



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



Présenté par le



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario



en partenariat avec Parents
Partenaires en Éducation



céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

Animatrices CÉNO

Marie-Ève Landry, PA, Julie Cull, PA

Collaboratrices CÉNO

Monique Dubreuil, Véronique Bélanger, TSI

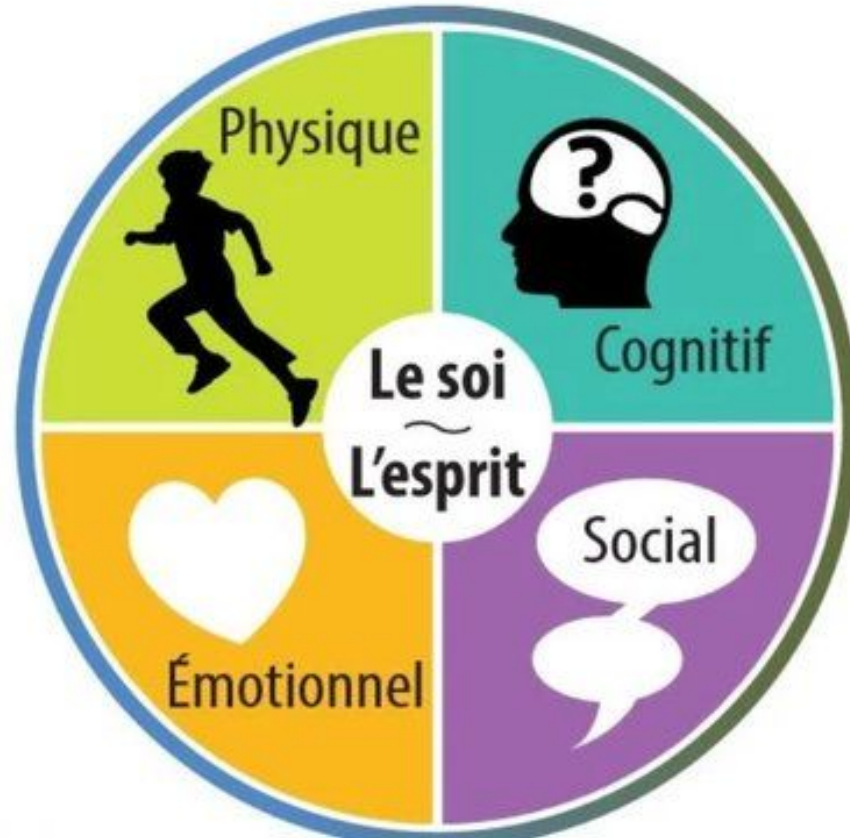
Le parent, coach- expert en matière de mieux-être et santé mentale

*La collaboration:
La clé du mieux-être*





La santé mentale : L'affaire de tous

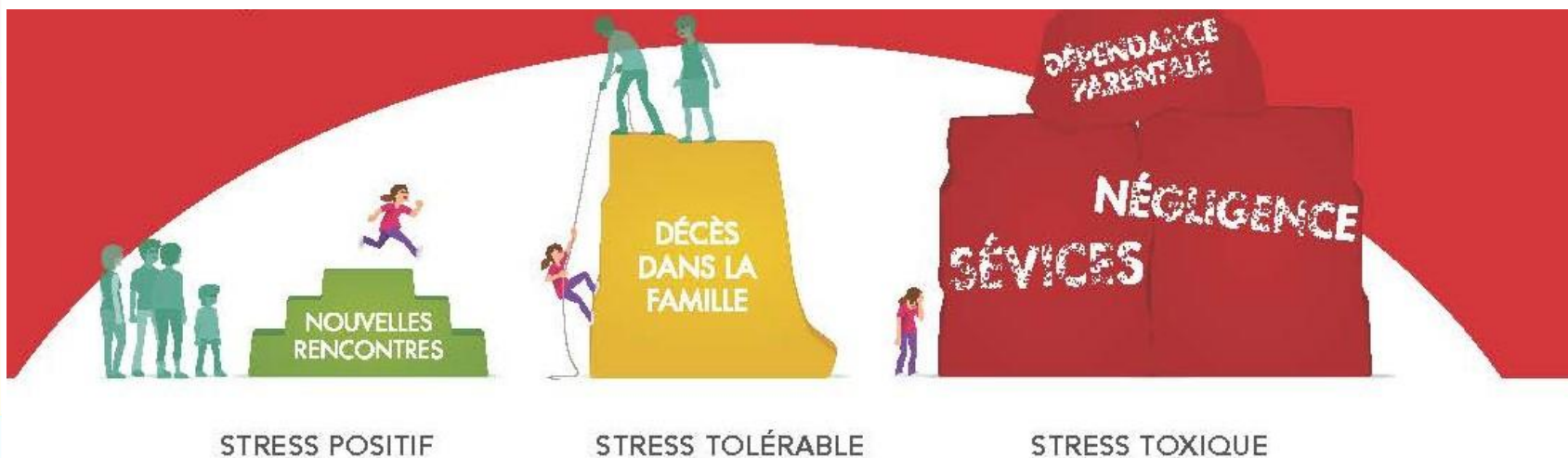


Ressources pour jeunes: [Roue du bien-être](#)



