



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

En arrivant, écrivez dans le clavardage (“chat”)

- votre région/ territoire/ville
- le niveau scolaire de vos enfants
- une chose pour laquelle vous êtes

reconnaisants





**Qui dit COVID-19,
dit STRESS.**

**Bon stress ou mauvais
stress?**

*La relation comme facteur
de protection*



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario



La gratitude:

- ★ *Se cultive et n'est pas acquise*
- ★ *Les recherches sur une pratique de gratitude quotidienne démontrent:*
 - *Résilience et niveau de bonheur accrus*
 - *Meilleure santé physique et psychologique*
 - *Meilleure empathie, et estime de soi*
 - *Baisse d'agression*
 - *Amélioration dans le sentiment de connexion aux autres*



OBJECTIFS DE LA PRÉSENTATION

Sondage

Qui dit COVID-19, DIT STRESS





Le cerveau est malléable, et se construit

Les bâtisseurs du cerveau





Les 3 sortes de stress et la pandémie



STRESS POSITIF

STRESS TOLÉRABLE

STRESS TOXIQUE





Le cerveau et la réponse au stress

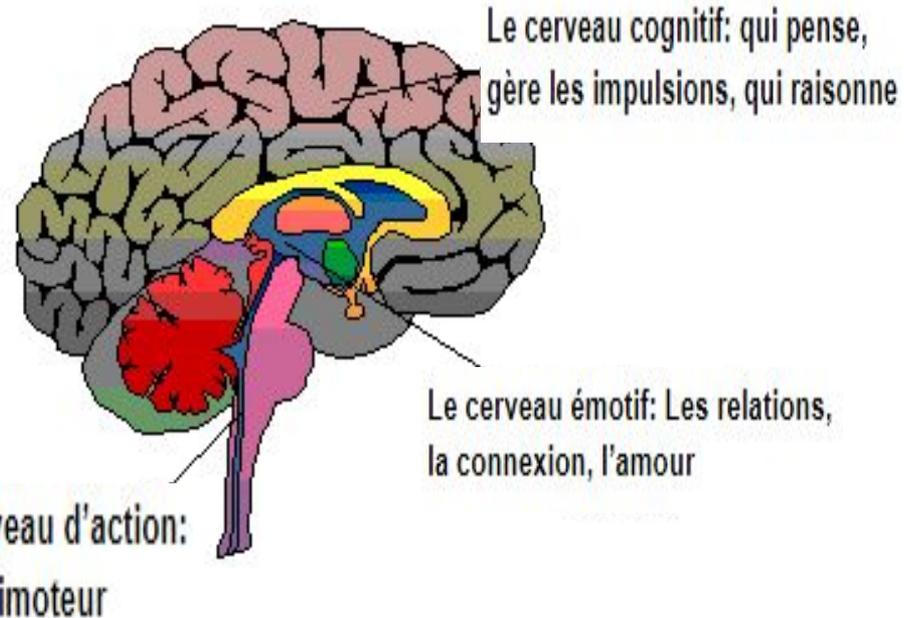




