favorisant les interactions au sein de groupes de pairs diversifiés?
- ✓ renforcer le sentiment d'appartenance à la communauté chez les élèves?
- ✓ encourager les élèves à développer des compétences en résolution de conflits?
- ✓ réfléchir régulièrement aux effets de mes stratégies de promotion des relations saines et y apporter des ajustements si nécessaire?

Section 5 : Aider les élèves à développer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation

Comment faire pour :

- ✓ enseigner, en servant activement de modèle, des stratégies d'adaptation et de saines habitudes qui renforcent la résilience des élèves dans les périodes de transition et les situations stressantes?
- ✓ aider les élèves à réfléchir à leurs émotions et à les exprimer?
- ✓ mettre en valeur les forces des élèves (par exemple en les aidant à en prendre conscience et en les encourageant à les utiliser en classe)?
- ✓ insister sur l'importance de demander de l'aide à des pairs ou à des adultes quand c'est nécessaire?
- ✓ intégrer des activités qui entraînent les élèves à choisir des pensées positives qui leur donnent prise sur les situations difficiles?
- ✓ faire en sorte de toujours servir de modèle par mes propres habitudes et stratégies d'adaptation?



Références

Bharara, G. (2019). *Factors facilitating a positive transition to secondary school: A systematic literature review*. *International Journal of School & Educational Psychology*, 8(sup1), 104–123. <https://doi.org/10.1080/21683603.2019.1572552>

Cross, D., Shaw, T., Epstein, M., Pearce, N., Barnes, A., Burns, S., Waters, S., Lester, L., & Runions, K. (2018). *Impact of the friendly schools whole-school intervention on transition to secondary school and adolescent bullying behaviour*. *European Journal of Education*, 53(4), 495–513. <https://doi.org/10.1111/ejed.12307>

Evans, D., Borriello, G. A., Field, A. P. (2018). *A Review of the Academic and Psychological Impact of the Transition to Secondary Education*. *Frontiers in Psychology*, Volume 9. DOI=10.3389/fpsyg.2018.01482. <https://www.frontiersin.org/journals/psychology/articles/10.3389/fpsyg.2018.01482>.

Jamal, F., Fletcher, A., Harden, A. et al. (2013). *The school environment and student health: a systematic review and meta-ethnography of qualitative research*. *BMC Public Health* 13, 798. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-13-798>

McLaughlin, C., & Clarke, B. (2010). *Relational matters: A review of the impact of school experience on mental health in early adolescence*. *Educational and Child Psychology*, 27(1), 91.

Obsuth, I., Murray, A. L., Knoll, M., Ribeaud, D., & Eisner, M. (2023). *Teacher–Student Relationships in Childhood as a Protective Factor against Adolescent Delinquency up to Age 17: A Propensity Score Matching Approach*. *Crime and delinquency*, 69(4), 727–755. <https://doi.org/10.1177/0011287211014153>

Phelps, C., & Sperry, L.L. (2020). *Children and the COVID-19 pandemic*. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 12(S1), S73–S75. <https://doi.org/10.1037/tra0000861>

Regina M. Oliver, Joseph H. Wehby, Daniel J. Reschly (2011). *Teacher classroom management practices: effects on disruptive or aggressive student behavior*. *Campbell Systemic Reviews*, 7(1), 1–55. <https://doi.org/10.4073/csr.2011.4>


Spencer, L., McGovern, R., Kaner, E. *A qualitative exploration of 14 to 17-year old adolescents' views of early and preventative mental health support in schools*. *Journal of Public Health*, Volume 44, Issue 2, June 2022, Pages 363–369, <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdaa214>


Sundqvist, A. J. E., Hemberg, J., Nyman-Kurkiola, P., & Ness, O. (2024). *Are educational transitions related to young people's loneliness and mental health: a systematic review*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2373278>


van Rens, M., Haelermans, C., Groot, W. et al. (2018). *Facilitating a Successful Transition to Secondary School: (How) Does it Work? A Systematic Literature Review*. *Adolescent Res Rev* 3, 43–56. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0063-2>


Journal de suivi des comportements de l'élève

Instructions

- 

Consigner régulièrement :
Consignez vos observations immédiatement ou peu de temps après le comportement pour une meilleure exactitude.
- 

Relever les récurrences :
Relisez les entrées chaque semaine afin de relever les comportements ou déclencheurs récurrents.
- 

Communiquer au besoin :
Transmettez le journal aux conseillers, à l'administration ou aux parents si une intervention est nécessaire.
- 

Préserver la confidentialité :
Conservez le journal en lieu sûr pour en protéger la confidentialité.

Modèle

Journal de suivi des comportements de l'élève :

Ce modèle est conçu pour vous aider à observer et consigner systématiquement les comportements préoccupants des élèves pouvant être à risque sous l'effet de l'anxiété, de la déprime, de l'usage de substances psychoactives ou d'autres réactions indésirables face aux changements. La tenue régulière d'un journal aide à relever les récurrences et apporte de précieux renseignements lorsqu'il faut adresser l'élève aux services de soutien.