Les 3 sortes de stress, la santé mentale, et la COVID-19

REVUE BRÈVE DU WEBINAIRE ANTÉCÉDENT:

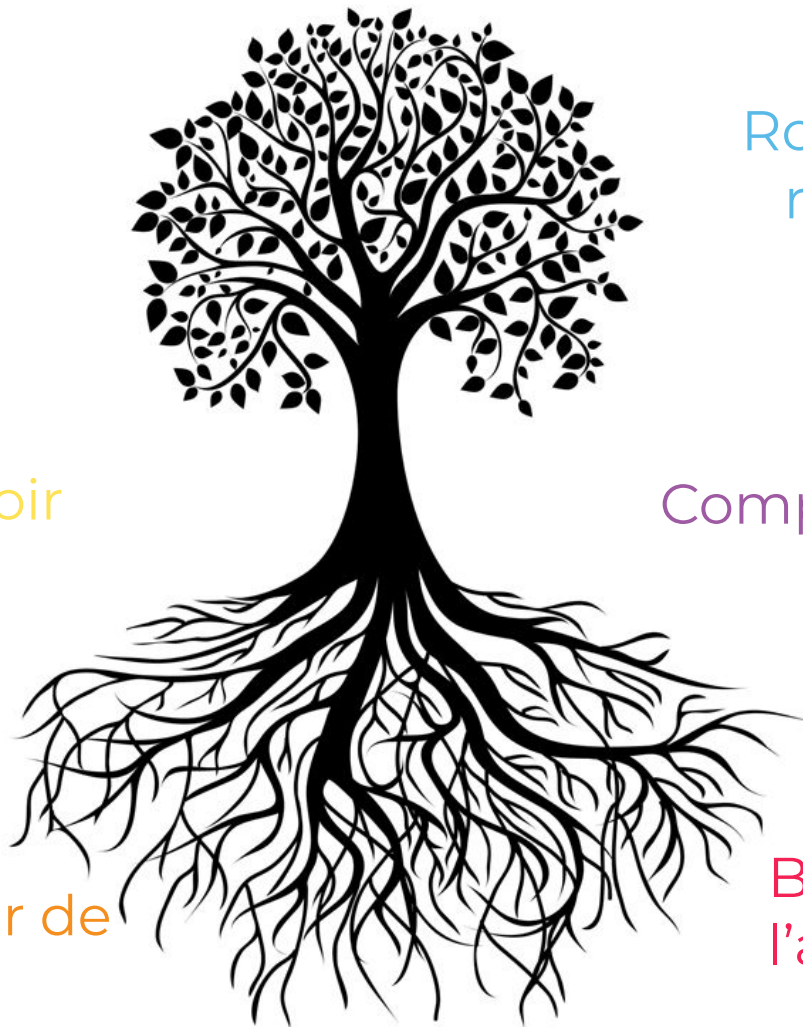


L'architecture du cerveau et les 3 sortes de stress

Curiosité sans
jugement

Validation et
permission d'avoir
des émotions

Positivité (mots,
pensées, pouvoir de
croire)



Routines et
rythmes

Compassion

Bien-être de
l'adulte

Routine, prévisibilité est la base du bien-être

- ★ Sommeil, nutrition, activités physiques
- ★ Une bonne routine
- ★ Réduction du temps devant les écrans, et diversifier le temps (diminuer lentement avec des comportements pour remplacer si nécessaire); aucun écran 1 heure avant le sommeil
- ★ [Fiche de routine CÉNO](#)
- ★ Voir sites/portails de vos conseils



Curiosité vs jugement

Ça commence avec un intérêt profond et unique sur la personne devant soi afin d'harmoniser notre réponse à elle.

Elle nous rappelle que l'amour est à la base de toute guérison, et que c'est dans le contexte de relations sociales positives que l'on peut y parvenir.

Évitez les 'oui, mais', et le blâme. Votre but primordial est d'être empathique, afin de dissiper la honte et autres émotions difficiles.