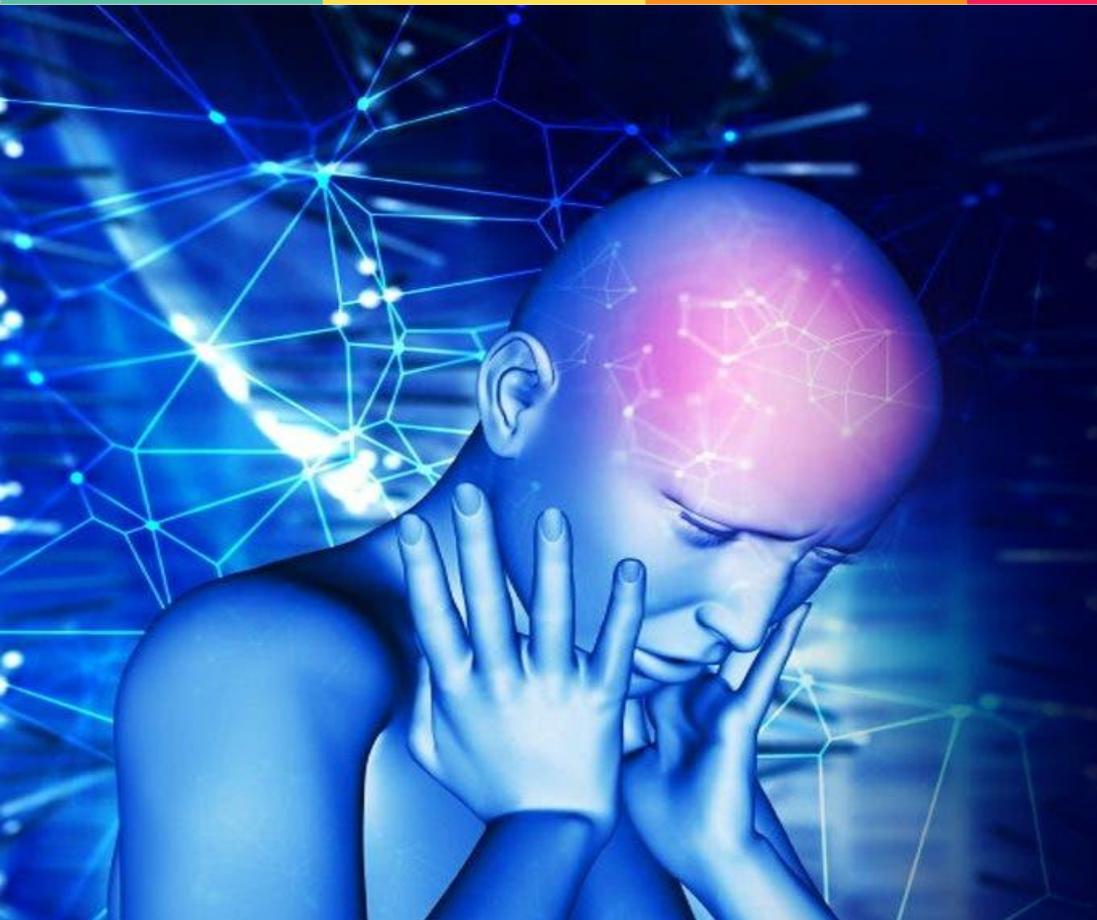
Régulariser

avant

d'enseigner,
de réorienter,
de corriger



[Vidéo : Le cerveau dans la main](#)



**Et vous ... de
quelle façon
reconnaissez-
vous que vous
êtes en état de
stress???**

**(comportements, pensées,
émotions, sensations
physiques)**



#1 - Le stress positif

- Pas toutes les sortes de stress sont mauvaises.
- Les expériences de stress positif aident à bâtir notre résilience.
- Elles contribuent positivement à l'architecture de notre cerveau.
- Exemples: des tests, rencontrer des nouvelles personnes, débiter un nouvel emploi, faire un spectacle...



#1 - Le stress positif

Cette pandémie nous *offre plusieurs possibilités de stress positif* pour **nous**, ainsi que pour nos **enfants**.

L'apprentissage en ligne est peut-être très difficile...
mais c'est un beau *défi à surmonter*.



#1 - Le stress positif

L'important c'est l'adulte empathique, positif
*qui gère bien son propre stress
et celui de ses enfants.*

Vous êtes l'ingrédient essentiel:

Validez les émotions;

persévérez et travaillez l'engagement.

