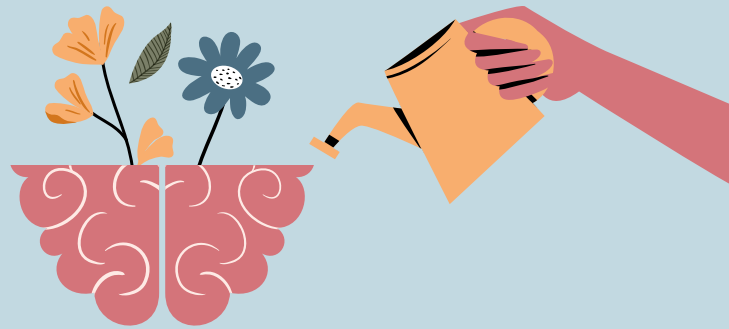


HIVER
2021-2022

École branchée

ENSEIGNER À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Enseigner



le développement
des compétences
sociales et
émotionnelles

Soutenir et évaluer l'apprentissage socioémotionnel

Optimiser le bien-être du personnel enseignant



6,95 \$

24^e année, numéro 2



Enseignantes et enseignants, profitez maintenant d'une offre bancaire privilégiée et d'économies annuelles.

Vos produits et services bancaires à tarifs avantageux



Comptes

3 comptes bancaires sans frais mensuels fixes¹

En adhérant à une carte Mastercard^{MD} admissible²



Emprunts

Marge de crédit personnelle ou hypothécaire avec conditions privilégiées²



Services privilégiés

Accès illimité à une assistance juridique par l'entremise d'un de nos partenaires ainsi qu'à une tarification privilégiée de 50 % de rabais sur les produits SÉCURIZONE^{MD,3} sélectionnés

bnc.ca/offre-enseignants

1. Compte bancaire avec privilège de chèques. Certains services ne sont pas inclus. Consultez notre Guide de tarification, sur bnc.ca. La Banque Nationale se réserve le droit de mettre fin, sans préavis, aux économies et autres avantages offerts dans l'offre bancaire si le client ferme son compte bancaire admissible. L'offre constitue un avantage conféré aux détenteurs d'une carte de crédit Mastercard Platine, World ou World Elite^{MD} de la Banque Nationale^{MD}. Certaines restrictions s'appliquent. Dans le cas où le client annule sa carte de crédit admissible ou la remplace par une carte de crédit non admissible à l'offre, la Banque Nationale facturera des frais mensuels fixes de 12,95 \$ sur les comptes bancaires transactionnels.
2. Sous réserve de l'approbation de crédit de la Banque Nationale. Certaines conditions s'appliquent.
3. Bénéficiez d'un rabais de 50 % sur les produits SÉCURIZONE 2.0 et SÉCURIZONE Alerte. Tarification mensuelle privilégiée de 2,95 \$ (individuel) ou 4,45 \$ (familial) plus taxes pour SÉCURIZONE 2.0 et de 4,95 \$ (individuel) ou 7,50 \$ (familial) plus taxes pour SÉCURIZONE Alerte. La tarification privilégiée sera en vigueur tant et aussi longtemps que vous bénéficierez d'une offre privilégiée. Pour connaître la tarification régulière, consultez bnc.ca/offre-enseignants. BNC Assistance inc. et Banque Nationale pourront mettre fin à cette offre ou modifier à tout moment la durée et la tarification promotionnelles des produits SÉCURIZONE.

MD Mastercard, World Mastercard et World Elite sont des marques de commerce déposées de Mastercard International Inc., employées sous licence par la Banque Nationale du Canada.

MD SÉCURIZONE, BANQUE NATIONALE et le logo BANQUE NATIONALE sont des marques de commerce déposées de Banque Nationale du Canada.

Alex Dupuis, groupe 101

Le dragon de Komodo

L'emblème nationale de l'Indonésie est le dragon de Komodo, un lézard appartenant à la famille des varans. Bien que ce reptile ne crache pas de feu, ça ressemble avec la célèbre créature mythique reste inconnue. Lui a d'ailleurs valu le titre de dragon. Les mâles peuvent atteindre jusqu'à 1,7 mètre de long et près de 70 kilogrammes à l'âge adulte. Le dragon de Komodo est d'un

sa

✓ Corriger ✕ Ignorer

sa/ça – Ne pas confondre **ça** (pronom démonstratif) et **sa** (déterminant possessif).

Pour apprendre de ses erreurs.

Correcteur
Dictionnaires
Guides



Antidote
www.antidote.info

Abonnez-vous!

Recevez **3 NUMÉROS** par année et accédez à du contenu exclusif en ligne!

→ ecolebranchee.com/magazine

FORMATS

Imprimé

Numérique



Le magazine qui inspire et soutient le développement de l'expertise professionnelle des acteurs de l'éducation à l'ère du numérique.

Abonnement à la version numérique maintenant disponible pour les écoles!



Admissible au Québec à la mesure budgétaire 15084 pour la formation continue du personnel enseignant.

 **École branchée**
ENSEIGNER À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

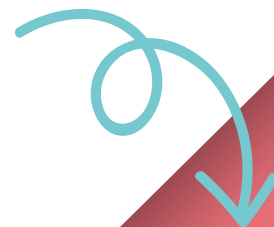
Parutions régulières à l'automne, à l'hiver et au printemps.



www.facebook.com/EcoleBranchee



www.twitter.com/EcoleBranchee



Also available:



EngagED Learning
TEACHING IN THE DIGITAL AGE

engagedlearningmagazine.com

Sommaire

03

Les compétences sociales et émotionnelles :
quelles sont-elles?

06

Soutenir les apprentissages socioémotionnels
des élèves du primaire : Le personnel scolaire
est-il bien préparé?

10

La vie (pas si) secrète des émotions à l'école

12

Optimiser le bien-être des enseignants pour
une meilleure éducation des futures générations

16

Intégrer la pleine conscience et l'apprentissage
socioémotionnel dans les programmes d'éducation
à l'entrepreneuriat

18

4 idées pour soutenir le bien-être
des élèves et de leurs familles

22

Stratégies d'évaluation des compétences
sociales et émotionnelles des élèves

24

10 façons faciles de créer une
dynamique de classe positive

28

Dans nos favoris

30

À bien y penser

32

La note finale

Collaborateurs à la rédaction

Cindy Anderson, Myra Auvergnat-Ringuette, Claire Beaumont, Jason Belzile, Nicolas Bressoud, George Couros, Laurie Couture, Natalie Garcia, Philippe Gay, Vanessa Hanin, Audrey Miller, Tina Montreuil, Alvinie Moodley, Jamie Nunez, Monica Pragamian, Martine Rioux, Daniel Vergas-Campos, Shawn Young.

Éditrice

Audrey Miller

Rédactrice en chef

Martine Rioux

Directrice du développement

Stéphanie Dionne

Révision linguistique

Josée Tardif

Traduction

Josée Tardif

Révision d'épreuves

Jason Belzile, Laurie Couture

Montage graphique

Marie-Michèle Bouchard-Roussin
Kate-Lyn Lapointe
EMBLEME Communication

Impression

Solisco Numérix

Publicité

ecolebranchee.com/devenez-annonceur

L'École branchée

Fondé en 1998, ce magazine est publié par L'École branchée, un organisme sans but lucratif dont la mission est d'accompagner le développement de l'expertise professionnelle en éducation à l'ère du numérique pour favoriser la réussite éducative.

École branchée

ecolebranchee.com/actualite

Le fil de nouvelles de l'enseignement à l'ère du numérique.

SCOOP!

ecolebranchee.com/scoop

Nos guides d'activités pour une pédagogie active développant la compétence numérique.



ecolebranchee.com/creacamp

Nos formations dans l'action pour les enseignants.

Nous suivre

Recevez gratuitement l'Hebdo de notre fil de nouvelles : ecolebranchee.com/hebdo

f ou t /ecolebranchee

Le masculin est utilisé comme genre neutre afin d'alléger le texte. Il ne faut y voir aucune discrimination.

Toute demande de reproduction des textes, des photos et des illustrations présentés dans ce numéro doit être adressée à Copibec, 514 288-1664 ou 1 800 717-2022.

Dépôt légal 4^e trimestre 2021
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et archives Canada
ISSN 1706-0907 (Imprimé)
ISSN 2369-1662 (Format PDF)

Convention Poste-publications : 43335023
Imprimé au Canada

MOT DE LA RÉDAC'



Quand on fait référence à l'intelligence émotionnelle, aux compétences socioaffectives, aux compétences sociales et émotionnelles ou autres, qu'entend-on par là? L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit ces compétences comme « un ensemble de capacités permettant à chacun d'adopter un

comportement adaptable et positif pour répondre efficacement aux exigences du quotidien ». Plus précisément, on pense au développement de l'empathie, du respect de l'autre, de la capacité à demander ou à offrir de l'aide, de l'aptitude à réguler ses propres émotions et à discerner celles des autres dans différentes situations.

De plus en plus, l'éducation s'intéresse à cet aspect du développement humain. C'est un domaine de recherche particulièrement vaste qui étudie quelque chose d'infiniment complexe : les émotions humaines. Bien qu'on soit maintenant capable de lire les émotions en mesurant l'activité cérébrale, reste qu'il existerait pas moins de 27 états émotifs chez l'humain, chacun ayant des variations subtiles.

Apparu à la fin des années 1990, l'apprentissage socioémotionnel (ASÉ, ou SEL en anglais) plonge les jeunes dans un environnement qui favorise l'interaction sociale. Plusieurs méthodes peuvent être mises en place en ce sens à l'école, comme des jeux de rôle, des activités artistiques, des stimulations sensorielles, etc. L'utilisation d'outils numériques vient aussi soutenir avantageusement ces apprentissages.

Tel qu'on peut le lire dans l'article *Plaidoyer pour une éducation basée sur l'intelligence émotionnelle*, de Christophe Haag, professeur et chercheur en psychologie sociale à l'EM Lyon, de la maternelle à l'enseignement supérieur, pas moins de 213 études scientifiques impliquant 270 034 enfants ont démontré que suivre un programme misant sur le développement des compétences sociales et émotionnelles fait en sorte que les jeunes « sont capables, bien plus que ceux ayant suivi un cursus scolaire standard, de réguler leurs émotions, de savoir attendre leur tour, de gérer leur anxiété, leur stress, et de résoudre les conflits en négociant plus subtilement et habilement ». De plus, ils seraient moins sujets à la dépression et moins agressifs, commettraient moins d'actes de délinquance, auraient plus confiance en eux, affirmeraient mieux leur leadership, prendraient plus facilement des décisions responsables sans peur de l'échec et développeraient un goût prononcé pour la justice sociale. Ils auraient en plus de meilleurs résultats scolaires que la moyenne... Bref, les retombées positives sont là!

Bonne nouvelle : ces savoir-être peuvent être acquis, enseignés et évalués. C'est justement ce qu'on explore dans ce numéro thématique. **Bonne lecture!**



Audrey Miller Éditrice

 @millaudrey



Martine Rioux Rédactrice en chef

 @riomarti

Sources :
Haag, C. (2017, 23 juillet). Plaidoyer pour une éducation basée sur l'intelligence émotionnelle. *The Conversation*.
<https://theconversation.com/plaidoyer-pour-une-education-basee-sur-lintelligence-emotionnelle-81235>

Labelle, A. (2019, 18 juin). Pas moins de 27 émotions chez l'humain. *Radio-Canada*. <https://ici.radio-canada.ca/nouvelle/1055284/humains-27-emotions-etude-dacher-keltne-chercheurs-americains>

Minichiello, F. (2017). Compétences socio-émotionnelles : recherches et initiatives *Revue internationale d'éducation de Sèvres*, 76 <http://journals.openedition.org/ries/6008>; DOI : <https://doi.org/10.4000/ries.6008>

Qu'avez-vous pensé de ce numéro?

Répondez à un court sondage et courez la chance de gagner 50 \$ à dépenser sur LesLibraires.ca :

→ <https://monurl.ca/cenumero>



Les compétences sociales et émotionnelles : Quelles sont-elles?

Il est désormais reconnu que les compétences sociales et émotionnelles apparaissent comme un puissant facteur de protection de soi et permettent d'aspirer au bien-être. D'ailleurs, le Conseil supérieur de l'éducation (CSE) du Québec a mené plusieurs travaux à ce sujet en 2019 et 2020. Dans un avis publié, on pouvait lire : « Le bien-être est étroitement lié à la santé mentale, et représente en quelque sorte sa composante positive. Il est multifactoriel et multidimensionnel, et comprend à la fois les aspects émotionnel, psychologique et social. »

Le bien-être de l'enfant à l'école



Source : Conseil supérieur de l'éducation

Bien que le bien-être dépende de plusieurs facteurs (individuel, social, familial et communautaire), les compétences sociales et émotionnelles sont identifiées comme l'élément central qui fournit les bases sur lesquelles l'enfant (et même l'adulte) peut s'appuyer dans les bons comme dans les mauvais moments de son existence. De même, les compétences sociales et émotionnelles ne sont pas innées, elles sont plutôt des capacités apprises à travers les expériences de vie.