Acceptation

Une écoute active et empathique conduit à de meilleures communications; à une **plus grande acceptation des autres et par les autres**; à des attitudes qui sont plus positives ainsi qu'à la résolution de problèmes. Nous sommes **moins portés** à être défensifs, à faire des déclarations exagérées, ainsi qu'à **évaluer et critiquer les autres.** (traduction libre)

- Carl Rogers



La validation d'émotions, l'empathie et le co-apaisement

- ★ Soyez curieux et sans jugement.
- ★ Faites la traduction de ce que vous entendez et voyez.
- ★ Nommez l'émotion et le pourquoi x 3.
- ★ Évitez de poser des questions, surtout si elles sont teintées de jugement, plutôt que de curiosité, surtout si la charge émotionnelle est très élevée.
- ★ N'offrez pas de solutions.
- ★ Écoutez profondément pour faire ressortir les thèmes sous-jacents.
- ★ Permettez à l'enfant de vivre l'émotion.



Ressources: La validation d'émotions

Comme pour toute autre compétence, c'est la pratique et l'approfondissement qui permettent d'accroître notre confiance et de maîtriser la stratégie.

- ★ Concepts de "Emotion-Focused Family Therapy"
- ★ Définition et processus de l'écoute réflexive
- ★ Brené Brown : Empathie vs Sympathie
- ★ Écoute réflexive (Reflective Listening)
- ★ Jennifer Kolari : technique CALM



Resources: La validation d'émotions

Approches:

- ★ Triple P - Adolescent
- ★ Les peurs pas fines (Dre Benoit et Dre Monga)
- ★ Dr. Ross Greene: Collaborative and Proactive Solutions (CPS)
- ★ Collaborative Problem Solving

Livres:

- ★ Livres suggérés par SMSO pour le développement socio-affectif
- ★ Dr. Marc Barnett, Permission to Feel
- ★ Keys to Parenting Your Anxious Child, Dre. Katherina Monassis



Technique de validation des émotions

adaptée/traduite d'une formation
de Dre. Adèle Lafrance

[EFFT- Mental Health Foundations](#)



La validation d'émotions *en Action*

Étape 1 - Traduis ce que tu vois/entends

- “Tu n’as pas le goût de participer à ton cours en ligne”
- “Tu as essayé de rejoindre ton ami et il n’a pas répondu...”
- “Tu aurais aimé pouvoir aller jouer chez ...”
- “Tu ne veux pas aller te coucher...”



La validation d'émotions *en Action*

Étape 2 - Valide l'émotion

- a) Démontre ta compréhension face à son expérience (de son point de vue):
- “Je peux comprendre que”
 - “Je peux imaginer que”
 - “Pas étonnant que”
 - “Il serait logique que”

“Quand je me mets à ta place, je peux imaginer
tu ...
... penses, veux/ ne veux pas _____”



La compréhension d'émotions

en Action

b) Démontre que tu comprends avec sincérité et intention positive. Cette approche apaisera l'émotion ressentie (douleur, colère, déception...)

“parce que 1: _____”

“parce que 2: _____”

“parce que 3: _____”



La compréhension d'émotions

en Action

Exemples:

Je peux comprendre que tu te sentes/tu penses, tu veux/ tu ne veux pas _____ parce que #1

Pas étonnant que tu puisses ressentir/penser/vouloir/ne pas vouloir _____ parce que #2

Il est normal que tu te sentes/penses/veuilles/ ne veuilles pas _____ parce que #3



Le support d'émotions *en Action*

Étape 3 - Offre un soutien affectif et pratique

A - Quelques idées de soutien affectif :

- Confort (une main, une caresse, un mot gentil)
- Réassurance (“Ça va bien aller!”)
- Compréhension (“Je te comprends”; “Je t’entends.”)
- Positivité (“Je suis conscient que tu fais ton possible présentement.”)



Le support d'émotions *en Action*

A - Quelques idées de soutien affectif... suite :

- Confiance (“Je crois en toi.”; “Je crois que tu peux y arriver.”)
- Proximité (“Nous sommes ensemble.”; “Je veux le meilleur pour toi.”)
- Espace* (“Pourquoi je ne te donnerais pas quelques minutes et on réessaiera plus tard?”)

*L'espace peut-être physique ou psychologique et limité dans le temps. Le plan de reconnexion doit être clairement communiqué.



Le support d'émotions *en Action*

B - Quelques idées de soutien pratique :

- Poursuivre le plan
- Suggérer une activité de distraction (marche, film, musique, etc.)
- Rediriger vers une autre pensée ou activité
- Enseigner les compétences
- Exposé au stimulus anxiogène (de manière progressive)



Le support d'émotions *en Action*

B - Quelques idées de soutien pratique... suite :

- Proposer des solutions pour résoudre le problème pratique ou prendre le relais pour résoudre le problème
- Fixer une limite

(Parfois, une fois que l'autre est validé et soutenu émotionnellement, plus rien n'est requis)



La validation d'émotions *en Action*

En 3 étapes...

1- Traduis ce que tu vois/entends : ”

2- a) Nomme l'émotion : “Je peux imaginer que...”

b) Dis pourquoi 3x :

- parce que...”
- parce que...”
- parce que...”