Date	Heure	Comportement observé	Contexte ou déclencheur	Mesure prise	Suivi requis (oui ou non)
14/04/25	15 h 25	Par exemple : l'élève a eu une attitude renfermée, a esquivé le travail d'équipe, n'a pas répondu lorsqu'on lui a posé une question.	Pendant la leçon de mathématiques faisant suite à un travail en groupe.	J'ai discuté avec l'élève en privé.	Oui
16/04/25	12 h 15	Par exemple : l'élève a exprimé sa frustration et a élevé la voix en parlant avec ses camarades.	Après avoir reçu des commentaires sur un devoir.	J'ai donné de l'espace à l'élève. J'ai envoyé un courriel au conseiller.	Oui

Bilan hebdomadaire :

- ✓ **Tendances générales observées dans le comportement de l'élève :**
Par exemple : l'élève a continué de se tenir à l'écart et de ne pas participer au travail de groupe.
- ✓ **Préoccupations particulières :**
Par exemple : signes persistants de déprime le matin.
- ✓ **Observations positives :**
Par exemple : l'élève a bien travaillé seul dans le cours d'arts.
- ✓ **Prochaines étapes ou mesures d'aiguillage :**
Par exemple : rencontre prévue avec le conseiller de l'école pour discuter de mesures d'aide.

Journal de suivi des comportements de l'élève

Journal de suivi des comportements de l'élève

Nom de l'élève :

Niveau :

Enseignante ou enseignant :

Date de la première entrée :

Date	Heure	Comportement observé	Contexte ou déclencheur	Mesure prise	Suivi requis (oui ou non)

Bilan hebdomadaire

✓ Tendances générales observées dans le comportement de l'élève :

✓ Préoccupations particulières :

✓ Observations positives :

✓ Prochaines étapes ou mesures d'aiguillage :

Principales difficultés rencontrées par les élèves en périodes de changement

Remarque importante

Voici les principaux signes de difficulté. Vos élèves peuvent ne présenter aucun de ces signes et avoir quand même besoin d'aide. Fiez-vous à votre jugement et faites un suivi en cas de changement de comportement indiquant qu'il faut voir ce qui se passe avec l'élève.

Usage de substances psychoactives (principaux signes)

Primaire, intermédiaire et secondaire :

Changements de comportement imprévisibles, absences fréquentes et inexplicables, retards fréquents, secrets ou mensonges, regard absent, problème de concentration.

Morosité, déprime ou apathie (principaux signes)

Primaire :

Crises de colère fréquentes, faible estime de soi, tendance à abandonner facilement les tâches difficiles, dénigrement ou mise à l'écart de ses camarades, retrait des activités en classe.

Intermédiaire et secondaire :

Humeur maussade ou irritable, désengagement ou manque de motivation, air d'indifférence (distance ou détachement émotifs), isolement, intimidation ou cruauté envers les autres, pensées suicidaires (par exemple, « Je ne veux pas être ici. »).

Stress ou anxiété (principaux signes)

Primaire :

Maux de ventre fréquents, demandes fréquentes de validation de son travail, évitement des activités que l'élève trouve difficiles, inflexibilité face aux changements en classe, difficulté à se séparer de personnes proches (camarades, parents ou autres responsables parentaux, enseignants ou enseignantes).

Intermédiaire et secondaire :

Perfectionnisme pour les notes, sentiment d'être facilement dépassé, expression d'inquiétudes excessives, mutisme ou bavardage excessif en situation de groupe, évitement des tâches difficiles, sentiment d'être visé personnellement par les actions des autres, impression que les autres ne l'aiment pas.

Processus d'aiguillage suggéré pour les écoles ayant des ressources limitées

Objectif :

Le processus d'aiguillage est **conçu pour les écoles dont les ressources sont limitées**. Il clarifie la marche à suivre pour aider les élèves présentant des comportements à risque. Il encourage la collaboration, l'utilisation des ressources disponibles et le recours aux services de soutien externes lorsque c'est nécessaire pour les écoles qui n'ont pas de processus d'aiguillage officiel.

Remarque

Veillez à ce que tous les renseignements soient tenus **confidentiels**, traités avec tact et discrétion, et communiqués seulement aux personnes qui s'occupent directement de l'élève.

L'enseignant ou enseignante constate un problème



Intervention d'urgence si nécessaire



stratégies au niveau de la classe



consultation de l'équipe de soutien de l'école



aiguillage vers des services externes ou communautaires

1. Intervention d'urgence (*si nécessaire*)

- ✓ Si l'élève présente des signes de danger immédiat pour sa propre sécurité ou celle des autres, appliquez le protocole d'urgence, avertissez immédiatement la direction de l'école, contactez les services d'urgence ou l'équipe locale d'intervention en cas de crise et informez les responsables parentaux le plus tôt possible.

Suivi systématique : Assurez le suivi de chaque aiguillage vers un service d'aide afin d'évaluer son efficacité et de maintenir le lien de confiance avec l'élève et les membres de sa famille.