« Ces compétences fournissent à l'enfant des outils qui lui permettent de se protéger, de s'affirmer, de gérer ses émotions et de devenir une citoyenne ou un citoyen responsable, et aussi de réussir à l'école. Elles sont essentiellement apprises par l'expérience, et l'école devient, par conséquent, un lieu privilégié pour les acquérir », lit-on aussi dans l'avis du CSE.

Par Martine Rioux
L'École branchée
@riomarti



Pas de définition officielle

Bien que les compétences sociales et émotionnelles et leur rôle dans la vie des humains soient reconnus mondialement, il n'en existe pas de définition universellement officielle. Intelligence émotionnelle, compétences psychosociales, habiletés socioaffectives, etc. : elles prennent toutes sortes de noms. Au fil des ans, des constantes sont néanmoins apparues et différents référentiels ont vu le jour. Le plus connu est sans doute celui du *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* de Chicago, aux États-Unis, communément appelé le référentiel CASEL.

C'est d'ailleurs ce dernier qui est le plus largement utilisé au Canada lorsqu'il est question d'apprentissage socioémotionnel. Par exemple, en 2020, le CSE a analysé la présence des éléments de ce référentiel dans le Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ), incluant le préscolaire 4 et 5 ans. Le programme éducatif destiné aux services de garde éducatifs à l'enfance a aussi été pris en compte.

Le CSE a observé que « des éléments sont présents pour soutenir le développement des compétences sociales et émotionnelles des élèves, et ce, des services de garde éducatifs à l'enfance jusqu'à la fin du primaire ». Cependant, au fil d'une analyse plus approfondie, le CSE en est venu à la conclusion que leur enseignement n'était pas assez explicite et était très inégal d'un milieu à l'autre.

Dans son avis, le CSE recommande au ministre de l'Éducation du Québec « de rendre explicite et obligatoire le développement des compétences sociales et émotionnelles des enfants » et considère « l'acquisition de ces compétences comme un savoir-être qui se développe dans toutes les sphères d'activités de l'école, y compris au service de garde en milieu scolaire ».

Les cinq compétences de CASEL

Maintenant, quelles sont ces fameuses compétences de CASEL ?

Sans surprise, mentionnons d'abord que CASEL considère l'apprentissage socioémotionnel comme une composante essentielle de l'éducation et du développement humain. « Cet apprentissage est le processus par lequel tous les jeunes et les adultes acquièrent et appliquent les connaissances, les compétences et les attitudes pour développer des identités saines, gérer les émotions et atteindre des objectifs personnels et collectifs, ressentir et montrer de l'empathie envers les autres, établir et maintenir des relations de soutien, et prendre des décisions responsables et bienveillantes », lit-on sur le site Web de l'organisme.

CASEL définit l'apprentissage socioémotionnel par cinq compétences. Voici une brève description de chacune, selon Claire Beaumont, auteure d'un article dans ce numéro (voir p.8).

1) Conscience de soi : reconnaître ses émotions et ses pensées et comprendre leur influence sur son comportement; évaluer ses forces, ses limites, développer son optimisme et la confiance en soi;

2) Autogestion : réguler ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations (gestion de stress, de l'impulsivité, etc.), se motiver, avoir des buts personnels et agir pour les atteindre;

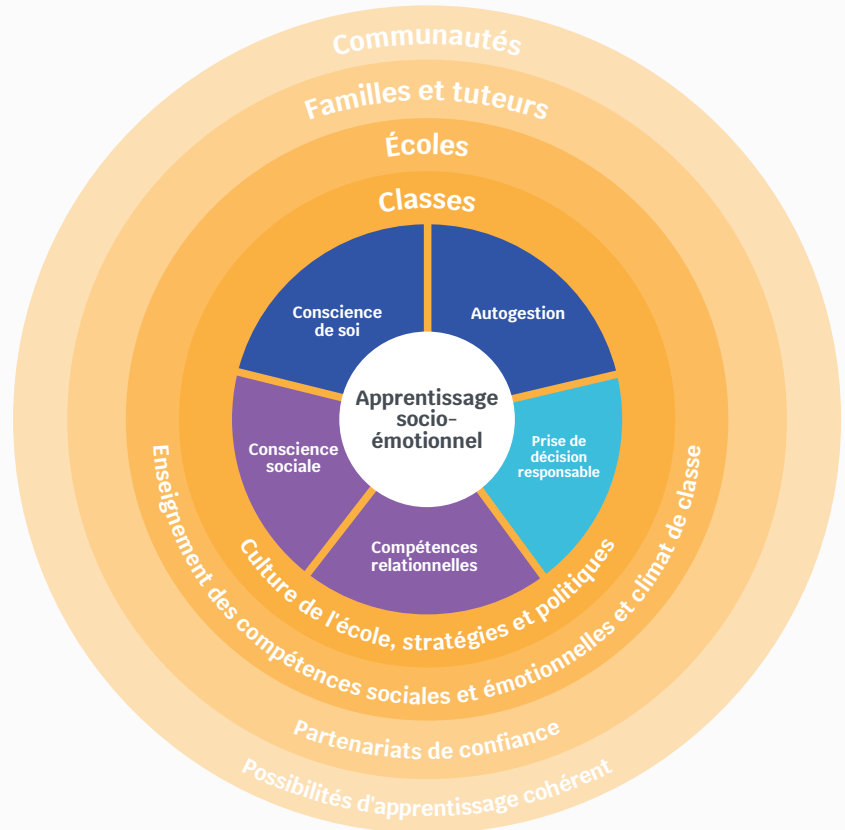
3) Conscience sociale : comprendre le point de vue de l'autre, faire preuve d'empathie envers ceux issus d'autres milieux et cultures, comprendre les normes sociales et éthiques qui régissent les comportements, reconnaître les ressources d'aide dans la famille, à l'école ou dans la communauté;

4) Compétences relationnelles : établir et maintenir des relations saines et enrichissantes avec divers groupes et individus, communiquer clairement, écouter activement, coopérer, résister aux pressions sociales, gérer les conflits de manière constructive, accepter et offrir de l'aide;

5) Prise de décision responsable : faire des choix constructifs et respectueux aux plans personnel et social basés sur des normes éthiques, sociales et sécuritaires, et évaluer diverses actions pour son propre bien-être et celui des autres.

Le référentiel CASEL :

5 compétences et 4 écosystèmes qui les influencent



Source : Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL)

Il n'y a pas que CASEL !

Dès 1993, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) avait identifié dix compétences, regroupées par paire en raison du lien entre elles, qu'elle nommait compétences psychosociales à l'époque. Elles se rapportaient à la saine gestion des émotions et des habiletés sociales :

savoir résoudre les problèmes / savoir prendre des décisions;
avoir une pensée créative / avoir une pensée critique;
savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles;
avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres;
savoir gérer son stress / savoir gérer ses émotions.

Depuis, même si les cinq compétences énoncées par CASEL font pratiquement office de référence universelle dans le milieu éducatif et psychosocial, il faut savoir que d'autres référentiels existent. Il suffit de jeter un coup d'œil au site Explore SEL, développé par l'Université Harvard, pour en constater l'étendue.

Même si les modèles diffèrent les uns des autres, ils contiennent tous des composantes de base que sont l'expression, la compréhension et la régulation de ses émotions ou de celles d'autrui. La majorité des modèles intègrent aussi la conscience sociale, les compétences relationnelles et la prise de décision responsable.

Par exemple, le modèle de prisme de Rose-Krasnor et Denham s'appuie sur un ensemble d'habiletés sociocognitives, de compétences socioémotionnelles et de motivations qui contribuent au maintien d'un engagement social positif et à l'adaptation sociale.

Aux États-Unis, où l'enseignement explicite des compétences sociales et émotionnelles est plus répandu qu'au Canada, certains États ont même développé leur propre référentiel. C'est le cas de New York, de l'Illinois et du Wisconsin.

Alignés avec les compétences du XXI^e siècle

Les compétences du XXI^e siècle, qu'on associe souvent à l'ère du numérique dans laquelle nous vivons désormais, comptent également parmi les autres référentiels identifiés par Harvard. Celles-ci stipulent que les jeunes doivent développer dès que possible les qualités personnelles qui façonnent l'identité des apprenants, guident leurs réponses à l'échec, aux conflits et aux crises, et les préparent à affronter les difficiles problèmes du XXI^e siècle ».

Elles font notamment référence aux compétences sociales et interculturelles (capacité à travailler en équipe, ouverture aux différentes idées et valeurs, etc.) et à la responsabilité personnelle (capacité à se réguler et à gérer son autonomie). On les appelle aussi modèle de Pellegrino et Hilton, du nom des chercheurs du *National Research Council* américain qui les ont développées.

Références disponibles en ligne :

<https://monurl.ca/ebrefv24n2>



Comment enseigner les compétences sociales et émotionnelles?

Maintenant qu'on a une meilleure idée de ce que peuvent être les compétences sociales et émotionnelles à développer, comment peut-on les enseigner plus explicitement?

En Ontario, l'apprentissage socioémotionnel est identifié comme un « apprentissage interdisciplinaire et intégré » à l'ensemble des matières et disciplines.

Des compétences de base sont identifiées comme :

- Identifier et gérer des émotions
- Gérer le stress
- Avoir une motivation positive
- Construire des relations
- Développer sa pensée critique et créative
- Approfondir son estime de soi

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario révisé les programmes-cadres en cycle. Au fur et à mesure que ceux-ci seront revus, il est prévu que des éléments en lien avec l'apprentissage socioémotionnel seront ajoutés pour chaque matière.

Déjà, les habiletés socioémotionnelles sont une composante explicite du programme d'éducation physique et à la santé de la 1^{re} à la 8^e année. Elles viennent aussi d'être ajoutées au programme de mathématiques.

En éducation physique et à la santé, elles peuvent se décliner ainsi :

1^{re} année : Pour apprendre sur la motivation positive, les élèves s'entraînent à démontrer leur empressement à apprendre de nouvelles compétences et à persévérer.

2^e année : Pour pratiquer l'identification et la gestion des émotions, les élèves essaient de prendre un moment pour respirer profondément et se recentrer s'ils se sentent anxieux ou bouleversés avant de commencer une activité physique.

3^e année : Pour bâtir des relations entre eux, les élèves travaillent en petits groupes et s'entraînent à accueillir tout le monde et à faire équipe avec n'importe qui dans le groupe.

4^e année : Au fur et à mesure qu'ils apprennent à gérer le stress, les élèves expliquent comment la connaissance des changements physiques et émotionnels qui accompagnent la puberté peut les aider à gérer ces changements lorsqu'ils surviennent.

5^e année : Pour développer la pensée critique et créative, les élèves établissent des liens entre l'activité physique, l'atteinte d'objectifs personnels de mise en forme et la santé mentale.

6^e année : Pour approfondir leur estime de soi, les élèves réfléchissent à la façon dont les stéréotypes affectent ce qu'ils pensent d'eux-mêmes et considèrent d'autres facteurs, y compris l'acceptation par les autres, qui influencent leur perception d'eux-mêmes.

7^e année : Au fur et à mesure qu'ils apprennent à gérer le stress, les élèves expliquent comment accéder à diverses ressources de soutien (par exemple, le personnel scolaire, la famille et les professionnels de la santé) lorsqu'ils font face à des problèmes de santé mentale ou à des problèmes liés à la consommation de substances.

8^e année : Pour s'entraîner à identifier et à gérer les émotions, les élèves expliquent comment les médias sociaux peuvent créer des sentiments de stress et décrivent des stratégies, telles que la cohérence des pensées, des sentiments et des actions, qui peuvent aider à maintenir l'équilibre et à mettre en perspective.

Soutenir les apprentissages
socioémotionnels des élèves du primaire

Le personnel scolaire est-il bien préparé?

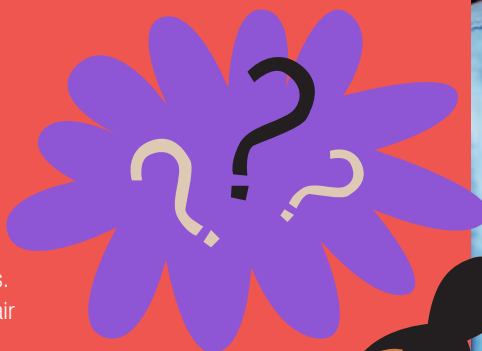
Par Claire Beaumont

Professeure et titulaire de la Chaire de recherche
Bien-être à l'école et prévention de la violence,
Université Laval, Québec

et Natalia Garcia

Professionnelle de recherche et chargée de cours
Faculté des sciences de l'éducation,
Université Laval, Québec

Plusieurs recherches dans les domaines de l'apprentissage, de la psychologie et même des neurosciences ont montré que nos émotions influencent notre manière de réfléchir, de gérer nos relations interpersonnelles et de prendre des décisions. Face à ces constats, il semble maintenant clair que l'école doit contribuer au développement d'un registre plus étendu de compétences sociales et émotionnelles permettant aux enfants d'être mieux préparés pour surmonter avec confiance les obstacles qu'ils rencontreront tout au long de leur vie. C'est aussi ce que suggère le Conseil supérieur de l'éducation (CSE, 2020) qui recommandait dans un récent avis au ministre de faire une plus grande place aux émotions non seulement dans le programme scolaire, mais aussi dans la formation initiale et continue des enseignants, notamment en développant les compétences émotionnelles et sociales à l'école pour veiller au bien-être des élèves, mais aussi à celui du personnel scolaire.