3 - Offre une forme de soutien affectif et pratique.



Pratiquons ensemble

Enfant

Je veux _____.

Je ne veux pas _____.

Je me sens tellement _____.

Parent

Étape 1: Traduis ce que tu vois/ entends

Étape 2: Nomme l'émotion

Je peux comprendre pourquoi tu ne voudrais pas _____

parce que: _____ x3 ou

J'imagine pourquoi tu ne voudrais pas _____ parce que

_____ x3 ou

Pas étonnant que tu te sentes _____ parce que

_____ x3

Étape 3:

Phrase de support émotionnel:

Phase de support pratique:



~~IM~~ POSSIBLE



Positivité

- ★ Valorisez les comportements désirés (et être détective\ attrapez-les!) et les petites réussites envers le but.
- ★ Dites à l'enfant\adolescent ce que vous voulez voir, plutôt que ce que vous ne voulez pas voir.
- ★ Soyez bien spécifiques! Gardez les consignes courtes.
- ★ Le concept de la mentalité de croissance ([le pouvoir de croire](#)) vs fixe
- ★ Établir une pratique de gratitude quotidienne



Positivité *en Action*

- ★ Pratiquez-vous à dire une consigne en suivant les règles:
 - Dites ce que vous voulez voir
 - Soyez spécifique
 - Évitez les critiques
 - Dîtes-le dans le moins de mots possibles
 - Offrez des choix (donnez un contrôle illusoire)



Positivité faits additionnels

- ★ Se souvenir que tous les gens font du mieux qu'ils.elles peuvent dans le moment (une question de pouvoir vs. vouloir).
- ★ Valorisez les forces et parlez des forces, accomplissements et efforts.
- ★ Valorisez les différences et le courage (les moments de bravoure).
- ★ Invitez la collaboration et les idées.
- ★ Cherchez à découvrir vos similarités, les intérêts et les passions.
- ★ Soyez confiants dans la capacité de pouvoir le faire, c'est le comment qui est à découvrir.



Positivité *en Action*

- ★ Pratiquer la valorisation des moments de bravoure
 - Quelles actions peuvent être validées? (clavarder)
- ★ Exemple de la valorisation d'un moment de bravoure:

“Tu as démontré du courage à (énoncer le comportement spécifique observé). Bravo! Je suis fière de toi.”

Pratiquez avec un volontaire

- Revoir règles
 - Dire...



Attentes élevées et réalistes, et la persévérance

- ★ Toute personne peut réussir, c'est le comment qui est à découvrir, et cela demande une collaboration, et une bonne écoute.
- ★ Communiquez cette croyance ("Je sais que c'est difficile, mais je crois que tu es capable").
- ★ Persévérez: Continuez à essayer de vous rendre au but, même si ce n'est pas complètement réussi dès les premières tentatives.



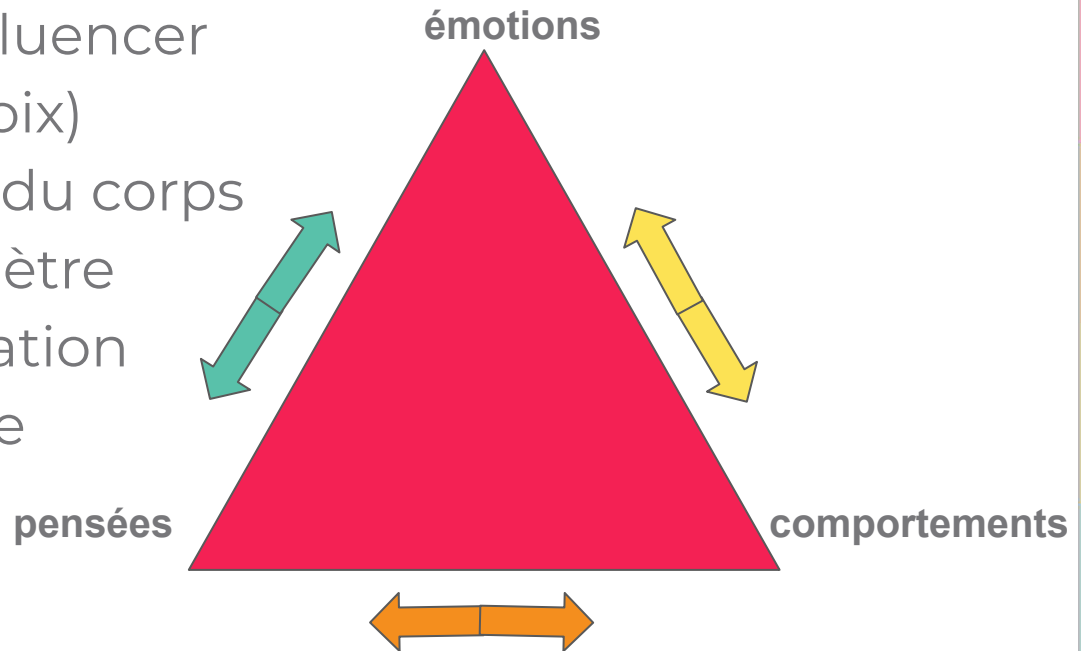
Attentes élevées et réalistes, et la persévérance

- ★ Gardez votre parole et évitez les jeux de pouvoir.
- ★ Évaluez qu'est-ce qui est bien allé et qu'est-ce qui pourrait être fait différemment, afin d'assurer une réussite la prochaine fois.
- ★ Soyez la meneuse ou leur meneur de jeu.