2. Soutien en classe

- ✓ Notez les comportements observés (par exemple dans un journal), appliquez des stratégies relationnelles adaptées (conversations en tête à tête, suivis) et assurez un soutien de faible intensité (adaptations en classe, activités calmantes). Communiquez avec les responsables parentaux au besoin.

3. Équipe de soutien de l'école

- ✓ Informez les membres désignés du personnel et transmettez-leur les observations consignées dans votre journal. S'il y a lieu, communiquez avec les responsables parentaux au sujet des prochaines étapes.

Réponse de l'équipe de soutien de l'école : Déterminer les besoins immédiats, programmer un suivi avec l'élève et assurer des interventions à l'école. Assurer la liaison avec les Premières Nations locales et avec les autres groupes culturels concernés pour aider à résoudre les questions de sécurité culturelle et d'intercompréhension.

4. Aiguillage vers les ressources communautaires

- ✓ Donnez aux responsables parentaux une liste de ressources accessibles (services de consultation en ligne, lignes d'aide téléphonique, etc.).

Soutien additionnel : Proposez votre assistance pour prendre contact ou pour programmer des rendez-vous si nécessaire, et faites bien savoir à l'élève qu'il ou elle peut en même temps continuer de recevoir de l'aide à l'école.

Exemples de cas concrets

Cas concret n° 1 : Aider un élève replié sur lui-même dans une école en milieu rural

Dans une école primaire : L'enseignante d'une classe de 5e année a remarqué qu'un élève habituellement joyeux et bavard est devenu renfermé et irritable. L'élève évite les activités de groupe et ne semble pas suivre pendant les leçons.

Difficultés : L'école en milieu rural ne dispose que de ressources limitées.

Mesure prise : L'enseignante a parlé avec le directeur adjoint et a commencé à consigner les comportements de l'élève dans son journal. Le directeur adjoint a aidé l'enseignante à prendre contact avec les parents de l'élève. Au fil de la conversation, l'enseignante a appris que les parents étaient sur le point de divorcer et que l'élève était anxieux et bouleversé à cette idée.

Intervention : En concertation avec les parents, l'enseignante a décidé de rencontrer régulièrement l'élève en tête à tête. Lors de ces rencontres, l'enseignante a encouragé l'élève à exprimer ses sentiments par le dessin, car il aime bien cet art.

Résultat : Grâce au sentiment de sécurité que l'enseignante lui a procuré, l'élève a recommencé progressivement à prendre part aux activités en classe.

Cas concret n° 2 : Aider une élève anxieuse dans une école de banlieue

Dans une école intermédiaire : Un enseignant a remarqué que l'une de ses élèves de 7e année (qui doit entrer au secondaire l'an prochain) a commencé à sortir fréquemment de la classe en invoquant des maux de ventre et à se montrer particulièrement anxieuse dans ses interactions en classe.

Difficultés : L'enseignant ne pense pas avoir les compétences requises pour aider cette élève à lui tout seul.

Mesure prise : L'enseignant a commencé à consigner les comportements de l'élève et a remarqué qu'ils s'intensifiaient à l'approche des exposés oraux.

Intervention : Après avoir parlé de son souci avec l'élève, l'enseignant l'a orientée vers le conseiller de l'école, qui lui a enseigné des exercices de pleine conscience et lui a parlé du programme de mentorat par les pairs.

Résultat : L'élève a pu établir un bon contact avec une élève plus âgée qui lui a donné des conseils sur les changements à venir, après quoi ses comportements anxieux ont diminué et elle a repris confiance.

Cas concret n° 3 : Aider un élève irritable dans une école en milieu urbain

Dans une école secondaire : Un enseignant a remarqué que la transition au secondaire d'un de ses élèves de 10e année ne se passait pas en douceur. L'élève avait bien commencé l'année, mais après s'être fait un nouveau groupe d'amis il s'est mis à s'absenter de plus en plus. Lorsqu'il était en classe, il était distrait et irritable.

Difficultés : L'enseignant donnait plusieurs cours à de nombreux élèves et n'avait pas le temps de s'entretenir longuement avec chaque élève en difficulté.

Mesure prise : Inquiet de la situation, l'enseignant a commencé à consigner les changements observés chez son élève et s'est entretenu avec lui en privé. L'élève a reconnu qu'il se sentait perdre pied dans sa nouvelle école bien plus grande. Il a aussi confié qu'il avait des problèmes à la maison et qu'il avait commencé à consommer des substances psychoactives pour tenir le coup.

Intervention : L'enseignant a adressé l'élève au conseiller de l'école. Celui-ci l'a mis en contact avec un service local de prévention de l'abus de substances psychoactives qui organise un groupe d'entraide hebdomadaire. Le conseiller et le personnel du service de prévention ont amené l'enseignant et l'élève à ajuster certaines échéances le temps pour que celui-ci reçoive l'aide qu'il lui faut.

Résultat : Peu à peu, l'élève a pu se poser et se concentrer, et son comportement a commencé à s'améliorer.

Ressources supplémentaires

Pour en savoir plus, consultez le site du programme (**erase = exiger le respect et la sécurité à l'école**).