Les bienfaits de l'apprentissage socioémotionnel sur les élèves et les enseignants

En milieu scolaire, différents programmes d'intervention fondés sur l'apprentissage socioémotionnel (ASÉ) ont été reconnus efficaces pour améliorer non seulement la performance scolaire des élèves, mais aussi leurs comportements prosociaux et leur santé mentale en général (Domitrovich et al., 2017). Des enseignants ayant participé à une formation sur les compétences sociales et émotionnelles de leurs élèves ont aussi déclaré se sentir moins stressés face à leurs tâches quotidiennes, jouir d'une meilleure relation avec leurs élèves et ressentir une plus grande satisfaction professionnelle (Oliveira et al., 2021). Une confiance accrue dans leurs interventions a aussi été rapportée par ces derniers de même qu'un recours plus fréquent à des pratiques éducatives favorisant un climat de classe positif ayant pour effet de décourager les comportements agressifs des élèves (Jennings et al., 2017).

Si on reconnaît que ces compétences sociales et émotionnelles sont transversales et intrinsèquement liées aux apprentissages scolaires, force est de constater qu'elles font peu l'objet d'un enseignement explicite à l'école, et ce, même si elles s'enseignent comme les autres matières scolaires (Oliveira et al., 2021; Rimm-Kaufman et Hamre, 2010). Par ailleurs, pour les enseigner et les réinvestir dans les activités scolaires quotidiennes, les enseignants doivent d'abord les avoir développées pour eux-mêmes. L'acquisition de ces compétences pourrait contribuer à leur propre bien-être, les aidant non seulement à gérer plus aisément leur stress, mais aussi les relations parfois difficiles avec les parents, leurs collègues de même que les comportements violents ou perturbateurs des élèves (Gaudreau et al., 2012). Considérant que nos émotions influencent la manière de gérer nos relations interpersonnelles et que la socialisation des élèves est l'une des trois missions poursuivies par l'école – instruire, socialiser, qualifier – (Gouvernement du Québec, 2006), les enseignants doivent donc être bien préparés pour soutenir les apprentissages socioémotionnels de leurs élèves.



La formation initiale offerte aux enseignants en milieu universitaire des constats qui suscitent la réflexion

Plusieurs enseignants déplorent toutefois ne pas avoir été formés adéquatement pour répondre aux besoins émotionnels et comportementaux de leurs élèves (Bonvin et Gaudreau, 2015 ; Bridgeland et al., 2013). De futurs enseignants en fin de formation initiale en éducation préscolaire/enseignement primaire ont aussi fait état de leur manque de formation initiale pour les aider à mieux gérer leurs propres émotions et le stress vécu en contexte scolaire, de même que pour apprendre à garder une distance émotionnelle face à des situations professionnelles envahissantes (Pelletier, 2015). De plus, des enseignants estiment avoir des possibilités limitées de perfectionnement professionnel pour accroître leurs compétences dans ce domaine (Wagner et al., 2006). Considérant qu'une gestion saine des émotions contribue à la socialisation des élèves et que les aspects émotionnels et sociaux sont intrinsèquement liés à l'acte d'enseigner, il s'avère important de soutenir l'acquisition de ces compétences chez les enseignants, tant pour leur propre bien-être que pour celui de leurs élèves (Oliveira et al., 2021).

Malgré l'intérêt marqué dernièrement pour l'apprentissage socioémotionnel (ASÉ) dans la communauté éducative, force est de constater que les écoles québécoises commencent à peine à s'y intéresser de manière plus importante. Si les écoles des provinces canadiennes anglophones et celles de nos voisins des États-Unis en font la promotion depuis une quinzaine d'années (Hymel et al., 2017; Schonert-Reichl, 2019), les programmes de formation initiale en enseignement ne semblent cependant pas en faire une priorité dans la préparation des futurs enseignants.

En contexte québécois, le *Référentiel de compétences professionnelles : profession enseignante* (Gouvernement du Québec, 2020), qui guide la formation des futurs enseignants, semble assez explicite pour préparer ces derniers à enseigner les matières scolaires à leurs élèves. Toutefois, aucune compétence professionnelle ne vise explicitement à les habiliter à enseigner des compétences sociales et émotionnelles ou encore à les développer pour leur propre bien-être.

Dans une étude menée en 2018 (Beaumont et Garcia, 2020), nous avons tenté de connaître comment la formation initiale offerte dans neuf universités québécoises préparait les futurs enseignants à enseigner des compétences sociales et émotionnelles ou à les développer pour eux-mêmes. Quatre principaux constats se sont dégagés de cette étude soit :

01

Aucune université québécoise ne semblait offrir de cours visant explicitement à habilitier les futurs enseignants du préscolaire/primaire à enseigner des compétences sociales et émotionnelles aux élèves ou même à les développer pour eux-mêmes;

02

La préparation des futurs enseignants en matière d'ASÉ était tributaire de l'établissement d'enseignement supérieur fréquenté; l'offre de cours étant inégale d'un établissement à l'autre;

03

En moyenne 3,3 cours/université abordaient l'intervention pouvant être liée à l'ASÉ, généralement lors des cours en gestion de classe. Le développement des compétences sociales et émotionnelles était principalement abordé dans les cours visant les élèves en difficulté d'adaptation (ex.: TDAH, trouble d'opposition/provocation, conduites agressives...), aucun ne visant à enseigner ces compétences en prévention universelle, soit à l'ensemble des élèves.

04

Bien qu'elle sous-tende de saines relations interpersonnelles, la dimension émotionnelle (conscience de soi : reconnaissance et expression des émotions, autorégulation émotionnelle et comportementale) était peu développée en formation initiale, tant pour le bien-être des futurs enseignants que pour celui de leurs élèves.

Il n'est pas surprenant que l'enseignement ait été décrit comme un travail émotionnellement exigeant, lié à des risques particuliers (Durlak et al., 2015). Soutenir les enseignants dans le développement de leurs compétences sociales et émotionnelles s'avère donc un levier important pour les aider à instaurer un climat propice à l'enseignement en gérant leur classe avec confiance (Oliveira et al., 2021). Le rôle de premier plan joué par les enseignants dans la vie des élèves justifie l'importance de bien préparer le personnel éducatif à promouvoir l'ASÉ.



Enseigner des compétences sociales et émotionnelles au primaire, une première formation offerte en milieu universitaire en 2021

Dans le but d'habilitier le personnel scolaire à enseigner ces compétences à leurs élèves dès leur entrée à l'école primaire, l'Université Laval offre depuis l'automne 2021 une formation entièrement à distance (90 heures) visant à aider les participants à :



Développer leurs propres compétences sociales et émotionnelles;

Choisir différentes stratégies pour les enseigner et les faire pratiquer aux élèves au quotidien;



Élaborer un projet pour soutenir l'ASÉ dans leur école.

Références disponibles en ligne

<https://monurl.ca/ebrefv24n2>



Pour en savoir plus sur le nanoprogramme *Enseigner des compétences sociales et émotionnelles au primaire* offert à l'Université Laval :

<https://www.ulaval.ca/etudes/nanoprogrammes/enseigner-des-competenances-sociales-et-emotionnelles-au-primaire>

mooZoom

L'apprentissage socio-émotionnel simplifié!

Visionnez la démo



moozoom.com

La vie (pas si) secrète des émotions à l'école

L'identification et le développement des compétences sociales et émotionnelles en tant que bases de la relation enseignement-apprentissage

Par Philippe Gay

Haute École Pédagogique du
canton de Vaud, UER EN, Suisse

Vanessa Hanin

Université Catholique
de Louvain, Belgique

et Nicolas Bressoud

Haute École Pédagogique du canton
du Valais, Suisse

Les habiletés affectives ou socioémotionnelles jouent un rôle majeur dans l'acte d'enseigner et celui d'apprendre. Or ces habiletés ne sont pas figées : elles constituent des compétences que chacun peut apprendre à développer... mais pas n'importe comment ! C'est dans cette perspective que le développement des compétences sociales et émotionnelles devient un objet majeur de la formation professionnelle et de l'arsenal pédagogique des enseignants.

Depuis déjà plus de 50 ans, les recherches montrent que l'enseignement et l'apprentissage ne sont pas qu'une affaire de processus cognitifs. Les connaissances issues des sciences affectives pénètrent en effet peu à peu le champ de l'éducation. Elles tendent à indiquer que les émotions influencent les processus motivationnels et cognitifs (dont l'attention, la mémorisation et le raisonnement) qui sous-tendent l'apprentissage. Ainsi, les modèles d'enseignement intègrent peu à peu la dimension émotionnelle inhérente à l'apprentissage.

Un objet de recherche important

Bien que la question de la prise en compte des émotions à l'école soit entendue, on aurait tort de penser que l'affaire est réglée. Les étagères regorgent d'ouvrages proposant d'intégrer les émotions en classe et la tentation de s'en emparer sans garde-fou est bien là. Face à la colère ou au désespoir d'un élève, comment réagir ? Quelles sont les attitudes de l'adulte propices au développement émotionnel de l'enfant ? Dans le même ordre d'idées, quelles sont les meilleures stratégies qu'un enseignant devrait mettre en œuvre lorsqu'il est piqué au vif par un comportement déviant ? Est-ce que certaines attitudes jouent un rôle dans le bien-être professionnel ? Si oui, lesquelles ?



Le modèle des 2x5 compétences émotionnelles

Les recherches actuelles proposent peu à peu quelques principes à ce propos. Pour les évoquer, il s'agit d'abord de considérer notre vie émotionnelle comme une dimension modelable de notre développement. C'est pourquoi nous préférons la notion de compétences sociales et émotionnelles à celle d'intelligence émotionnelle, cette dernière renvoyant possiblement à quelque chose d'abstrait, d'inné, de figé.

Un modèle actuel (Mikolajczak et al., 2020) permet de décliner cinq compétences émotionnelles de base en deux versants, interpersonnel et intrapersonnel :

- 01 Identifier mes émotions / identifier les émotions des autres
- 02 Exprimer mes émotions / permettre à autrui d'exprimer ses émotions
- 03 Comprendre mes émotions / comprendre les émotions des autres
- 04 Réguler mes émotions / faciliter la régulation des émotions des autres
- 05 Utiliser mes émotions pour prendre des décisions adaptées / utiliser les émotions des autres pour faciliter leur prise de décisions

Ne nous laissons pas gouverner par nos émotions

En acceptant que les émotions se vivent pratiquement à chaque instant, les compétences émotionnelles peuvent être vues en tant que moyens d'apprendre à les gouverner. Nul besoin de les subir :

- À la récréation, les élèves apprennent à exprimer leurs émotions de manière adéquate en cas de conflit;
- En classe, l'enseignant apprend à calmer (réguler) un début d'exaspération (chez lui et chez ses élèves) et sait retrouver le calme pour enseigner et faire apprendre efficacement;
- En classe, on développe des routines (comprendre) qui permettent de prendre en compte les émotions et de les utiliser au service du vivre ensemble et des apprentissages.

Des programmes de soutien au développement émotionnel

Cette prise en compte des émotions peut être facilitée par la mise en œuvre de programmes issus de la recherche en sciences affectives ou en psychologie positive. En dehors du fait que ces interventions doivent être soutenues par une formation ad hoc du personnel enseignant, il est important de relever qu'elles ont en commun d'avoir fait l'objet de protocoles d'évaluation rigoureux. Elles devraient ainsi être priorisées dans les classes.

Des exemples pour apprivoiser ses émotions

La gratitude lie le groupe et favorise le fonctionnement

En tant qu'émotion agréable, la gratitude est très bien reconnue comme un moyen de dynamiser un groupe, d'élargir le champ attentionnel des personnes et de renforcer les liens.

Les pratiques de gratitude sont diverses. Parmi celles-ci, le journal de gratitude est certainement le plus connu. Dans la classe, il s'agit de proposer une routine journalière durant laquelle les personnes décrivent un événement susceptible de générer de la gratitude. En principe, cela peut être des événements triviaux dont on a perdu la valeur au fil du temps : le sourire du conducteur d'autobus, la chaleur du soleil sur le visage, le geste de la voisine qui a tenu la porte, etc.

Les forces de caractère développent la cohésion de groupe

Les forces de caractère constituent une série de traits de personnalité qui jouent un rôle positif dans le fonctionnement et le bien-être. Parmi ces traits, on peut citer la prudence, l'humour, le goût de l'apprentissage, le sens esthétique, etc. Différentes recherches (Shankland et Rosset, 2017) indiquent qu'il vaut la peine d'aider les élèves et les enseignants à reconnaître leurs propres forces et celles des autres personnes de la classe, puis à les utiliser dans la vie de tous les jours. Ainsi, à des moments opportuns, l'enseignant attire l'attention des élèves sur les forces qui pourraient être utiles dans telle ou telle situation. Il permet aux enfants de vivre positivement l'expérience du groupe et de générer des émotions favorables.