La relaxation, nos pensées, comportements et émotions, et nos états physiologiques

- ★ Situation peut influencer nos réactions (choix)
- ★ Pratique du scan du corps
- ★ Échelle ou baromètre
- ★ Pratique de relaxation
- ★ Pratique de pleine conscience
- ★ Gratitude



Notre propre santé mentale



Autogestion, modelage, relaxation et pratique

Avant de pouvoir être présent et valider les émotions des autres, ou de se servir des stratégies de façon efficace, nous devons nous autogérer, soit prendre soin de nos émotions et prendre soin de nous-mêmes.

- ★ Arrêtez, respirez et pensez avant d'agir.
- ★ Il est essentiel de modeler (le faire nous-mêmes) les stratégies et comportements que l'on veut voir chez notre enfant \ adolescent.e.



Autogestion, modelage, relaxation et pratique

- ★ Attrapez vos pensées pièges et modellez que vous y travaillez en les changements à des pensées utiles, aidantes, exactes et précises.
- ★ Pratiquez les stratégies de pleine conscience, de relaxation, etc... avec votre enfant, et par vous-mêmes pour les modeler.
- ★ Modelez que toute compétence socio-affective doit être pratiquée.



Obtenir une consultation en santé mentale

- ★ **Contactez votre direction d'école** afin de lui en parler et elle peut faire demande pour les services en santé mentale du conseil ou suggérer une agence en santé mentale.
- ★ Trouvez une agence en santé mentale pour enfants, jeunes et familles dans votre région
- ★ Services de santé mentale Ontario
- ★ Carrefour de ressources destinées aux jeunes
- ★ Santé mentale scolaire Ontario: ressources pour soutenir la santé mentale





PÉRIODE DE QUESTIONS ET DISCUSSION



Fiches d'information du CÉNO

Comportement et bien-être

- ★ [Le sommeil chez les enfants](#)
- ★ [La résolution de conflit chez les enfants](#)
- ★ [Le confinement, retour à l'école](#)
- ★ [L'évitement et le refus](#)
- ★ [L'école à la maison](#)
- ★ [La colère](#)
- ★ [La routine](#)
- ★ [Activité physique](#)
- ★ [Le renforcement positif](#)
- ★ [Anxiété chez les enfants](#)





céno

Consortium pour les élèves
du nord de l'Ontario

296, rue Van Horne, Sudbury, ON P3B 1H9

705 806-NORD (6673)

1 888 441-NORD (6673)

705 806-3041

info@cenord.ca

Vous voulez en [apprendre davantage](#) sur le CÉNO?

Vous voulez explorer les [divers conseils, régions et écoles](#) que le CÉNO dessert?

Vous voulez en apprendre davantage sur la gamme de [services offerts](#) par le CÉNO?

Vous voulez rencontrer notre [belle équipe](#)?

Vous aimeriez consulter diverses [ressources additionnelles](#) créées par le CÉNO, que ce soit des fiches informatives ou vidéos en comportement et bien-être, en orthophonie ou en santé mentale?

Vous voulez nous rejoindre? Envoyez-nous un [message](#).

Questions reçues au préalable

Que faire si mon enfant n'est pas engagé à faire l'école maison?

(voir fiches du [CÉNO](#) - école à la maison, routine, évitement et refus, renforcement positif)

Que faire si mon enfant manque ses ami(e)s?