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/erase/fr>

Ce site apporte des renseignements et propose des formations sur les manières de promouvoir un milieu d'apprentissage positif et inclusif. Il donne notamment des idées pour aborder en classe des sujets comme la santé mentale et l'usage de substances psychoactives.





Vous pouvez également montrer ce site à vos élèves, qui y trouveront des renseignements sur différents sujets touchant à la santé mentale et des outils pour obtenir de l'aide.

Stratégie pour le primaire : Quelle est ta météo intérieure ?

Au début du cours ou de la journée

Quand les élèves entrent en classe, invitez-les à réfléchir sur leurs émotions du moment en décrivant leur météo intérieure. Encouragez les élèves qui le souhaitent à parler de leur météo intérieure et à dire un peu pourquoi elle est comme ça aujourd'hui. Vous pouvez utiliser des images ou simplement expliquer le concept.

Exemples de descriptions de météo intérieure (si vous souhaitez inviter les élèves à s'exprimer) :

-  **Ensoleillé** : Je me sens heureux, calme ou enthousiaste.
-  **Partiellement nuageux** : Ça va, mais je me sens un peu fatiguée ou pas très sûre de moi.
-  **Orageux** : Je suis fâché, frustré ou dépassé.
-  **Arc-en-ciel** : J'ai de l'espoir ou je sens que les choses s'améliorent.

Matériel visuel (facultatif) :

- ✓ Créer un mur de la météo intérieure où chaque élève peut placer son nom sur une image pour vite montrer comment ça va sans rien dire.

Expression individuelle (facultatif) :

- ✓ Laissez les élèves écrire ou dessiner leur météo intérieure pour leur donner l'occasion de pratiquer la réflexion sur soi et d'exprimer leurs émotions de manière privée si ça leur convient mieux.

En classe

À la fin d'une leçon ou activité, sondez de nouveau la météo intérieure des élèves pour voir comment la séance a influencé leur humeur. Cela aide les élèves à développer leur conscience de soi et à découvrir comment gérer leurs émotions.

Amorces possibles :

- « Quelle est ta météo intérieure en ce moment ? »
- « Si elle s'est ensoleillée, qu'est-ce qui a aidé ? Est-ce qu'on t'a dit ou fait quelque chose de gentil ? Est-ce que ça t'a donné plus envie d'apprendre ? »
- « Si elle n'a pas changé ou si elle est devenue plus nuageuse ou plus orageuse, c'est à cause de quoi à ton avis ? Qu'est-ce qu'elle pourrait bien te dire sur ce qu'il te faut ? » (avoir un peu de temps à soi ou un moment de calme, faire une pause, etc.).

Exemples de commentaires pour susciter une réflexion :

- **Pour souligner les changements d'humeur** : « J'ai remarqué que beaucoup d'entre vous ont dit que leur météo était passée de "nuageuse" à "ensoleillée" à la suite de notre travail d'équipe. C'est fantastique! »
- **Pour accepter toutes les émotions (même les orageuses)** : « C'est encore l'orage pour toi. C'est correct. Il y a des jours comme ça. Et, souvent, on ne peut rien y faire. Ces jours d'orage nous disent ce qu'il nous faut quand on fait face à des difficultés, et ça nous aide aussi! »
- **Pour encourager la persévérance** : « Vous pouvez continuer à chercher les choses qui vous aident à voir où le soleil perce les nuages. Ces choses sont différentes pour tout le monde! »

Stratégie pour l'intermédiaire et le secondaire : Échelle de sondage à 5 paliers

Créez une échelle de ressenti simplifiée pour sonder vos élèves (chaque jour, chaque semaine, toutes les deux semaines). Vous pouvez l'afficher au tableau ou à l'écran, ou la distribuer en format papier. Par exemple :

1. Épuisement, surcharge ou saturation
2. Manque de tonus ou de concentration
3. Forme moyenne, sans plus
4. Tonus et concentration
5. Optimisme et enthousiasme

Questions de ressenti pour sonder les élèves :

- « À quel niveau de l'échelle vous situez-vous en ce moment? Qu'est-ce qui influence votre niveau aujourd'hui? » (Invitez les élèves qui le souhaitent à faire part de leur réponse.)

Manières de répondre :

- ✓ **Réponse confidentielle** : À son arrivée en classe, l'élève inscrit son chiffre sur un bout de papier (fiche ou papillon adhésif) et le dépose dans une boîte. (Facultatif : L'élève peut inclure une note expliquant son choix.) Adaptation : Pour une réponse anonyme plus rapide, les élèves peuvent lever la main ensemble au signal de l'enseignante en montrant un à cinq doigts.

Brève validation :

- ✓ Validez les tendances sans pointer personne du doigt. Par exemple : « On dirait qu'il y a un peu de tout aujourd'hui. Il y en a qui se sentent bien et d'autres qui ressentent un peu de stress. Pas de problème. Merci de m'en faire part. Ça m'aide beaucoup de savoir comment vous vous sentez aujourd'hui! » Cela sert à indiquer sans porter de jugement qu'il est normal d'avoir différents états émotionnels, et à cultiver ainsi la confiance et l'empathie en classe.