Les improvisations favorisent la compréhension des émotions

Différents outils se basent enfin sur l'expérimentation, en milieu sécurisé, de situations à haute tension émotionnelle. Dans un jeu développé à l'Université de Genève (Action!), on s'amusera par exemple à exprimer une émotion que le public devra identifier. Dans d'autres situations, on demandera aux élèves, selon les règles de l'improvisation, de jouer une situation conflictuelle. Aux moments-clés, l'enseignant pourra faire une pause et demander à la salle comment les protagonistes peuvent faire pour gérer les émotions perçues et dessiner une issue favorable.

En résumé, on ne devient pas un expert de la gestion de ses colères du jour au lendemain. Cela s'entraîne et, comme la natation, on apprend d'abord à partir de situations relativement simples.

Partager la salle de classe, c'est partager une vie émotionnelle intense. En reconnaissant les expressions des émotions et en travaillant avec elles, les enseignants se donnent la possibilité d'élargir leur champ d'action. Ils se donnent les moyens de soigner la qualité de vie et les apprentissages en classe.

Quelques ressources sur le Web

- covidailles.fr
- se-realiser.com
- viacharacter.org
- competences-emotionnelles.ch

Références disponibles en ligne
<https://monurl.ca/ebrefv24n2>



Optimiser le bien-être des enseignants

**pour une meilleure éducation
des futures générations**

Par Tina Montreuil

Chercheuse clinicienne et professeure agrégée au Département
de psychopédagogie et counseling de l'Université McGill

 @DrMontreuil

En effectuant une brève recherche du mot « optimiser » sur un moteur de recherche bien connu, j'ai été dirigée vers un site de placements financiers. Plutôt intéressant puisqu'on y notait les trois conseils pratiques suivants pour optimiser la résilience économique : 1) diversifier les investissements; 2) ne pas céder à la panique (en cas de chute d'investissements); et 3) investir de manière systématique et régulière (en prévision de vs en réaction à).

Cette banale découverte m'a d'abord incitée à réfléchir sur le fait que l'on semble parfois être mieux conseillé et outillé en matière de santé financière qu'en matière de santé mentale. Du moins, il semble y avoir moins de stigmas entourant cette démarche. De plus, ces conseils dits propres aux placements financiers, soit ceux qui contribueront à planifier et à assurer une stabilité financière à long terme, peuvent tout aussi bien nous être utiles selon un objectif parallèle : celui de maintenir, de manière préventive, un équilibre psychologique.

Le lien entre les compétences transversales et les habiletés socioémotionnelles

Le Programme de formation de l'école québécoise présente les compétences transversales comme étant « des outils de divers ordres que l'école juge essentiels pour permettre à l'élève de s'adapter à des situations variées et de poursuivre ses apprentissages sa vie durant. Elles sont complémentaires les unes par rapport aux autres, toute situation complexe faisant nécessairement appel à plusieurs d'entre elles à la fois ». Ces compétences transversales sont regroupées en quatre catégories : *l'ordre intellectuel* (résoudre des problèmes, porter un regard/jugement critique, la créativité, etc.); *l'ordre méthodologique* (identifier des méthodes de travail qui nous sont efficaces; exploiter l'information, la communication, etc.); *l'ordre personnel et social* (actualiser son plein potentiel, la coopération, l'empathie, etc.); et *l'ordre de la communication* (communiquer de manière appropriée au contexte et selon les interlocuteurs, etc.).

Les habiletés socioémotionnelles, quant à elles, sont sous-jacentes à ces compétences transversales puisqu'elles optimisent, voire rendent possible, la mise en exécution des ordres intellectuel, méthodologique, personnel et social, et de la communication.

La régulation émotionnelle

L'une des principales habiletés socioémotionnelles est la régulation émotionnelle. Elle se définit comme étant la capacité d'un individu à gérer une ou des émotions difficiles ou à transiger avec une situation complexe en modifiant sa perception de l'émotion et de la situation ou encore en acceptant cette expérience comme n'étant ni catastrophique ni menaçante.

Pour revenir à notre analogie « d'investissement », les habiletés socioémotionnelles, comme la régulation émotionnelle (gestion de ses émotions et de celles des autres), l'autocompassion, l'empathie, la sociabilité et l'optimisme, pour n'en énumérer que quelques-unes, font figures d'investissements – des placements qui fortifient non pas notre compte bancaire, mais plutôt une disposition émotionnelle et psychologique équilibrée.



Diversifier ses habiletés socioaffectives

À l'instar des conseils pratiques en placements financiers, la diversification des habiletés socioaffectives est essentielle. Notons que leur importance respective est équivalente. Donc, plus nous accumulons d'actifs (habiletés) diversifiés, meilleure sera la santé de notre portfolio « psychologique ».



Éviter les réactions de panique

Les habiletés socioémotionnelles nous permettent d'éviter de paniquer lorsque confronté à une situation d'adversité. L'autocompassion (se donner le droit à l'erreur), la régulation émotionnelle (modifier sa lecture ou sa perspective d'une situation adverse ou complexe) et l'optimisme, par exemple, peuvent interagir entre elles pour aider un individu à mieux composer avec un événement perturbateur par l'acceptation, réduisant ainsi le risque de réagir de manière impulsive, colérique ou agitée.



Développer de façon préventive

Tout comme pour la santé de notre portefeuille où l'on encourage la prévoyance afin d'optimiser notre bien-être psychologique, il est essentiel de ne pas simplement investir en moment de « crise » selon une approche curative, mais plutôt de développer un éventail d'habiletés socioémotionnelles de manière systématique et préventive. Cette stratégie nous outille à mieux gérer une situation en prévision qu'elle devienne éprouvante dès qu'elle se présente.

Le développement de ces compétences sociales et émotionnelles a donc des implications nombreuses et universelles autant chez les élèves que chez les enseignants. Puisque les enseignants sont bel et bien « porteurs » de l'éducation des futures générations, ils sont également les catalyseurs du développement de ces habiletés socioémotionnelles chez leurs élèves.

Concrètement, un enseignant qui présente un éventail d'habiletés socioaffectives sera un vecteur d'influence positif envers les élèves de sa classe. « **L'on récolte ce que l'on sème** ». Ainsi, on ne peut pas transmettre ce que l'on ne possède pas. Comment s'attendre à ce que nos élèves se portent bien et qu'ils s'épanouissent sur les plans scolaire et social s'ils sont guidés par des enseignants dont la disposition « affective » et « psychologique » ou, au sens figuratif, dont le compte d'investissement est appauvri.

Le développement des habiletés socioémotionnelles des enseignants est donc prioritaire pour le bien-être des élèves, mais également pour la valorisation de la profession ainsi que pour appuyer la relève et la rétention enseignante.

Un cadre de référence pour la promotion du bien-être professionnel

Conséquemment, non seulement il est fondamental de fournir un cadre de référence sur la promotion du bien-être et de la santé mentale du personnel enseignant afin d'appuyer l'insertion professionnelle, mais le développement professionnel centré sur l'acquisition d'habiletés socioémotionnelles représente également un « antidote », une forme d'immunisation « psychologique » contre l'épuisement du personnel en service.

Dans un rapport sur les résultats de nombreux sondages, effectués auprès d'enseignants en transition de la formation vers le milieu professionnel, évaluant le bien-être, les conditions de travail en milieu scolaire ainsi que les stressors associés au contexte professionnel (*American Federation of Teachers*, 2015), 58 % des enseignants rapportaient une « pauvre » santé mentale au moins 7 jours par mois; 61 % décrivaient le travail comme étant « toujours » ou « souvent » stressant; et 78 % disaient se sentir de manière générale mentalement et physiquement épuisés à la fin de la journée scolaire.

Une autre étude rapportait que les motifs susceptibles d'influencer le choix de certains enseignants de quitter la profession enseignante durant la pandémie étaient similaires à ceux précédant la COVID-19. L'enquête a révélé que les conditions de travail stressantes, les responsabilités personnelles accrues ainsi que l'absence d'efforts visant à remédier aux conditions de travail difficiles et à favoriser le bien-être des enseignants auraient incité les enseignants à quitter leur emploi avant la pandémie. Ces motifs étaient similaires à bien des égards à ceux des enseignants qui ont quitté la profession au cours de la pandémie (Steiner et Woo, 2021). De plus, une étude parallèle concluait que les habiletés socioémotionnelles des enseignants étaient étroitement liées à leur santé mentale, et qu'un pauvre bien-être socioaffectif était en lien avec une perception plus négative du climat scolaire (McLean et al., 2017).

Soutenir le personnel scolaire

Il va sans dire que pour optimiser le bien-être des élèves, il faut tout premièrement soutenir notre personnel enseignant. Les études scientifiques suggèrent que le milieu scolaire doit : accroître la connaissance et la sensibilisation à l'épuisement professionnel auprès du personnel enseignant ainsi qu'à la fatigue de compassion et aux conditions connexes, surtout en contexte de pandémie; évaluer et surveiller les niveaux d'épuisement professionnel et de fatigue compassionnelle en s'attardant à rehausser les relations sociales professionnelles du personnel enseignant et; identifier et mettre en œuvre des stratégies entourant la promotion de l'importance de « prendre soin de soi » et d'adopter un style de vie équilibré favorable à la conciliation travail-famille. En faisant état de la situation, par où commencer?

Promouvoir la littératie entourant l'importance de diversifier les compétences sociales et émotionnelles de l'enseignant

Dans un premier temps, tout comme il est important de diversifier son portefeuille financier, il faut encourager la diversité des compétences sociales et émotionnelles des enseignants. Par exemple, la mise en action de pratiques collaboratives établies sur de saines relations de travail qui encouragent le respect de l'autre et mettent à profit les opportunités de valoriser le sentiment d'efficacité personnelle est d'une importance primordiale.

Encourager le développement professionnel sur la santé mentale et le bien-être auprès des enseignants

Dans un deuxième temps, il faut inclure dans le développement professionnel du personnel enseignant des thématiques qui dépassent la pédagogie. En d'autres mots, la direction de l'école doit offrir aux enseignants des formations en milieu organisationnel, ou encore lors de colloques ou de congrès, sur le développement de compétences sociales et émotionnelles, ce qui permettra de promouvoir l'optimisation du sentiment de compétence personnelle du personnel enseignant.

Promouvoir l'importance du bien-être de l'enseignant et de l'élève

Dans un troisième lieu, tout comme en période électorale, où les affiches de grands partis politiques foisonnent dans le but d'inciter un vote stratégique, il nous faut sensibiliser le secteur de l'éducation à l'importance du bien-être des enseignants en milieu scolaire au plan microsystemique (école) jusqu'à un niveau macrosystemique (société) afin d'assurer le bien-être chez l'élève.

N'oublions pas que les actions sont plus éloquentes que les mots. Ne nous contentons pas d'affirmer que les enseignants sont « le cœur de l'école », mais établissons parallèlement des actions systemiques concrètes et partagées par l'ensemble de la communauté scolaire qui permettront d'opérationnaliser ces propos en moyens mesurables.

La littératie en matière de bien-être émotionnel et psychologique du personnel enseignant et scolaire est essentielle à la promotion subséquente du développement professionnel entourant l'optimisation des habiletés socioémotionnelles.

Prendre soin de soi **avant tout**

Ces actions auront pour effet de sensibiliser le milieu scolaire à mettre en place de telles pratiques et d'inciter les enseignants à prioriser leur propre bien-être. Il est important de démystifier que de prendre soin de soi ne signifie pas d'être égoïste. Il est plutôt question de se respecter soi-même, de faire preuve de bienveillance et de s'occuper de soi afin d'être mieux disposé « émotionnellement et psychologiquement » à prendre soin des autres (Montreuil, 2020a); comme représenté par l'analogie de mettre son masque à oxygène en premier avant d'aider l'autre sur un vol aérien (Montreuil, 2020b).

Le contexte de la pandémie aura certes mis en lumière l'importance de prendre soin de soi afin d'assurer notre résilience personnelle. Tout comme il en fut état durant la COVID-19, le temps passé en confinement nous aura permis de poser un regard autre sur notre milieu de vie, de travail. On rapporte une année record pour le secteur de la rénovation. Peut-être le temps est-il venu de faire également « peau neuve » en matière de bien-être et de santé mentale en éducation? De laisser place à la nouveauté au lieu de s'en tenir à ce qui est connu ou facile, mais inefficace.



Références
disponibles en ligne

<https://monurl.ca/ebrefv24n2>



**Vous souhaitez acquérir votre matériel
informatique à moindre coût ?**

NOUS AVONS LA SOLUTION !

Ordinateurs, portables, cellulaires,
et bien plus encore...



Détails sur
www.OPEQ.QC.CA/ecole



Intégrer la pleine conscience et l'apprentissage socioémotionnel dans les programmes d'éducation à l'entrepreneuriat

Par Alvinie Moodley et Monica Praghman
Enseignantes à l'Horizon High School (Commission scolaire Lester B. Pearson)

et Cindy Anderson
Directrice du programme Success chez UpstartED

Le passage à l'enseignement hybride (en ligne et/ou en classe) lors de la dernière année a apporté son lot de défis pour les enseignants et les élèves. Les élèves à haut niveau de fonctionnement et ayant des besoins particuliers des écoles alternatives Horizon se sont ennuyés de leurs pairs et de l'apprentissage en présentiel. L'esprit de communauté s'est effrité, laissant les élèves seuls, isolés et démotivés en l'absence d'interaction sociale quotidienne.