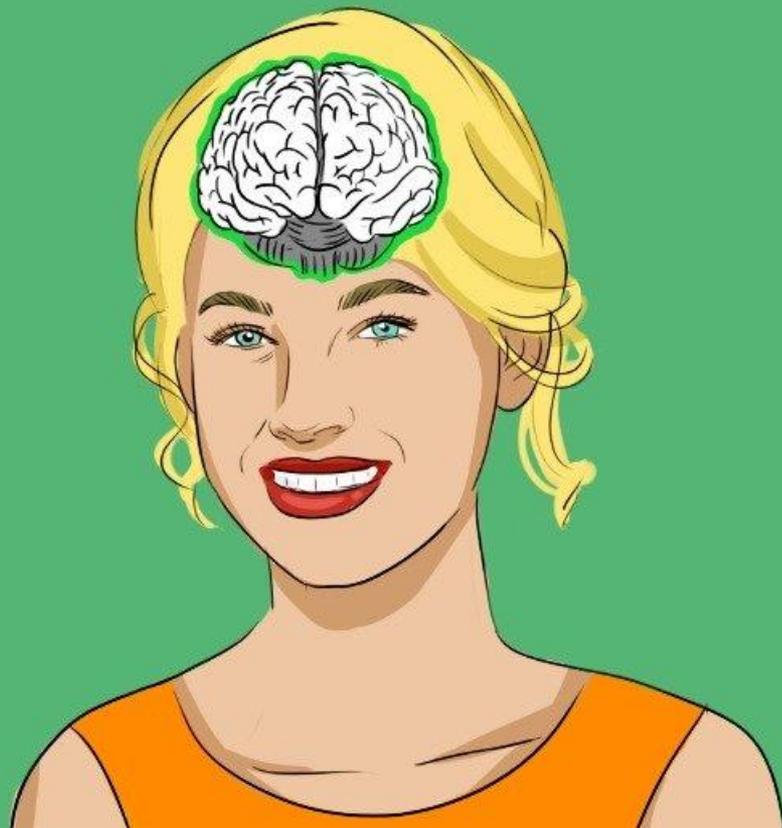


Respire

STRESSÉE



SAINÉ





#2 - Le stress tolérable

- Des plus grandes situations, hors de notre contrôle.
- Exemple: la mort d'un parent, les ouragans, feux, cette pandémie
- Peut avoir un effet néfaste sur la santé globale d'un enfant, s'il n'y a pas d'adulte protecteur/ bienveillant



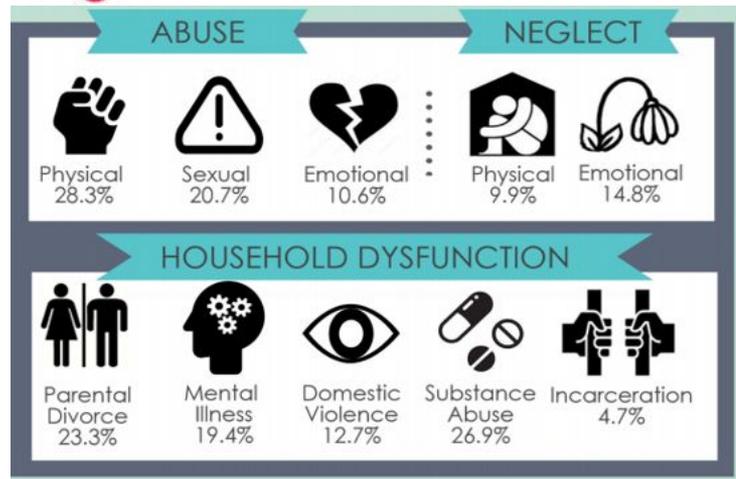


Sondage

Quelles sont vos actions en faveur de votre propre bien-être pour contrer le stress?