Stratégie pour le primaire : Enseigner l'écoute active



Objectif :

Pratiquer l'écoute active pour développer l'empathie et les compétences de communication.




Introduction

Expliquez brièvement ce qu'est l'écoute active (par exemple, « Écouter avec tout son corps, c'est montrer du respect et mieux comprendre les autres »). Montrez quelques techniques d'écoute active, comme le contact visuel, les hochements de tête ou les demandes de précisions.

Exercice en binômes

- Mettez les élèves en binômes (avec l'option d'encourager des élèves qui ne se connaissent pas très bien à se mettre ensemble pour exercer leurs compétences en amitié).
-  Rôle 1 : L'élève qui parle raconte une histoire (par exemple au sujet de son jouet favori, de sa fin de semaine, d'un animal familier).
-  Rôle 2 : L'élève qui écoute utilise des techniques d'écoute active (contact visuel, hochements de tête, reformulation des points essentiels).
- Faites échanger les rôles au bout de 2 à 3 minutes.

Réflexion

- Demandez à l'élève qui a écouté de dire l'une des choses que lui a racontées l'autre élève.
- Questions de discussion possibles :
 -  « Quelle impression ça faisait d'être écoutée ? »
 -  « Qu'est-ce qui est facile ou difficile lorsqu'on écoute ? »
 -  « Comment l'écoute active peut-elle t'aider à mieux soutenir tes amis ? »

Stratégie pour l'intermédiaire et le secondaire : Enseigner l'écoute active



Objectif :

Renforcer les compétences d'écoute active pour améliorer l'empathie et les relations interpersonnelles.




Introduction

Expliquez que l'écoute active est un moyen d'approfondir la communication et la compréhension. Montrez l'exemple des compétences comme la reformulation et la demande de précisions (par exemple, « Qu'est-ce que tu veux dire quand tu dis que... ? »).

Exercice en binômes

- Mettez les élèves en binômes (avec l'option d'encourager des élèves qui se parlent rarement à se mettre ensemble pour exercer leurs compétences interpersonnelles).
 -  **Rôle 1 :** L'élève qui parle raconte une expérience marquante (par exemple l'un de ses meilleurs souvenirs ou une difficulté qu'il lui a fallu surmonter).
 -  **Rôle 2 :** L'élève qui écoute utilise des techniques d'écoute active (contact visuel, reformulation de ce qui a été dit, demandes de précisions réfléchies).
- Faites échanger les rôles au bout de 3 à 5 minutes.

Retour

- Demandez aux élèves de dire ce qu'ils ou elles ont appris de leur partenaire.
- Questions de discussion possibles :
 -  « Qu'est-ce qui t'a fait sentir qu'on t'écoutait ? »
 -  « Pourquoi l'écoute est-elle importante dans les relations ? »
 -  « Comment l'écoute active t'aide-t-elle à mieux aider les autres ? »

Stratégie pour le primaire : La toile de l'amitié

Objectif :

Instaurer un climat de confiance et tisser des liens en reconnaissant les qualités de ses camarades.

Matériel :

Une pelote de fil à tricoter ou de ficelle.

Introduction

1. Placez les élèves en cercle et donnez une pelote de fil à tricoter à l'une ou l'un d'entre eux.
2. L'élève qui tient la pelote la lance à l'une ou l'un de ses camarades en citant l'une de ses qualités ou un geste gentil de sa part qui a retenu son attention.
3. L'élève qui reçoit la pelote retient son bout du fil déroulé et lance à son tour la pelote à une ou un autre élève, et ainsi de suite.
4. Le jeu se poursuit jusqu'à ce que chaque élève ait reçu la pelote. Les élèves tissent ainsi une toile représentant le réseau de liens qui les unissent.

Discussion

Réfléchissez au fait que tout le monde est uni par un réseau de liens et à l'importance de s'entraider.

Résultat

Les élèves se sentent valorisés et apprennent à faire des compliments à leurs camarades, ce qui favorise le respect mutuel et l'amitié.

Stratégie pour l'intermédiaire : Chasse au trésor collaborative

Objectif :

Encourager le travail d'équipe et la communication en œuvrant vers un objectif commun.

Matériel :

Liste de tâches à réaliser ou d'objets à trouver.

Introduction

1. Répartissez les élèves en petits groupes hétérogènes.
2. Donnez à chaque groupe une liste de tâches à réaliser, d'énigmes à résoudre, d'objets à trouver ou de petits défis à relever (par exemple, écrire un poème en groupe ou former ensemble un tableau vivant et le photographier).
3. Encouragez les groupes à attribuer des rôles à leurs membres (capitaine, secrétaire, etc.) pour que tout le monde participe.
4. Fixez une limite de temps et félicitez les équipes pour leur collaboration.

Discussion

Demandez à chaque groupe de parler de son moment préféré et de ce qui a fait réussir son travail d'équipe.

Résultat

Les élèves renforcent leur confiance et leurs compétences de communication et de résolution de problèmes dans une ambiance ludique et interactive.