L'école Horizon High School offre un programme d'éducation à l'entrepreneuriat inclusif et hybride qui mise sur la consolidation des compétences du 21^e siècle grâce à des expériences d'apprentissage approfondies. L'intégration des apprentissages socioémotionnels à l'enseignement a permis aux élèves vulnérables, qui ont besoin de plus de soutien pour interagir socialement et acquérir des compétences sociales, d'apprendre à mieux gérer leurs émotions et à réguler leurs comportements. Dans le but d'enrichir l'apprentissage socioémotionnel, des exercices de pleine conscience ont été inclus aux enseignements. Forts de leur union, ces deux puissants outils ont été utiles pour mieux entrer en relation avec les élèves et améliorer les expériences d'apprentissage.

Puisque des traumatismes reliés à la pandémie sont susceptibles de refaire surface en classe, ces outils seront essentiels après la pandémie. L'intégration efficace de l'apprentissage socioémotionnel à l'enseignement a été possible grâce à la solide collaboration des partenariats avec la communauté ainsi qu'au développement professionnel individuel.

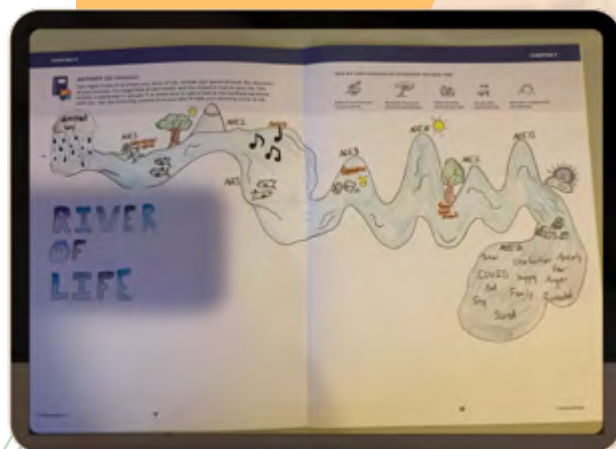
La routine de classe comprend des exercices physiques, comme les étirements conscients et la relaxation, qui aident les élèves à établir des liens corps-esprit et à augmenter leur niveau d'énergie. Les élèves prennent conscience de leur respiration lors de périodes de changement ou pour exprimer leur gratitude. Ils synchronisent alors leur respiration avec une bulle ou respirent à trois reprises avec tout le groupe pour ressentir les bienfaits du moment présent, se valoriser et apprécier leur potentiel.

Les élèves sont encouragés à utiliser, tout au long de la journée, les stratégies enseignées afin de favoriser leur engagement et leur contribution à maintenir un climat de classe positif.

Le programme YE de l'organisme UpstartED a été crucial dans l'intégration de l'enseignement de l'apprentissage socioémotionnel dans la classe. L'apport de cet organisme à but non lucratif a été inestimable. Les éducateurs ont fait vivre aux élèves et aux enseignants des expériences d'apprentissage puissantes sur l'entrepreneuriat social. Leur programme phare, You(th) Explore, a permis aux élèves d'approfondir leurs compétences sociales et émotionnelles et de découvrir leur propre potentiel à devenir des acteurs positifs de changement dans la société. De voir les élèves participer à cet apprentissage hybride par l'entremise d'un contenu éducatif riche a été une expérience fort enrichissante.

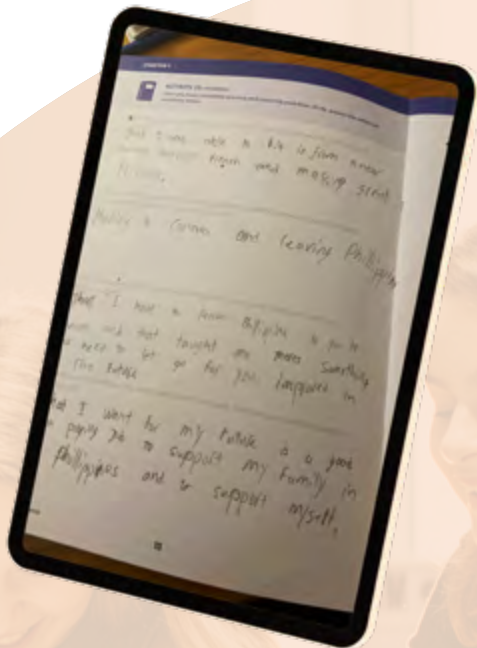
Les activités du programme YE, notamment *The River of Life*, ont permis d'aborder l'apprentissage socioémotionnel avec les élèves en les encourageant à être eux-mêmes et à découvrir le sens qu'ils donnent à leurs expériences de vie.

Un élève montre une illustration qui détaille ses expériences de vie.



En misant sur la confiance, la vulnérabilité et les exercices de groupe, le programme YE a aussi permis aux élèves de bâtir de saines et respectueuses relations avec leurs pairs et les enseignants. L'activité *Berry* (où les élèves explorent leurs croyances limitantes) a été réalisée au début de l'année scolaire au moment où tous apprenaient à se connaître. Grâce à cette activité, les élèves ont développé des liens forts entre eux au fur et à mesure qu'ils exprimaient leurs opinions sur l'image de soi et le sentiment d'efficacité personnelle. Les élèves ont pu donner leurs conseils aux autres et se soutenir mutuellement tout au long de l'expérience. Tous ont alors pris connaissance du point de vue des autres et ont appris à devenir responsables de leurs propres émotions.

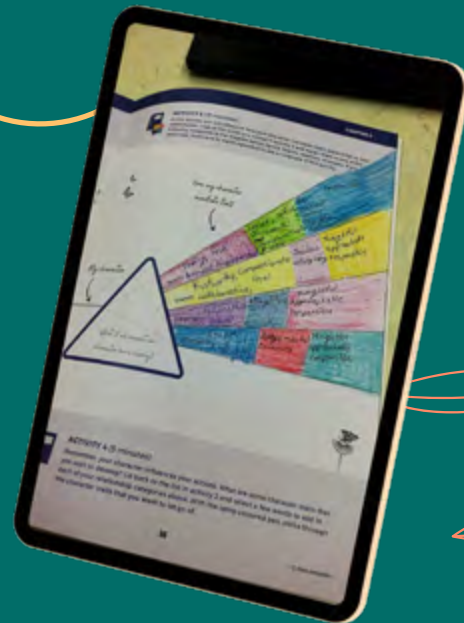
Un autre élève réfléchit aux compétences interpersonnelles qu'il doit développer pour cheminer dans sa vie.



Voici les effets observés chez les élèves tout au long du déploiement de You(th) Explore :

- Meilleure conscience de soi
- Discours intérieur positif
- Augmentation de l'empathie envers les autres
- Stratégies de gestion de l'anxiété et des peurs liées à la pandémie
- Amélioration des compétences sociales
- Capacité à miser sur ses forces
- Capacité à faire des choix positifs
- Ouverture aux discussions enrichissantes

Un élève illustre comment sa personnalité se manifeste dans ses relations.



Voici quelques recommandations pour inclure l'apprentissage socioémotionnel et la pratique de la pleine conscience en classe :

- Pratiquer la méditation quotidiennement;
- Prévoir des moments chaque jour pour prendre le pouls de la classe et favoriser les partages (cette routine crée un sentiment de sécurité chez les élèves);
- Définir des objectifs pour l'ensemble de la classe, y compris les attentes;
- Créer des occasions pour que les élèves mettent en pratique leurs compétences sociales et émotionnelles;
- Se préparer à enseigner en modélisant les apprentissages;
- Établir des partenariats avec des organismes communautaires aptes à soutenir les enseignants dans l'implantation d'outils utilisés pour l'apprentissage socioémotionnel;
- Collaborer avec d'autres enseignants ayant de l'expérience dans l'implantation de ces outils.

Les enseignants portent plusieurs chapeaux. Bien qu'il soit impossible de contrôler tous les aspects du travail ou d'aider les élèves à affronter leurs nombreux défis en dehors des murs de l'école, les stratégies d'apprentissage socioémotionnel existent pour rendre les classes sécuritaires où les élèves savent qu'ils sont importants.



4 idées pour soutenir le bien-être des élèves et de leurs familles

Alors que les élèves ont repris le chemin de l'école cette année dans une formule plus près de la « normale », après avoir connu des périodes plus ou moins longue d'enseignement à distance, les enseignants font face à de tout nouveaux défis en lien avec le bien-être social et émotionnel et la santé mentale de ceux-ci. Une étude réalisée par Common Sense Media révèle que le nombre d'adolescents et de jeunes adultes qui se sont sentis déprimés a augmenté de manière importante pendant la pandémie. Une donnée que les écoles peuvent difficilement nier.

Bâtir des relations authentiques avec les élèves fait partie intégrante de la tâche de l'enseignant(e) et contribue à façonner une culture d'école qui favorise l'inclusion, le développement personnel et scolaire ainsi que les comportements sociaux positifs. Notons que le bien-être social et émotionnel des élèves se répercute directement sur la réussite scolaire. Mais à quoi peut bien ressembler l'apprentissage socioémotionnel dans la situation actuelle?

Par Jamie Nunez
Directeur régional dans la baie de San Francisco

et Daniel Vergas-Campos
Spécialiste au contenu pédagogique

Common Sense Media
 @CommonSense

Le retour en classe sous l'angle de l'apprentissage socioémotionnel

Un enseignant peut se faire la réflexion suivante : « J'ai tant de contenu à enseigner! Est-ce que le fait de m'arrêter un court moment pour prendre le pouls de la classe est suffisant? » Oui! Pour cela, des activités brise-glace quotidiennes qui misent sur l'apprentissage socioémotionnel sont un pas dans la bonne direction, tout comme le soutien individuel pour les élèves qui en ont besoin.

Il faut aussi repenser les façons de répondre aux besoins sociaux et émotionnels des élèves tout au long de la journée. Certains, par exemple, auront du mal à se concentrer après avoir passé tellement de temps devant un écran. Pour d'autres, le travail d'équipe pourrait sembler étrange, que ce soit avec des camarades qui se joignent virtuellement à la classe ou avec ceux qui sont présents sur place.

Voici quatre idées, tirées des compétences clés du cadre de référence *Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning* (CASEL), pour soutenir le bien-être social et émotionnel des élèves en cette période de transition.

01 - Constater les changements dans les habitudes numériques des élèves

Compétence de CASEL : conscience de soi.

Alors que les élèves et les parents s'habituent à une nouvelle routine, plusieurs rencontrent des difficultés à s'adapter et à laisser de côté celle qu'ils avaient créée pendant la période d'école en ligne. Le retour en classe est synonyme de nouvelles habitudes, de nouvel environnement, de port du masque et de consignes sanitaires à respecter. Certains élèves auront même des difficultés à se défaire de leurs habitudes numériques.

Pour encourager les jeunes à réfléchir aux effets de leur utilisation des écrans sur leur bien-être, on peut les diriger vers les ressources de Pause ton écran (pausetonecran.com), par exemple.

EN CLASSE :

- Initiez les élèves à la conscience de soi et invitez-les à évaluer leur état intérieur tous les matins avant d'aller à l'école. Une autre idée consiste à demander aux élèves de trouver des moyens d'équilibrer leur usage des écrans.

Voici quelques idées pour susciter la réflexion :

- Comment peut-on réduire le temps d'écran avant le sommeil?
- Quels sont les points positifs de l'usage du numérique qui peuvent être transposés en classe?
- Quand l'urgence d'aller sur le Web se fait sentir en classe, que peut-on faire à la place?

02 - Reconnaître la participation des élèves

Compétence de CASEL : conscience des autres.

Quelle est la dernière fois où vous avez reçu un commentaire positif en ligne? Peut-être était-ce de la part d'un collègue qui a utilisé l'une de vos stratégies pédagogiques, ou d'un élève qui vous a dit qu'il avait aimé l'un de vos exercices. Est-ce que ce commentaire vous a permis de prendre davantage conscience de la présence de l'autre?

En classe, des activités qui mettent en pratique cette compétence peuvent être intégrées à l'enseignement. Différents types de rétroaction peuvent être montrés en exemple aux élèves pour qu'ils prennent conscience de la présence des autres.

Les commentaires positifs généraux aident les élèves à se sentir valorisés. En effet, enseigner aux élèves à remarquer les bons coups de leurs pairs et à le leur exprimer, en classe ou en ligne, contribue à créer une dynamique de classe inclusive et positive. Bien souvent, ce qui peut sembler un petit geste de reconnaissance peut faire la différence entre un élève qui s'implique en classe et un autre qui perd le fil.

EN CLASSE :

- Proposez aux élèves de lister les aspects qui caractérisent l'esprit de communauté qu'ils souhaitent créer. Nommer et reconnaître ces qualités (curiosité, esprit d'équipe, etc.) est quelque chose qui compte beaucoup pour les élèves.
- Félicitez de façon cohérente. Non seulement il faut valoriser les élèves qui en ont le plus besoin, mais aussi ceux qui sont susceptibles d'adhérer pleinement au concept et de féliciter leurs pairs à leur tour.
- En classe comodal, offrez aux élèves en classe la chance de féliciter les élèves en ligne, et vice versa.