#3 - Le stress toxique

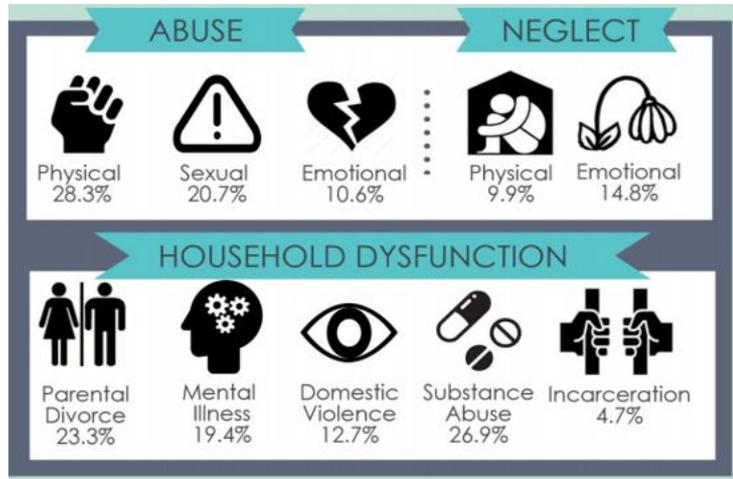


- ★ Destructif, et réduit la résilience au stress;
- ★ Augmente les comportements nuisibles, et les risques
- ★ Lié aux 10 expériences néfastes pendant l'enfance (ACE)
- ★ Effet négatif sur santé, le bien-être et le rendement scolaire
- ★ Pour chaque ENE de plus, le plus la santé et/ou le fonctionnement global de la personne est affecté.



3 - Le stress toxique

Ce n'est pas une sentence à vie.



Le cerveau est malléable.

Il y a beaucoup de croissance personnelle qui peut se produire, nous permettant d'accroître notre courage, notre résilience.



Activité de pleine conscience



Arbre de vie

Les racines et la terre s'entremêlent pour former ce dont l'arbre se nourrit pour grandir. Elles représentent ce qui vous a fait grandir : vos forces, vos motivations, vos valeurs.

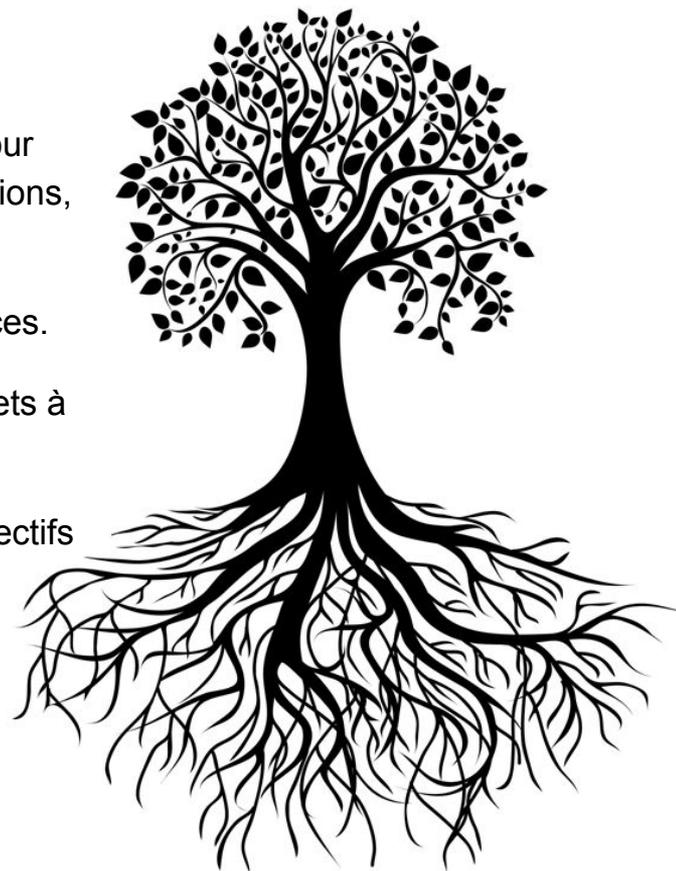
Le tronc symbolise ce que vous avez acquis, vos compétences, vos ressources.

Les grosses branches symbolisent vos objectifs, aspirations, espoirs et projets à long terme.