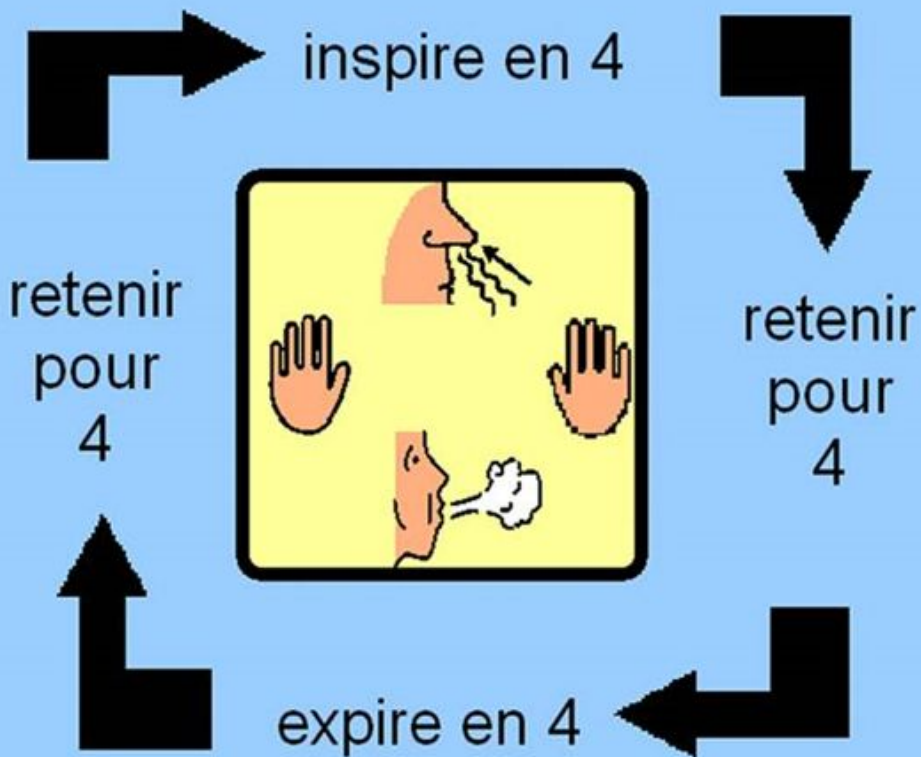
(voir vidéo [Restez optimistes](#))