03 - Moduler les attentes envers l'engagement des élèves

Compétence de CASEL : gestion de soi.

Couvrir toute la matière à enseigner est la plus grande priorité en cette période de transition. Il est toutefois important de revoir les attentes envers la capacité des élèves à demeurer engagés dans leurs apprentissages. Au fur et à mesure, il est utile de noter les activités qui ont suscité l'engagement et celles qui ont échoué à le faire. Ces constats pourront être communiqués au groupe afin de recueillir leurs impressions à ce sujet. Qu'est-ce qui suscite leur engagement? Qu'est-ce qui au contraire ne le suscite pas? Ont-ils des suggestions pour améliorer leur attention?

De plus, l'enseignant peut encourager les élèves à réfléchir à leurs émotions lorsqu'ils se sentent perdus ou qu'ils prennent du retard. Comment géraient-ils cette situation lorsqu'ils étaient en virtuel? Comment devraient-ils gérer la situation en classe? Les élèves gagnent à prendre conscience de leur niveau d'engagement et de leur processus d'apprentissage ainsi qu'à développer leurs propres stratégies d'apprentissage.

Certains outils numériques sont utiles en classe pour noter des objectifs quotidiens, les devoirs et le matériel scolaire nécessaire à l'apprentissage. Quand les élèves savent ce qu'ils ont à faire, ils sont plus susceptibles d'être engagés dans leur réussite.

EN CLASSE :

- Trouvez avec les élèves des façons de gérer les émotions pour ne pas prendre de retard dans les notions à apprendre.
- Explicitiez les attentes envers le travail scolaire à faire pendant la journée et communiquez-les fréquemment.
- Permettez aux élèves d'évaluer leurs émotions face au retour en classe. Des outils tels que Flipgrid sont propices à l'apprentissage en ligne, mais ils le sont aussi en classe pour que les élèves se sentent écoutés. C'est possible de considérer ces rétroactions reçues de la part des élèves quand vient le temps d'évaluer et d'attribuer les notes.

04 - Intégrer les compétences sociales et émotionnelles lors des rencontres de parents

Compétence de CASEL : compétences sociales.

Maintenir des relations positives avec les élèves et leurs familles favorise le succès des jeunes. Alors que l'école à distance a transformé la relation enseignant-parents, les élèves ont toujours besoin de savoir que leurs efforts sont reconnus et leurs succès célébrés. Voici quelques suggestions pour susciter les échanges lors d'une rencontre de parents :

- Quels aspects de l'école en ligne ou en classe vous ont inquiétés?
- Avez-vous le soutien nécessaire pour favoriser la réussite de toute votre famille?
- Que pourrions-nous tous faire pour vous soutenir et vous faire sentir appuyés?

Pour les élèves qui éprouvent une fatigue numérique et de l'anxiété lors du retour en classe, des rencontres individuelles fréquentes avec eux et leurs familles seront bénéfiques. La pandémie a été pénible pour de nombreuses personnes, et il est difficile de prévoir si ces perturbations qui affectent le monde scolaire persisteront.

Soulignons toutefois que cette épreuve est riche d'apprentissages. En cultivant concrètement l'apprentissage socioémotionnel, c'est possible de soutenir la réussite des élèves de multiples façons et de les outiller à faire face aux défis de demain.

*Article initialement publié sur Common Sense Media, traduit et reproduit avec leur accord : www.common sense.org/education/articles/4-self-strategies-for-the-transition-back-to-in-person-learning



Activités scolaires à POINTE-À-CALLIÈRE



Découvrez l'histoire et l'archéologie autrement...

à travers des vestiges couvrant plusieurs siècles d'histoire



Pour en savoir plus sur les activités scolaires

pacmusee.qc.ca/education
reservation@pacmusee.qc.ca
514-872-9123

- ✓ Formule virtuelle ou en groupe au Musée
- ✓ Activités stimulantes et riches en contenu
- ✓ Adaptées aux programmes scolaires
- ✓ Animées par des guides qualifiés
- ✓ Un apprentissage interactif et amusant

 **POINTE-À-CALLIÈRE**
Cité d'archéologie et
d'histoire de Montréal



Nos autoformations peuvent s'avérer des ressources complémentaires à tout plan de formation continue.

Réalisées lors des journées pédagogiques ou lors des périodes prévues à la tâche de l'enseignant, les autoformations du **CADRE21** peuvent s'inscrire à l'obligation de formation continue prévue à la loi québécoise.

Apprenez-en plus à
CADRE21.org

Dans le cadre du Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur, le CADRE21 et ses partenaires rendent disponibles sans frais des autoformations à tous les enseignantes et enseignants du Québec. Ces formations sont également accessibles aux conseillers pédagogiques, au personnel professionnel, aux équipes de direction, ainsi qu'aux étudiants en formation initiale.





Stratégies d'évaluation des compétences sociales et émotionnelles des élèves :

Comment et pourquoi faire état du développement de l'élève

Alors que les Québécois d'âge scolaire montrent plus que jamais des signes d'anxiété et de dépression, il devient primordial, tant pour leur réussite scolaire que pour leur bien-être, de les outiller pour qu'ils puissent maintenir une bonne santé mentale. Ainsi, le développement de compétences sociales et émotionnelles prend toute son importance. Alors que c'est le sujet de l'heure dans plusieurs pays, comme aux États-Unis, il demeure encore beaucoup de questions pour déterminer si nos approches et nos programmes ont l'effet escompté. S'il faut développer ces compétences chez les élèves, comment faire pour évaluer leur progrès et leur proposer des interventions adaptées?

Un modèle par compétences

Le modèle proposé par CASEL est le plus populaire actuellement, mais il existe des dizaines de différents référentiels pour le développement des compétences sociales et émotionnelles. Ça peut sembler beaucoup, mais tous ces référentiels partagent un point commun : ils préconisent le développement de compétences. Dans le cas de CASEL, ce sont des compétences intrapersonnelles (gestion de soi, gestion de ses émotions), interpersonnelles (sens social, relationnel) et de prise de décision.

Par Shawn Young

PDG et cofondateur de Classcraft, co-président du *Global Collective for SEL and Digital Learning* de l'UNESCO, président de l'association Edteq

 @_shawnyoung_

Ainsi, s'il va de soi d'enseigner explicitement des stratégies aux élèves, on se doit de les évaluer en contexte authentique. Pour ce faire, les différents référentiels proposent pour la plupart des indicateurs (comportements observables) qui révèlent la maîtrise ou non d'une compétence. Si ça vous rappelle quelque chose, c'est normal! C'est justement l'approche préconisée depuis des années dans le Programme de formation de l'école québécoise (PFEQ) pour le développement des savoirs essentiels. Les enseignants québécois ont donc tous une longueur d'avance sur les systèmes éducatifs d'ailleurs.

Heureusement, il ne manque pas de contextes authentiques pour déployer des stratégies axées sur les compétences sociales et émotionnelles. Quotidiennement, les élèves doivent composer avec leur stress, leurs émotions et leurs relations avec autrui. Une multitude de moments d'interaction dans la journée, qui sont autant de moments pour observer les élèves, leur donner de la rétroaction sur leur comportement et noter des observations.

Évaluer en contexte authentique

Aux États-Unis, où la mise en pratique des compétences sociales et émotionnelles est plus répandue, mais où les approches par compétences y sont plus rares, plusieurs méthodes sont couramment utilisées pour obtenir de l'information sur le développement des élèves. On pense entre autres à des tests de dépistage comme le *Devereux Student Strengths Assessment* (DESSA) ou le *Social-Emotional Assets and Resilience Scale* (SEARS). Ces tests proposent d'évaluer le niveau de compétences sociales et émotionnelles par une série de questions et ils sont fortement ancrés dans une approche par objectifs, qui est à contre-courant avec l'approche par compétences explicitée dans tous les référentiels de compétences sociales et émotionnelles.

Populaire aux États-Unis, une autre stratégie pour évaluer les compétences sociales et émotionnelles est celle du sondage de type *check-in*, dans lequel on sonde anonymement et régulièrement les élèves sur leurs émotions et leur bien-être. On y pose des questions comme « Comment te sens-tu aujourd'hui? » ou « Quelle émotion est la plus forte pour toi aujourd'hui? ». Bien que cette information soit utile pour adapter notre enseignement, elle ne nous permet pas de comprendre précisément comment évoluent les habiletés socioémotionnelles des élèves.

Les modèles les plus robustes pour évaluer le développement des élèves, et qui sont de plus en plus préconisés dans plusieurs États et provinces (par exemple, l'Ontario, l'État de New York, l'Illinois), sont donc ceux qui s'appuient sur des observations du comportement des élèves. C'est seulement dans des contextes authentiques qu'on peut constater si l'élève a bien intégré les apprentissages et sait déployer des stratégies et des savoirs-faire liés aux compétences sociales et émotionnelles.

Par exemple, lorsqu'on observe un élève qui déploie des stratégies pour gérer son stress à la veille d'un examen, un élève qui parle au « je » pour exprimer ses émotions lors d'un conflit en classe ou un élève qui inclut les autres dans des jeux à la récréation, on est face à un contexte authentique de mise en application. À ce moment, on devrait renforcer ce comportement en félicitant l'élève et noter l'occurrence pour récolter des données fiables qui serviront à poser un diagnostic sur le développement de compétences intrapersonnelles et interpersonnelles de l'élève.

Évidemment, pour ce faire, l'ensemble des intervenants devraient agir sur les mêmes comportements observables et consolider les traces. Ce ne sont pas que les enseignants qui sont en situation authentique auprès des élèves. Un système numérique basé sur le renforcement de comportements positifs, comme Classcraft, devient dès lors fort pertinent. Puisque ce type de système rassemble des données sur chaque élève, il est alors plus facile de poser un jugement professionnel sur son développement et de proposer des pistes d'interventions personnalisées. Il va sans dire que le profil socioémotionnel de chaque enfant est différent. C'est seulement avec des données précises sur chacun qu'on pourra lui proposer des stratégies pour s'améliorer. L'élève qui a de la difficulté à gérer son stress a besoin de stratégies pour identifier les moments d'anxiété et se calmer tout comme l'élève qui exprime sa frustration en frappant les autres a besoin de stratégies pour gérer sa colère autrement. Dans les deux cas, c'est seulement en interagissant avec l'élève, en l'observant en contexte authentique, qu'on pourra l'aider à développer ses compétences sociales et émotionnelles.

Un référentiel québécois à définir

Le Québec bénéficie d'une expertise pédagogique établie sur des décennies quant à la mise en place de référentiels de compétences et au développement de celles-ci. Pensons simplement aux compétences formulées dans le PFEQ, mais aussi à la compétence numérique annoncée il y a environ deux ans.

La création d'un référentiel de compétences sociales et émotionnelles proprement québécois, mais inspiré de modèles existants, serait très à-propos. À l'instar du modèle ontarien, ces concepts pourraient figurer au programme et être soutenus par tous les acteurs scolaires, favorisant ainsi la réussite de tous les élèves québécois et, primordialement, leur bien-être.



façons faciles

de créer une dynamique de classe positive

De simples petits gestes peuvent faire toute la différence dans nos classes, mais encore faut-il les poser de manière réfléchie. Chaque année scolaire est une nouvelle occasion d'aspirer à faire de cette année la meilleure qui soit pour les élèves. Et si nous adoptions tous cette attitude, l'école ne ferait que s'améliorer.

Voici quelques idées pratiques pour faire de cette année scolaire une réussite :

01 **ACCUEILLEZ** vos élèves

Il y a une grande différence entre aller en classe en y étant accueilli et y entrer avec le sentiment d'être invisible. Cet accueil influence le déroulement de la journée et rappelle aux élèves que leurs enseignants sont reconnaissants de leur présence quotidienne.

02 **DYNAMISEZ** l'ambiance avec de la musique

J'avoue avoir un parti pris pour cette suggestion. Quand j'entre dans une pièce où joue de la musique entraînante, contrairement à un endroit calme, ça me rappelle mes séances d'échauffement d'avant-match quand j'étais un athlète. La musique fait souvent sourire les gens qui pénètrent dans une pièce, et c'est une façon incroyable de partir du bon pied.

03 **FAITES DES PIEDS ET DES MAINS** pour insuffler du positif dès les premières interactions en classe

Les enfants font tous des erreurs à un moment ou l'autre. Comme directeur, je faisais tout pour établir un lien avec les élèves avant qu'ils n'atterrissent dans mon bureau. Un élève qui sait qu'il est estimé sera plus enclin à s'engager dans des conversations difficiles le moment venu. Le temps passé à bâtir des liens est un investissement et non une dépense.

04 **TÉLÉPHONEZ AUX PARENTS TÔT** dans l'année pour leur montrer votre soutien

J'ai appris ce truc d'une ancienne secrétaire à mon école. Les parents qui reçoivent un appel de l'enseignant de leur enfant sont très souvent surpris, et les échanges ne peuvent être que positifs.