Les petites branches qui sont aussi importantes, représentent des petits objectifs et défis du quotidien.

Les fruits et les fleurs représentent vos réussites, résultats, rencontres & événements clés qui ont influencé positivement votre vie.

Les **feuilles** représentent les personnes importantes dans votre vie et les ressources que vous avez autour de vous.



Le majeur est le plus grand doigt. Pensez à des leaders qui occupent une place importante dans votre vie.

L'annulaire est le plus faible. Pensez à des gens autour de vous qui pourraient nécessiter votre aide.

L'auriculaire est le plus petit. Pensez à vous et vos besoins.

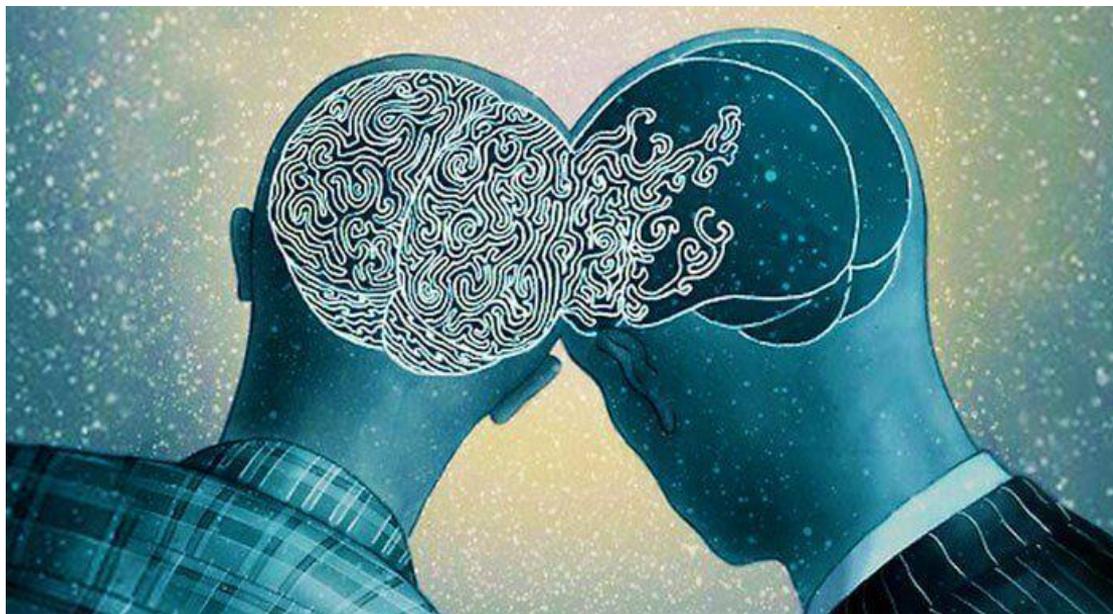


L'index est utilisé pour donner des directions. Pensez à un enseignant, coach, médecin, etc, qui occupe un place importante dans votre vie.

Votre pouce est le plus près de votre coeur donc pensez à une personne de votre entourage que vous aimez bien. (famille/amis, etc)



La relation



La clé de la croissance et du cerveau résilient



Éléments clés de l'adulte protecteur et bienveillant

- ★ La curiosité sans jugement
- ★ Vulnérabilité, risque, courage
- ★ Gratitude
- ★ Positivité et axé sur les forces et la croyance que toute personne fait de son mieux
- ★ Mentalité de croissance et le pouvoir d'y croire
- ★ L'attachement sain et sécure
- ★ L'intérêt aux intérêts et passions de vos enfants