Stratégie pour le secondaire : Table d'entraide entre pairs

Objectif :

Encourager l'empathie et la résolution de problèmes en abordant des difficultés de la vie réelle.

Matériel :

Questions de discussion ou scénarios (*facultatif*).

Introduction

1. Répartissez les élèves en petits groupes et fixez des règles de confidentialité et de respect.
2. À tour de rôle, chaque élève parle d'une difficulté qu'il ou elle se sent à l'aise d'aborder (par exemple le stress lié aux examens ou la conciliation entre activités scolaires et extrascolaires).
3. Les élèves du groupe écoutent activement, posent des questions de clarification et proposent de l'aide, des conseils ou des stratégies. L'enseignante supervise le déroulement en se tenant en marge du groupe et veille à ce que les élèves restent bienveillants et fassent des suggestions appropriées.
4. Si les élèves hésitent à faire part de leurs expériences personnelles, vous pouvez leur proposer des scénarios à discuter et à résoudre ensemble (par exemple une situation stressante vécue à l'école).

Discussion

En grand groupe, discutez de l'importance de l'écoute, du soutien et de l'apprentissage entre pairs.

Résultat

Les élèves sentent qu'on les écoute, qu'on les comprend et qu'on les soutient, ce qui renforce l'empathie et les relations entre pairs.

Stratégie pour le primaire : Le jardin des pensées



Principaux enseignements

- ✓ Il est normal d'avoir des pensées utiles et des pensées inutiles, comme il est normal de trouver des fleurs et des mauvaises herbes dans un jardin.
- ✓ On n'a pas à se sentir mal d'avoir des pensées inutiles. On peut simplement en prendre conscience et choisir de se concentrer sur les pensées utiles.
- ✓ Avec de la pratique, il est possible de créer un magnifique « jardin des pensées » qui favorise un sentiment de bien-être et de confiance.

Planter le décor

Commencez par une explication simple et accessible où les élèves se reconnaissent. Vous pouvez suivre le script ci-dessous ou l'adapter à votre groupe.

- « Imaginez que votre esprit est comme un jardin. Qu'est-ce qui pousse dans un jardin ? » (Laissez quelques élèves répondre.)
- « Oui, des fleurs et des légumes ! »
- « Notre esprit produit des pensées. En voici quelques exemples : "j'aime dessiner" ou "je n'aime pas courir"; quand on vous fait un câlin, vous pouvez penser "j'aime ça"; si on prend vos affaires, vous pouvez penser "je n'aime pas qu'on prenne mes affaires sans me demander la permission". »

- « Alors quand on voit son esprit comme si c'était un jardin, on peut imaginer que les pensées comme "c'est amusant" ou "j'aime ça" sont des fleurs ou des légumes. Ce sont des pensées heureuses qui nous aident. Et tout comme les fleurs, il faut les arroser pour qu'elles grandissent! »
- « Mais parfois, on a des pensées comme "je n'aime pas ça" ou "ça me rend triste". On peut imaginer que ces pensées sont comme les mauvaises herbes d'un jardin. Ces pensées peuvent nous bloquer et nous attrister. Aujourd'hui, nous allons observer nos pensées et choisir celles que nous voulons arroser et faire grandir. »
- Pour aider les élèves à visualiser le concept, montrez-leur l'image du jardin plein de fleurs et de mauvaises herbes.

Choisir ses pensées

Amenez maintenant les élèves à se concentrer sur les pensées constructives. Vous pouvez suivre le script ci-dessous ou l'adapter comme vous l'entendez.

- « *Maintenant, regardez votre jardin. Quelles pensées sont comme des fleurs, qui vous font sourire ou qui vous donnent de la force? Imaginez-vous en train d'arroser ces fleurs pour qu'elles grandissent. Si vous voyez une mauvaise herbe, c'est-à-dire une pensée triste ou difficile, laissez-la doucement de côté. Elle est encore là, mais ça ne fait rien et vous n'avez pas à l'arroser ni à la laisser prendre toute la place dans votre jardin.* »

Réflexion silencieuse

Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux (si ça leur va) ou de laisser leur regard se poser en douceur sur un objet apaisant dans la classe. Guidez-les au fil de la réflexion suivante. Vous pouvez aussi l'adapter comme vous l'entendez.

- « *Inspirez profondément, puis expirez lentement. Imaginez que votre esprit est un jardin. Quels genres de pensées y pousse-t-il aujourd'hui? Il y a peut-être une pensée fleur joyeuse qui dit "miam, c'est bientôt l'heure du dîner, j'ai hâte", ou une pensée mauvaise herbe qui dit "je m'inquiète parce que je ne sais pas avec qui je vais jouer à la récréation". Si vous remarquez une pensée mauvaise herbe, ne vous inquiétez pas. Tous les jardins ont des mauvaises herbes. Dites-vous simplement "Oh, il y a une mauvaise herbe" et laissez-la où elle est pour le moment. Vous n'avez pas besoin de l'arracher tout de suite.* »

Construire des pensées positives

À partir de la 3^e année :

- ✓ Donnez aux élèves une copie papier de la feuille de travail « Le jardin des pensées » (ci-dessous). Lisez toutes les pensées avec les élèves, puis demandez-leur de dessiner une mauvaise herbe, une fleur ou un légume sous chacune.
- ✓ Lorsque les élèves ont terminé de dessiner, faites-leur remarquer que dans tous les jardins il y a en même temps des fleurs ET des mauvaises herbes.
- ✓ Dites maintenant aux élèves que vous allez essayer d'enlever quelques mauvaises herbes du jardin. On ne peut pas toujours éliminer TOUTES les mauvaises herbes et c'est normal, mais on peut en arracher quelques-unes.