Par George Couros

Consultant en pédagogie innovante,
apprentissage et leadership et auteur des livres
The Innovative Mindset et *Innovate Inside the Box*
georgecouros.ca



@GCouros

05 **PLANIFIEZ LES IDÉES,** mais adaptez-les aux élèves

Soyez flexible. Ce que vous avez fait l'an dernier ne fonctionnera peut-être pas cette année, car les élèves ne sont pas les mêmes. Ne planifiez pas trop, posez des questions et apprenez à connaître vos élèves.

06 **AMÉNAGEZ LA CLASSE** avec les élèves

Nous passons un temps fou à décorer « notre » classe avant l'arrivée des élèves. Décorer la classe tous ensemble fera en sorte que les élèves pourront s'approprier le lieu, et ce geste sera la preuve que leur opinion compte (en plus de vous faire économiser du temps!).

07 **DÉCOUVREZ LES PASSIONS** de chaque élève pour en tirer avantage

L'une des meilleures façons de travailler avec une personne est de découvrir ses passions et de miser sur ces dernières. Les enseignants qui ont pris le temps de s'intéresser sincèrement à mes passions m'ont fait sentir que j'étais important pour eux.

08 **DÉCOUVREZ LEURS RÊVES**

et essayez de les aider à les poursuivre
Nous passons beaucoup de temps à réfléchir au parcours que nous voulons que nos élèves empruntent, mais trop peu à leur demander où, eux, ils souhaitent aller. La définition du succès est personnelle à chacun, et si nous connaissons leurs objectifs et leurs rêves et que nous les aidons à les réaliser, notre impact se fera ressentir bien au-delà de l'année en cours.

09 **INVITEZ LES ÉLÈVES À POSER DES** **QUESTIONS** tous les jours et aidez-les à trouver les réponses

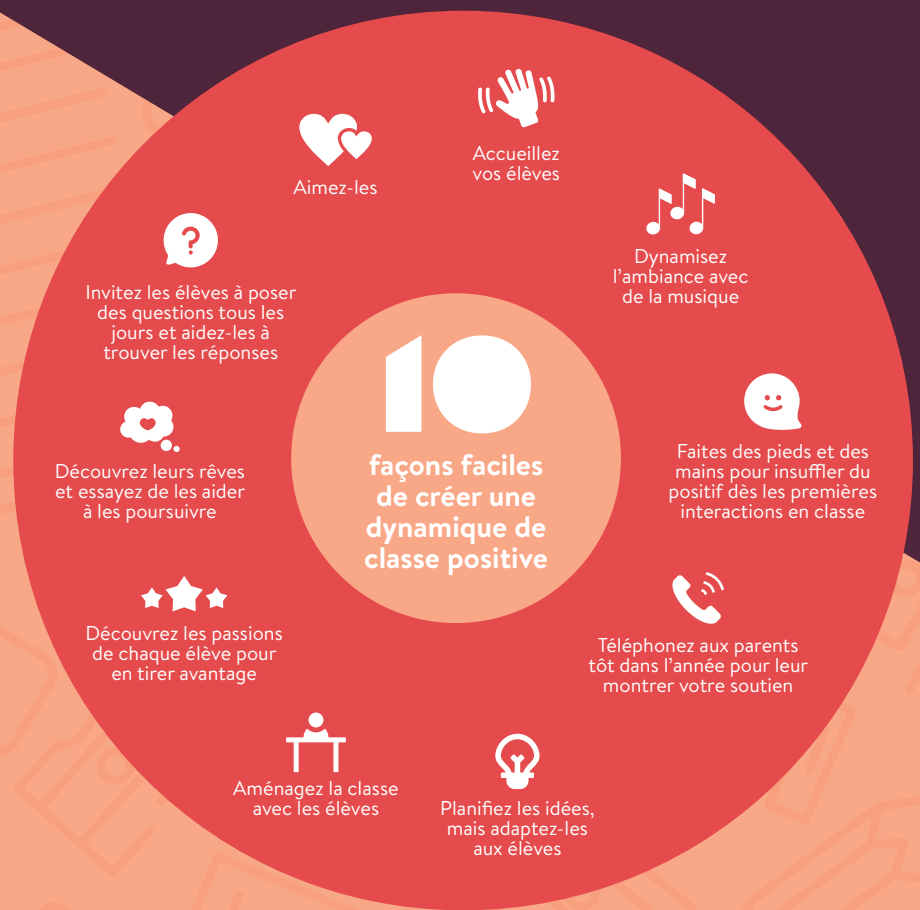
Comme je le souligne dans mon livre *The Innovator's Mindset*, si un enfant termine l'école moins curieux qu'à son entrée, nous avons échoué. En saisissant toutes les occasions, nous devons nous assurer de répondre aux questions qui les allument, et d'éviter de simplement enseigner ce qui est prévu au programme.

10 **AIMEZ-LES**

Cela peut sembler un peu naïf... mais enseigner, c'est difficile. Tout comme être un enfant. Les enfants vivent beaucoup de choses en grandissant et ils ont besoin de savoir que quelqu'un les aime. Mettez tout en œuvre pour exprimer votre enthousiasme envers tous les aspects de leur être, et non simplement envers l'élève en eux.

Comme vous pouvez le constater, la plupart de ces idées sont réalisables peu importe l'endroit, en classe ou en ligne. Sachant que l'enseignement est une profession incroyablement complexe, surtout maintenant, je tiens à préciser que ces idées ne sont que des suggestions.

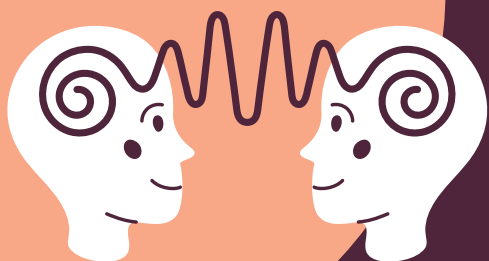
Disponible en ligne :
<https://georgecouros.ca/blog/archives/6612>



10 façons de garder un lien significatif même à distance

- CONTACTEZ LES ÉLÈVES TOUS LES JOURS**, par vidéoconférence ou par courriel
- RÉPONDEZ AUX MESSAGES** numériques
- FAVORISEZ DES INTERACTIONS** virtuelles positives
- IMPLIQUEZ LES FAMILLES DANS L'ÉDUCATION DES ENFANTS** (ou coéduquez avec les familles)
- SOYEZ OUVERT FACE AUX DIFFÉRENTES FAÇONS D'APPRENDRE** et aux manières de le démontrer
- ENCOURAGEZ LES ÉLÈVES** à faire part de leurs passions
- RÉPONDEZ AUX QUESTIONS DES ÉLÈVES** tous les jours
- DÉCOUVREZ LEURS RÊVES** et aidez-les à s'en rapprocher
- ADOPTÉZ UNE GESTION FLEXIBLE DU TEMPS** lorsque les élèves participent
- RECUEILLEZ LES COMMENTAIRES** et impliquez les élèves dans la planification, tout en respectant les balises en place

Construire des relations ne concerne pas seulement les élèves, mais aussi toute l'école. Heureusement, quelques-unes de ces idées pourront vous servir d'aide-mémoire ou d'outil pour valider le travail que vous faites déjà dans votre classe et votre école.



Comment enseigner

l'empathie à l'école

Quand nous faisons de notre mieux pour comprendre le vécu des autres, nous sommes plus susceptibles de vouloir les aider. Bref, nous devons d'abord développer personnellement notre empathie avant de l'enseigner aux autres. Cultiver son empathie et nourrir celle de nos élèves nous aident à mieux vivre à l'école comme ailleurs.

Quand nos élèves sont empathiques, ils communiquent avec les autres avec authenticité et comprennent mieux comment agir de manière appropriée envers les autres. En comprenant mieux le vécu et le point de vue d'autrui, nous pouvons davantage créer des opportunités pour chacun.

Si nous souhaitons que nos élèves vivent bien leur vie, nous devons démontrer de l'empathie et leur enseigner. Voici quelques façons d'y arriver :

- Découvrir les besoins des autres et y répondre
- Prévoir des moments pour communiquer entre eux
- Encourager les élèves à influencer positivement la vie des autres
- Pratiquer l'art de débattre et les compétences de résolution de conflit



Vous trouverez des exemples d'activités et du matériel supplémentaire pour les bonifier en balayant ce code QR.

Objectif :

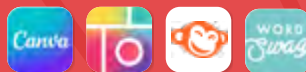
Créer un environnement d'apprentissage sur mesure qui mise sur les forces, les intérêts et les valeurs de chacun. Cela permettra d'entrer en relation avec les autres et de mieux comprendre les besoins d'autrui.

Exemples d'activités

Apprentissage virtuel :

Bâtir ensemble un environnement d'apprentissage en ligne

Donnez du temps à vos élèves pour qu'ils personnalisent leur fond d'écran virtuel en y intégrant des aspects révélateurs de leurs intérêts et de leur personnalité. Ce fond d'écran pourra être affiché à l'écran lors des rencontres en ligne. Les élèves en classe virtuelle pourront alors prendre connaissance des intérêts de chacun et établir des liens plus forts entre eux!



Sites web et applications à utiliser : Canva, PicCollage, PicMonkey ou WordSwag (ces ressources proposent une version gratuite et sont disponibles sur Android et Apple).

Leur fond d'écran devrait inclure des images, des citations, des mots, des concepts. Bref, tout ce qui les inspire! Invitez-les à réfléchir aux combinaisons de couleurs qu'ils préfèrent et suggérez-leur de les ajouter à leurs créations. S'ils aiment une citation ou un proverbe, ils peuvent l'ajouter aussi. Ils doivent penser à laisser de l'espace dans leur montage pour éviter que leur visage coupe les mots de leur citation pendant une rencontre.

Apprentissage hybride et en ligne : Créer un tableau de visualisation

Demandez à vos élèves de créer un collage de mots, d'images et de coupures de magazines qui reflètent leurs buts et leurs intérêts. Le tableau de visualisation peut contenir des buts à court ou à long terme. Ils pourront ensuite présenter leur tableau aux autres. Cette activité leur donnera l'occasion d'en apprendre plus sur les autres et de bâtir des liens durables.

Idées à inclure dans le tableau :

- Citation inspirante
- Mots significatifs ou importants
- Coupures de vieux magazines ou images d'endroits à visiter ou d'idées à concrétiser
- Illustrations ou dessins qui les inspirent
- Mots qui décrivent leurs objectifs
- Objets qui reflètent leurs valeurs
- Éléments qui représentent leurs souhaits pour leur futur
- Objets qui reflètent leurs buts à court et à long terme

contribue au développement des compétences sociales et émotionnelles

Par Martine Rioux

L'École branchée



@riomarti

Les compétences telles que la collaboration, la communication, la résolution de problèmes et la pensée critique peuvent être acquises de différentes façons. Leur développement pourrait certainement être bonifié par une utilisation plus systématique des technologies éducatives. C'est ce qui ressort du rapport *New Vision for Education: Fostering Social and Emotional Learning through Technology*, publié par le Forum économique mondial.

Le rapport met de l'avant différents types d'activités pédagogiques et méthodes d'enseignement qui ont fait leurs preuves pour le développement des compétences sociales et émotionnelles.

Favoriser le travail d'équipe, utiliser l'apprentissage par projet et ludifier l'enseignement en sont des exemples. Toutes ces activités peuvent être bonifiées grâce à l'utilisation des technologies. Malheureusement, jusqu'à présent, elles ont peu été mises à profit dans les programmes d'apprentissage des compétences sociales et émotionnelles, déplorent les auteurs du rapport.

Pourtant, selon les conclusions, la technologie :

- facilite les interactions;
- revêt un certain côté ludique;
- augmente la rétroaction ou permet la mise en place de systèmes de récompenses.

De fait, les usages de différentes applications et technologies telles que la réalité augmentée, la réalité virtuelle, la robotique et la vidéoconférence peuvent amener les élèves à vivre des expériences plus interactives, et donc à être plus engagés émotionnellement.

Miser sur ce qui fonctionne

Les parents et les enseignants ont accès à de plus en plus d'applications et de plateformes numériques qui participent directement au développement de certaines compétences. Ils gagneraient donc à être outillés pour les identifier et s'en servir comme soutien.

Prenons par exemple les jeux vidéo. Trois types de jeux ont été reconnus comme ayant un fort potentiel pour le développement des compétences sociales et émotionnelles : les jeux de rôle, les jeux de stratégie et les jeux de création (de type « bac à sable », ou *sandbox* en anglais, tel Minecraft). Les auteurs du rapport encouragent toutefois fortement les enseignants à discuter avec les jeunes, avant et après le jeu, des apprentissages réalisés afin de faciliter leur transfert dans d'autres contextes. Cela consolide les liens entre le jeu et la matière à l'étude.

Intégrer l'apprentissage socioémotionnel à des applications existantes

Certaines plateformes numériques existantes pourraient être bonifiées pour y intégrer une nouvelle dimension en lien avec l'apprentissage socioémotionnel. Les auteurs font référence à des applications qui sont consacrées à des disciplines en particulier, comme les sciences, mais qui peuvent intégrer un volet collaboratif. En mathématiques, par exemple, citons l'application Desmos, avec laquelle il est possible pour les élèves de vivre des résolutions de problèmes en groupe.