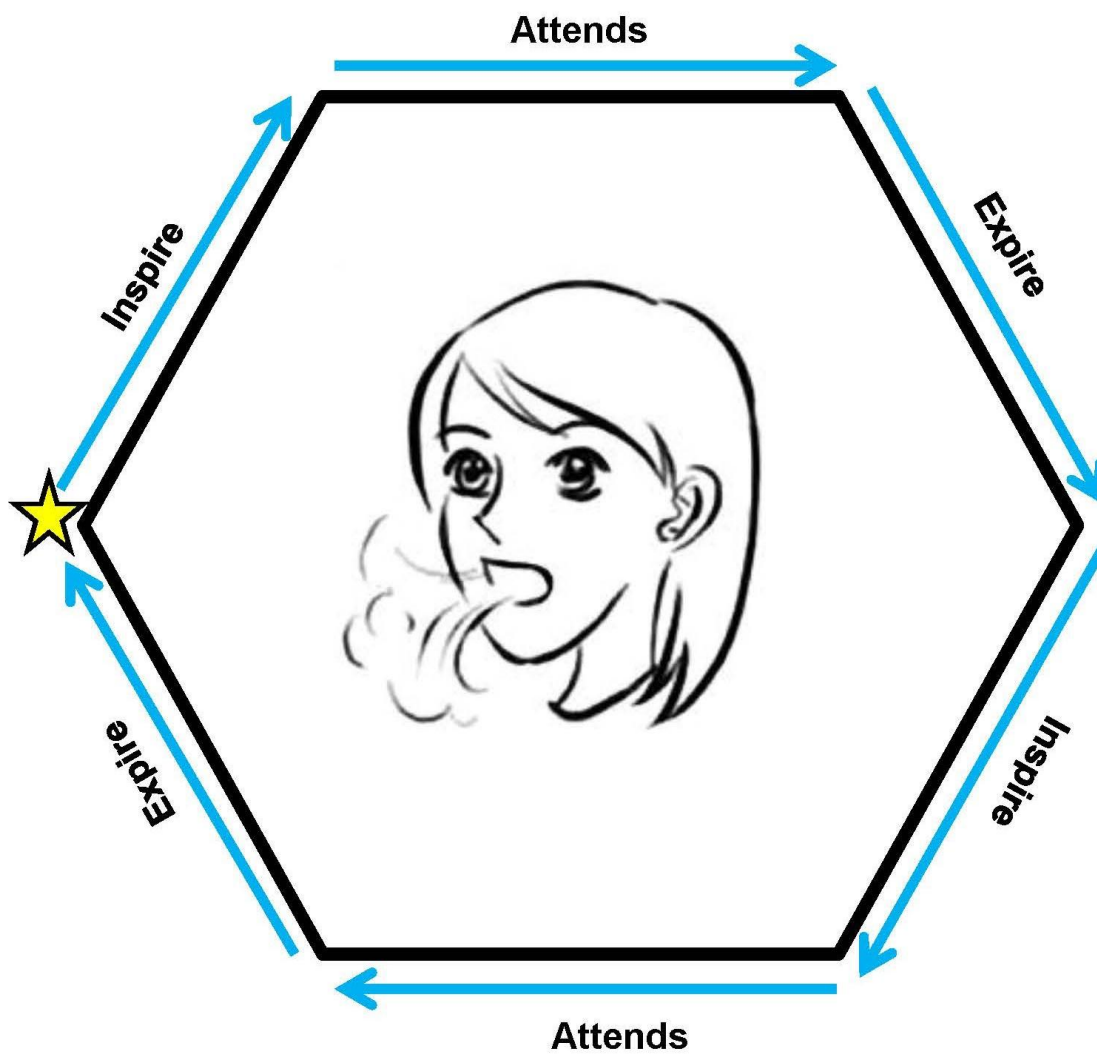


Techniques de relaxation



Respiration en carré



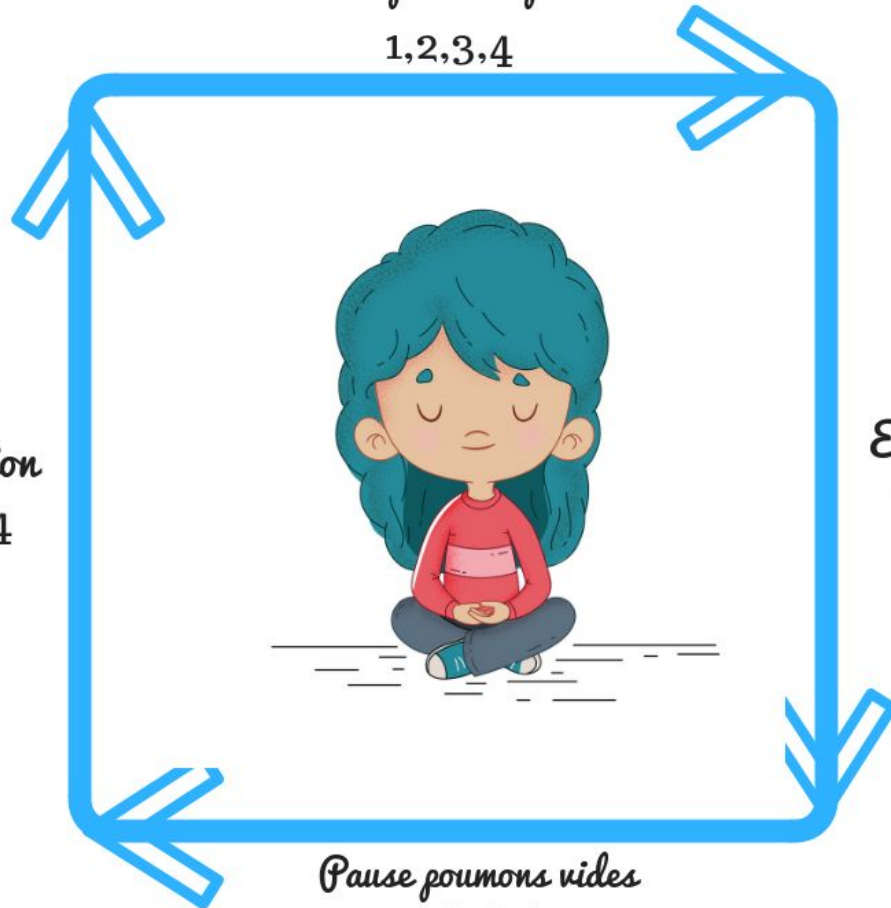


Imagine que tu inspires l'odeur de la fleur, et ensuite expire de la bouche, comme si tu souffles sur la fleur.