- ✓ Avec les élèves, choisissez QUELQUES-UNES des pensées mauvaises herbes et essayez de les transformer en fleurs. (Transformez les pensées négatives en pensées positives. Par exemple, « Je n'arrive pas à résoudre ce problème de mathématiques » devient « Je peux demander de l'aide pour résoudre un problème de mathématiques ».)
- ✓ Si vous pensez que les élèves peuvent transformer certaines mauvaises herbes en fleurs sans qu'on les y aide, invitez-les à le faire.
- ✓ Rappelez aux élèves que notre esprit est un jardin, qu'il y a des fleurs et des mauvaises herbes dans tous les jardins, et que c'est normal. Parfois on a le temps d'arracher les mauvaises herbes et parfois non, mais il est toujours bon de les remarquer. C'est déjà un beau premier pas, et c'est tout ce qu'il faut faire pour le moment.

De la maternelle à 2^e année :

- ✓ Demandez aux élèves de dessiner leur propre « jardin des pensées » en y mettant des fleurs, des légumes et des mauvaises herbes. Demandez-leur de choisir une fleur ou un légume représentant une pensée positive qu'on a envie d'arroser (par exemple, « J'arrive à faire des choses difficiles » ou « Je suis sympathique »). Demandez-leur de dire à leur camarade, à la classe ou à vous-même quelle pensée leur image représente. Si les élèves ne semblent pas comprendre, montrez-leur l'image « Le jardin des pensées » (ci-dessous) et discutez-en ensemble. Vous pourrez ainsi déterminer si les élèves sont en mesure de dessiner leur jardin ou s'il vaut mieux s'en tenir à parler de l'image.

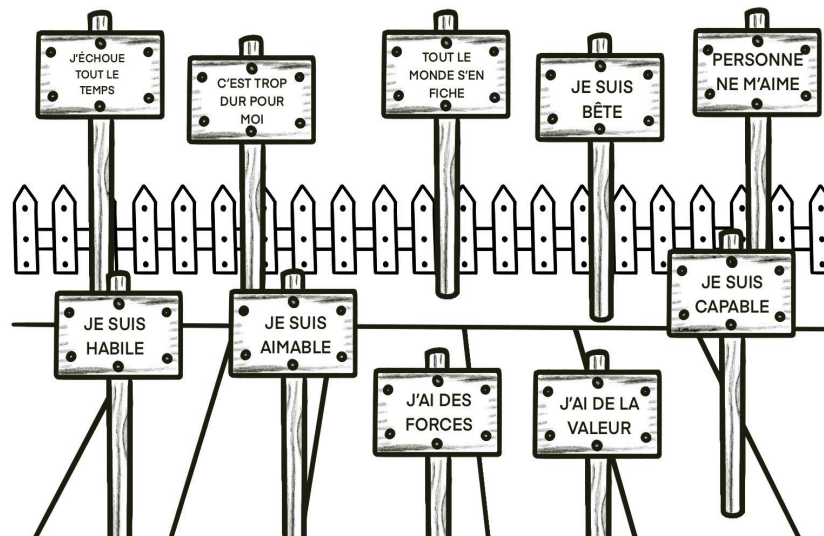
Le jardin des pensées – Feuille de travail

Nom de l'élève :

Date :

Instructions

1. Lisez chacune des pensées ci-dessous.
2. Pour chaque pensée, déterminez s'il s'agit d'une **mauvaise herbe**, d'une **fleur** ou d'un **légume**.
 - **Mauvaise herbe** : Une pensée inutile ou négative.
 - **Fleur ou légume** : Une pensée utile ou positive.
3. Dessinez une mauvaise herbe, une fleur ou un légume sous chaque pensée dans le jardin.
4. Lorsque vous avez fini de dessiner votre jardin, choisissez quelques mauvaises herbes et transformez-les en fleurs. Écrivez ou dessinez la nouvelle pensée positive à côté de la mauvaise herbe que vous venez d'arracher.



Réflexion

Regardez votre jardin. Vous voyez qu'il y a des **fleurs**, des **légumes** et des **mauvaises herbes**. Ceci est tout à fait normal dans un jardin, mais aussi dans notre esprit!