Développer les nouvelles possibilités

Les nouvelles technologies innovantes, comme la réalité augmentée, les environnements immersifs d'apprentissage en ligne, les technologies portables (montres intelligentes et autres), peuvent aider certains élèves à mieux maîtriser d'importantes compétences sociales et émotionnelles. Ces technologies offrent en effet un potentiel pour développer des stratégies d'apprentissage différentes, auxquelles les enseignants gagnent à s'intéresser.

Dans le rapport, les auteurs mentionnent qu'il existe tout un monde de possibilités encore inexploré à propos du développement des compétences sociales et émotionnelles à l'école. Chose certaine, ils encouragent les adultes à se tourner vers les solutions numériques. Puisqu'elles sont déjà omniprésentes dans nos vies, autant s'assurer qu'elles contribueront aussi à notre bien-être.

Le rapport complet est disponible en ligne :

<https://www.bcg.com/publications/2016/education-public-sector-how-education-technology-can-help-foster-social-emotional-skills>

https://web-assets.bcg.com/img-src/How-Education-Technology-Can-Foster-Social-Emotional-Skills-Mar-2016_tcm9-61303.pdf



DANS NOS FAVORIS

-  Google Play
-  App Apple
-  Site Web
-  Extension Chrome

SITES ET APPS À DÉCOUVRIR

Jason Belzile et Laurie Couture
Conseillers pédagogiques à l'École branchée

 @JasonBelzile
 @Lauriecouture92



Math Makers



<https://ululab.com/math-makers-lp-fr>

Des studios québécois Ululab, créateurs du populaire jeu Slice Fractions, Math Makers est un jeu éducatif idéal pour le travail en ateliers. Les jeunes s'amuse tout en développant des habiletés mathématiques qui leur serviront dans divers domaines.



Edigo



<https://edigo.io/fr-ca/>

Edigo est une plateforme de création visuelle en ligne, gratuite et accessible via un navigateur web (ce n'est pas une appli). Une fois sur le site, vous pouvez vous connecter à l'aide de votre adresse courriel institutionnelle et commencer vos visuels. Plusieurs choix de mises en page, de modèles, d'images, de couleurs et d'arrière-plans sont disponibles. Il y a également une option de collaboration et de partage. Tout pour laisser la créativité des petits et des grands émerger! Edigo offre également une version payante afin de pousser plus loin les créations.



Google Keep



<https://keep.google.com>

Google Keep permet de créer des pense-bêtes afin de consigner des informations importantes. Il est possible d'y mettre des liens, des dessins, des listes, des images ou d'y écrire directement nos notes. Tout comme les autres outils de la suite Google, tout est partageable et collaboratif, vous pouvez donc envoyer vos notes à vos élèves ou à vos collègues. Voici un bel outil pour rassembler à un seul endroit des informations importantes qu'on ne veut pas chercher! (Keep est disponible gratuitement via la plateforme Google pour l'éducation).



Talk&Comment



<https://chrome.google.com/webstore> (Rechercher Talk and Comment)

Cette extension gratuite Google Chrome permet d'enregistrer un commentaire audio et de générer un lien que l'on peut ensuite partager. Le lien n'expire jamais, donc l'élève qui veut écouter son enseignant peut le faire à plusieurs reprises. Un puissant outil de rétroaction!



Pearltrees



<https://www.pearltrees.com>

Cette plateforme permet de créer son propre portfolio de ressources numériques. Il est possible d'y ajouter tous les formats de documents, de l'image à la page web, en passant par l'intégration de contenu directement. Il est aussi possible de partager notre espace avec des collègues ou nos élèves. Bref, c'est un classeur 3.0! (version gratuite disponible ainsi que des plans payants avec plus d'options)





Ecosia



<https://www.ecosia.org>

Ecosia est une plateforme de recherche qui, quand on l'utilise, donne des fonds pour planter un arbre. En fait, une recherche égale un arbre planté. De la même façon que Google, Ecosia vous propose des résultats de recherche correspondant à vos critères, des plus précis aux moins pertinents. Il offre également des options de recherche d'images, de vidéos ainsi que de rajouter des critères avancés. Lorsqu'on arrive sur le site, on voit le nombre d'arbres qui ont été plantés grâce à ce système. Une belle rencontre entre la nature et le numérique! Psitt! Ecosia est aussi une extension que l'on peut ajouter à Google Chrome gratuitement.



Picto-dico, Unsplash, Freepik



<https://picto-dico.fr>
<https://unsplash.com>
<https://fr.freepik.com>



Ces sites d'images, de photographies et de pictogrammes libres de droits vous permettront d'ajouter des visuels à vos créations. Ces sites proposent des ressources gratuites et payantes. Vous pouvez télécharger des illustrations ludiques pour créer des jeux éducatifs, des photographies professionnelles pour vos présentations ou des pictogrammes selon plusieurs thématiques. Ces trois sites permettent le téléchargement d'images et de photographies gratuitement. Freepik offre aussi une version payante pour accéder à une plus grande variété d'images.



iNaturalist



<https://www.inaturalist.org>

iNaturalist est une application permettant d'identifier et de répertorier différentes espèces naturelles grâce à son énorme communauté de biologistes! Afin d'identifier une plante ou une espèce animale que vous croisez, vous n'avez qu'à déposer une photo d'elle sur la plateforme afin que différents experts puissent l'identifier. iNaturalist est disponible gratuitement sur iOS et Android.



Genially



<https://genial.ly/fr>



Genially vous propose de créer des présentations qui regorgent d'originalité. Des nombreux modèles proposés, allant de la présentation de base au jeu d'évasion, vous choisissez ce qui répond à votre intention, et le tout se fait facilement. La puissance de cet outil est son interactivité : tous les éléments inclus dans un Genially peuvent être animés et liés. Plusieurs icônes embelliront aussi vos créations. Pas besoin de chercher des images dans une banque, Genially intègre des choix d'images dans sa bibliothèque. (version gratuite disponible ainsi qu'un plan payant avec plus d'options)



Ton aventure



<https://www.tonaventure.com>

Donnez le goût de lire aux enfants grâce à l'initiative Ton aventure disponible en ligne gratuitement. Plongez les enfants au cœur d'une histoire où ils découvriront chaque chapitre tous les jours pendant 30 jours! La plateforme regroupe différents parcours de lecture adaptés à tous les groupes d'âge, que ce soit les tout-petits ou les adolescents. Les enfants deviennent les héros de l'histoire en choisissant différentes actions et divers chemins tout au long de leur lecture.



À bien y penser!

Par Myra Auvergnat-Ringuette

Enseignante à l'Externat St-Jean-Berchmans

 @MyraAuvergnat

Vous est-il déjà arrivé de répondre brusquement à quelqu'un sans raison? De devoir prendre une minute pour vous enfermer dans un endroit calme?

Même comme adulte, il n'est pas rare que mes réactions soient immatures, démesurées ou incohérentes. Que je n'arrive pas à mettre des mots sur les émotions qui m'envahissent et m'empêchent d'avancer. Je crois que je ne suis pas la seule...

Comment pouvons-nous inculquer aux enfants la valeur d'une saine communication? Comment les accompagner dans le labyrinthe émotionnel qu'est l'enfance?

Encore une fois, il n'y a pas de recette miracle. Ça commence par soi. Par notre capacité à agir avec cohérence et bienveillance. La communication, que ce soit dans nos paroles ou dans nos gestes, est une belle grande autoroute. On connaît les heures de pointe où ça bouchonne d'anxiété et de quête d'attention... et c'est là que, comme enseignant, on a l'occasion de faire la différence. Soit on prend un raccourci par les petits chemins de quartier, au risque de se retrouver dans un autre embouteillage, soit on met une petite musique d'ambiance et on accompagne nos élèves jusqu'à ce que ça devienne plus fluide.

Dans tous les cas, souvenez-vous de qui a les mains sur le volant et décide du chemin à emprunter.

A+ aux grands profs qui élèvent l'avenir du monde en se penchant vers nos enfants.

- David Goudreault, Lettre d'amour aux profs à l'émission *Bonsoir bonsoir!*
<https://monurl.ca/lettreamourprofs>

Une manière de mesurer la pertinence d'un modèle éducatif est le niveau de bonheur d'un enfant.

- Maria Montessori

Ce n'est pas la quantité de choses qu'on arrive à faire qui compte, mais bien la qualité des habitudes que nous mettons en place.

- escouadeEDU au Camp de leadership pédagogique 2021

Le côté humain de mon emploi c'est ce que je préfère, c'est la raison pour laquelle je suis encore là aujourd'hui et avec autant de passion.

- Marie-Josée Martineau (directrice adjointe à l'Externat St-Jean-Berchmans) dans le balado *La classe de madame Myra*
<https://monurl.ca/classemmemyra>

Les guides pédagogiques

SCOOP!

par l'École branchée



« Une collection évolutive de guides d'activités pour inspirer les enseignants dans l'activation pédagogique et le développement de la compétence numérique des élèves. »

Une foule d'idées concrètes adaptées aux 2^e et 3^e cycles du primaire ainsi qu'au secondaire.

LA PÉDAGOGIE ACTIVE

tire parti de contextes actuels, qui ont du sens pour les élèves d'aujourd'hui, dans le but de les motiver et de les engager dans leurs tâches. Elle favorise des apprentissages durables en faisant des liens entre le monde qui les entoure et les contenus disciplinaires et transversaux.



Découvrez les guides SCOOP! sur :
ecolebranchee.com/scoop

Abonnement admissible au Québec à la mesure budgétaire 15082

Par Martine Rioux
L'École branchée
 @riomarti

LE COURS D'EMPATHIE OBLIGATOIRE DANS LES ÉCOLES DANOISES

Depuis 1993, l'enseignement de l'empathie est inscrit de façon officielle dans le programme scolaire du Danemark. Chaque semaine, les élèves ont un cours d'une heure pendant lequel ils discutent de leurs problèmes et cherchent des solutions en groupe. Ils apprennent à écouter, à comprendre et à participer sans jugement. Plus de respect entre les élèves, moins d'intimidation, voilà deux retombées concrètes de l'implantation du programme.

S'il n'y a pas d'enjeux à discuter, les élèves peuvent utiliser la période pour relaxer et profiter de ce moment d'intimité. Traduite par le terme « hygge » en danois et difficile à décrire, cette pause de calme intentionnelle est au cœur de la notion de bien-être.

Ce pays arrive régulièrement en tête des palmarès des nations les plus heureuses. Des chercheurs affirment que les cours d'empathie pourraient faire partie des éléments qui y contribuent.

Source : The Alternative UK et India Today



Comment apprendre aux élèves du primaire et du secondaire à réguler leurs émotions?

Réguler ses émotions exige que l'on puisse les reconnaître et les nommer lorsqu'elles se manifestent (p. ex. la joie, l'excitation, la frustration, la colère), et que l'on comprenne leurs effets sur notre corps, nos pensées, notre comportement et nos expressions. La recherche démontre que la régulation des émotions est une compétence qui peut être enseignée et qui se développe au fil de notre vie.

Le Réseau EdCan et l'Université de la Colombie-Britannique proposent cinq trucs gagnants pour aider les élèves à réguler leurs émotions.

- Parler de ses émotions pour mieux les réguler
- Enseigner concrètement des stratégies pour réguler ses émotions
- Mettre en pratique ces stratégies
- Créer un espace et favoriser la régulation émotionnelle
- Donner l'exemple en utilisant des stratégies efficaces de régulation des émotions

Source : Réseau EdCan

Des ressources pour l'apprentissage socioémotionnel

Le Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) présente un nouveau projet sur l'apprentissage socioémotionnel des enfants du primaire. Deux guides ont été produits (un pour les intervenants scolaires et l'autre pour les parents). Ils visent notamment à expliquer en quoi consiste l'apprentissage socioémotionnel, à reconnaître ses bienfaits sur le développement global de l'enfant ainsi que sur le climat scolaire. Ils sont disponibles en ligne gratuitement : <https://cqjdc.org/documents>.

Le CQJDC présente aussi des modules d'autoformation sur le thème des émotions, disponibles en ligne gratuitement : <https://cqjdc.org/modules>

Deux « edteq » québécoises qui contribuent à l'apprentissage socioémotionnel

01 – La plateforme interactive **moozoom** offre une approche d'enseignement explicite qui plonge les élèves dans un univers fictif à partir duquel ils peuvent créer leur propre histoire et faire des liens avec leurs enjeux de tous les jours. Elle offre des ressources clés en main aux enseignants pour l'enseignement des compétences sociales et émotionnelles dans les écoles primaires. www.moozoom.com

02 – La solution ludo-éducative numérique **Mazaam** utilise la musique classique pour contribuer au développement global des enfants de 4 à 6 ans. L'application a été conçue à partir de travaux menés par la Chaire de recherche du Canada en musique et apprentissages de l'Université Laval. Des recherches ont d'ailleurs montré que les interactions musicales influencent le développement social et émotionnel des enfants et jouent un rôle dans leur acquisition de capacités telles que l'autorégulation, indispensables, à bien des égards, pour la réussite de leur vie future. www.maazam.com

Qu'avez-vous pensé de ce numéro?

Répondez à un court sondage et courez la chance de gagner 50 \$ à dépenser sur LesLibraires.ca :

→ <https://monurl.ca/cenumero>