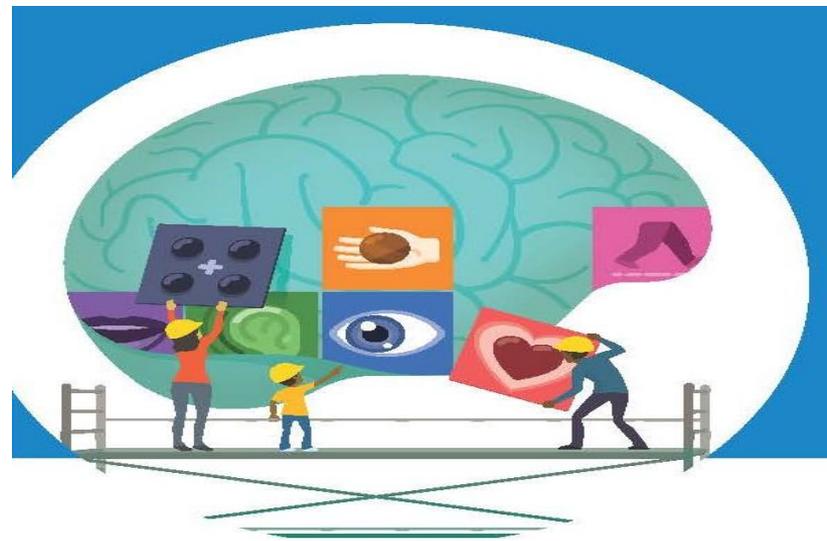


Éléments clés de l'adulte protecteur et bienveillant... suite

- ★ Co-apaisement et la régulation (Le soulagement du sentiment de la honte, validation d'émotions et l'empathie)
- ★ Amour pour la diversité et l'auto-acceptation radicale
- ★ Réparation de relation
- ★ La constance, prévisibilité, stabilisation et sécurisation
- ★ Les frontières, distance et connexion
- ★ Les rythmes et routines



Le service et retour: harmonisation aux besoins





Nous sommes tous un rayon
de soleil pour quelqu'un ...
Mais on ne le sait pas toujours.



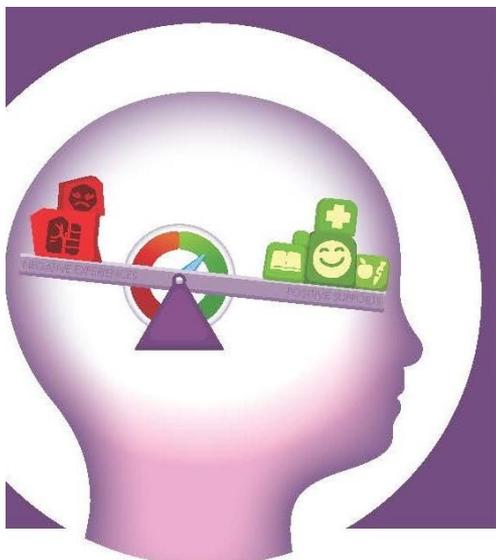
Sondage

Que faites-vous de bien et
qu'est-ce que vous aimeriez
faire de différent?



Alors ...

COVID-19 ... Bon stress ou mauvais stress?





Ressources supplémentaires

Identifiées ou modelées pendant la présentation:

- [La gratitude au quotidien](#)
- [Les bâtisseurs du cerveau](#)
- [Empathie](#)
- [Mentalité de croissance](#)
- [Valider les émotions](#)
- [CALM technique J. Koloari](#)
- [L'engagement](#)
- [Le cerveau et la réponse au stress](#)
- [Explication du cerveau avec la main de Dr. Daniel Siegel \(français\)](#)

Supplémentaires

- [Le cerveau dans la main pour enfants](#)
- [Motivation positive SMSO](#)
- [Ressources pour le développement socio-affectif SMSO](#)
- [Ressources CÉNO](#)
- [Brains Journey to Resilience](#)
- <https://www.albertafamilywellness.org/>
- <https://jack.org/covid>



"LA RÉSILIENCE TE PERMET DE
DÉCOUVRIR DES CHEMINS
DONT TU IGNORES L'EXISTENCE."

SANDRA MANEGRE