Pistes de réflexion

- ✓ Il y a des mauvaises herbes dans tous les jardins. C'est normal.
- ✓ Parfois, il est impossible d'arracher toutes les mauvaises herbes. C'est normal aussi.
- ✓ Il faut essayer de désherber le jardin. On ne peut pas toujours éliminer TOUTES les mauvaises herbes et c'est normal, mais on peut en arracher quelques-unes.
- ✓ L'important, c'est de faire attention à nos pensées et d'en prendre conscience. C'est le premier pas vers la création d'un jardin de pensées positives.

Stratégie pour l'intermédiaire et le secondaire : Le jardin des pensées

Principaux enseignements

- ✓ Il est **normal** d'avoir des pensées utiles et des pensées inutiles, comme il est normal de trouver des fleurs et des mauvaises herbes dans un jardin.
- ✓ **Il ne faut pas se juger** ni se sentir mal d'avoir des pensées inutiles. On peut en prendre conscience, les accepter, puis les laisser passer sans les retenir.
- ✓ En **choisissant** quelles pensées cultiver, on fait de la place pour encore plus de pensées utiles favorisant le bien-être.

Planter le décor

Commencez par une brève explication. Vous pouvez suivre le script ci-dessous ou l'adapter à votre classe ou à vos préférences.

- « *Imaginez que votre esprit est un jardin où poussent différentes plantes. Certaines sont belles, comme les fleurs, et d'autres sont utiles, comme les légumes, et nous voulons un jardin plein de plantes magnifiques et utiles. Mais il y a aussi des mauvaises herbes dans le jardin. Celles-ci sont désagréables et elles enlèvent à la beauté du jardin. Mais elles restent tapies sous terre, toujours prêtes à sortir d'on ne sait où... parfois du jour au lendemain et en abondance. Il y a toujours de tout dans un jardin, alors quand on en veut un, il faut accepter tout ce qui y pousse, et c'est pareil pour nos pensées. Certaines sont positives et utiles, d'autres sont nuisibles. Nous allons nous entraîner à prendre conscience de nos pensées, à les accepter sans jugement et à choisir celles qu'il faut cultiver et celles qu'il faut arracher comme de mauvaises herbes.* »

Réflexion silencieuse

Demandez aux élèves de s'asseoir confortablement et de fermer les yeux (si ça leur va) ou de laisser leur regard se poser en douceur sur un point de la salle.

Prendre conscience de ses pensées

Aidez les élèves à prendre conscience de leurs pensées. Vous pouvez suivre le script ci-dessous ou l'adapter comme vous l'entendez.

- « *Inspirez et expirez profondément. Laissez vagabonder votre esprit pendant quelques minutes et prenez conscience des pensées qui s'y manifestent. N'essayez pas de les repousser ou de les modifier. Contentez-vous de les remarquer, comme si c'était des feuilles portées par le courant d'un ruisseau. Lorsque vous percevez une pensée, nommez-la calmement dans votre tête. Par exemple, "c'est de l'inquiétude", "c'est de l'enthousiasme" ou "c'est de la frustration".* »

Remarque

Quand les élèves n'arrivent pas à discerner leurs pensées, cet exercice pose quelques bases pour apprendre à les reconnaître dans l'avenir.

Choisir ses pensées

Amenez maintenant les élèves à se concentrer sur les pensées constructives. Vous pouvez suivre le script ci-dessous ou l'adapter comme vous l'entendez.

- « *Imaginez que votre esprit est un jardin. Quelles pensées vous semblent être une fleur, un fruit ou un légume? Quelles sont celles qui vous aident à vous épanouir, à vous sentir bien ou à agir de manière positive? Imaginez maintenant que vous arrosez et nourrissez ces pensées pour renforcer leur croissance. Quand une pensée vous semble être une mauvaise herbe parce qu'elle vous bloque, vous décourage ou vous attriste, imaginez que vous l'extirpez de votre esprit, avec la sensation plaisante d'arracher quelque chose par la racine. Il n'y a pas de quoi s'en faire! Des mauvaises herbes, il en pousse sans arrêt! Souvent, on n'enlève pas toute la racine et la mauvaise herbe repousse, mais ce n'est pas grave. On peut quand même s'en débarrasser pour le moment, en se rappelant qu'on peut l'arracher de nouveau aussi souvent que nécessaire.* »

Développer des pensées positives

- ✓ Demandez aux élèves d'ouvrir les yeux et de prendre de quoi écrire. Demandez-leur de mettre par écrit une pensée inutile qui leur est venue à l'esprit pendant l'exercice, ou qui leur vient à l'esprit dans d'autres situations (par exemple, « Je ne suis pas doué là-dedans. »).
- ✓ Aidez-les ensuite à recadrer cette pensée (par exemple, « J'ai fait une erreur, mais ça va. Je suis en train d'apprendre. Même si je ne réussis pas du premier coup, je peux toujours essayer de m'améliorer. »)

Retour en grand groupe (facultatif)

Invitez les élèves qui en ont envie à présenter leurs pensées recadrées au reste du groupe. Applaudissez les élèves qui ont le courage de s'exprimer. Rappelez aux élèves que tout le monde a des pensées inutiles et qu'il faut de la pratique pour arriver à les accepter sans jugement et à les recadrer.