Pause poumons pleins

1,2,3,4



Inspiration

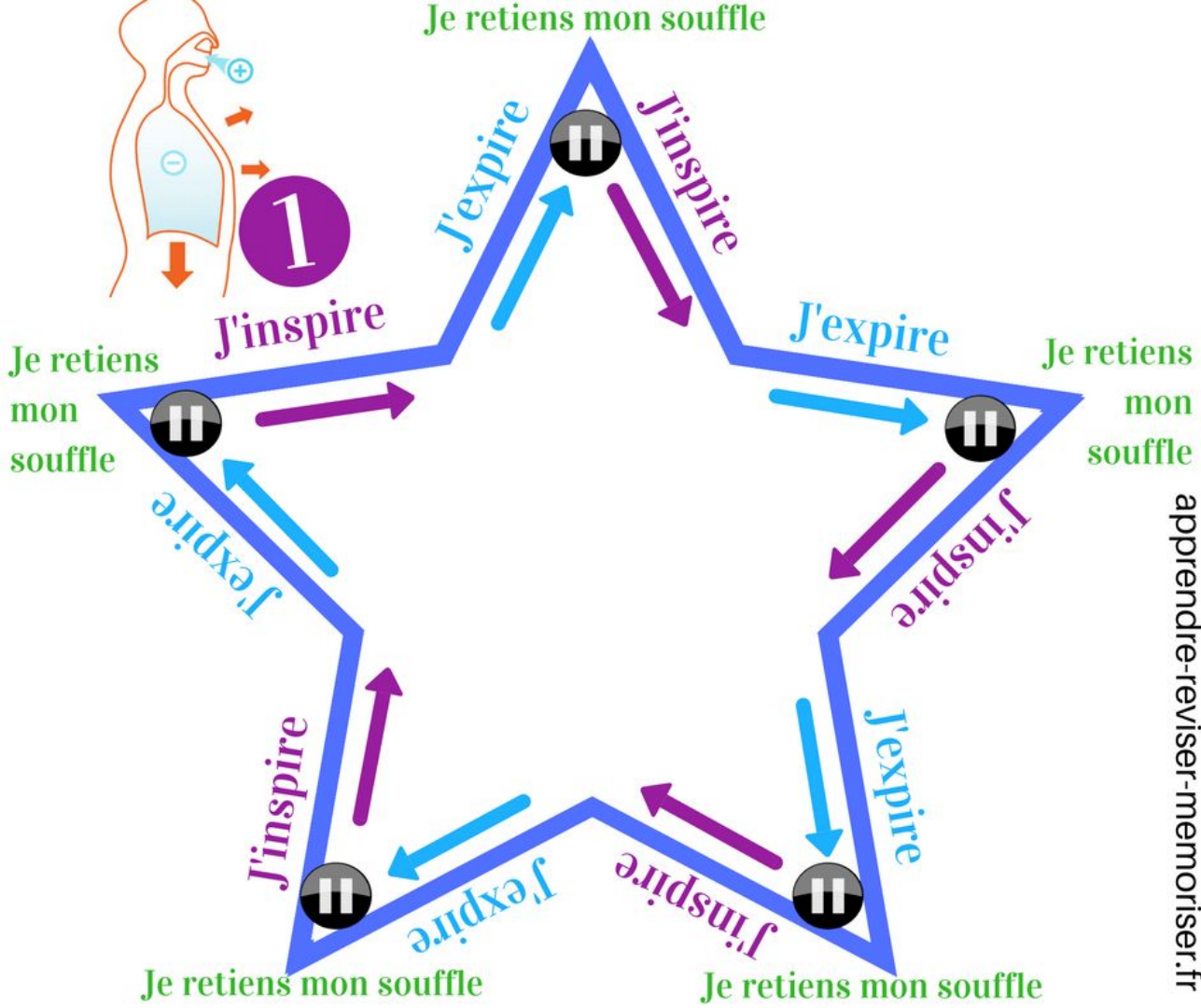
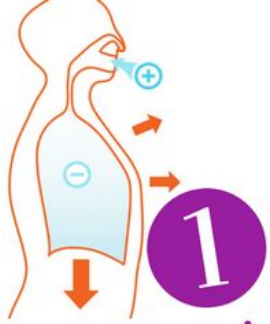
1,2,3,4

Expiration

1,2,3,4

Pause poumons vides

1,2,3,4





apprendreaeduguer.fr

S'arrêter

Arrêter tout ce qu'on est en train de faire et faire une vraie pause

Trois respirations

Prendre trois respirations profondes en se concentrant sur le ventre qui gonfle à l'inspiration et qui dégonfle à l'expiration

Observer

Observer sans juger et nommer :

- ce qu'on voit
- ce qu'on ressent dans le corps
- ce qu'on ressent comme émotions
- ce qu'on pense

Passer à l'action

Prendre une décision en fonction de ce dont on a besoin et faire une demande ou une action

Le souffle du dragon



- Assieds-toi le dos bien droit
- Inspire profondemment
- Sors la langue
- Expire comme un dragon

RESPIRATION PROFONDE AVEC LA MAIN



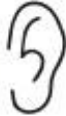


- Place ta main droite ouverte devant toi.
- Mets ton index gauche en bas de ton pouce.
- Remonte le long de la courbe de ton pouce en inspirant.
- Une fois arrivé en haut, descends avec ton index gauche jusqu'au creux entre le pouce et l'index en expirant (soufflant).
- A chaque doigt, suis la courbe avec ton index : quand tu remontes, tu inspires et quand tu descends tu expires.
- Continue doucement jusqu'à l'auriculaire.



TECHNIQUE DU 5-4-3-2-1

C'EST UNE ACTIVITÉ PARTICULIÈREMENT INTÉRESSANTE POUR AIDER LES ENFANTS À GÉRER L'ANXIÉTÉ OU LA COLÈRE.

Regarde autour de toi et cite-moi ...

- 5** choses que tu peux voir 
- 4** choses que tu peux toucher 
- 3** choses que tu peux entendre 
- 2** choses que tu peux sentir 
- 1** chose que tu peux goûter 

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.

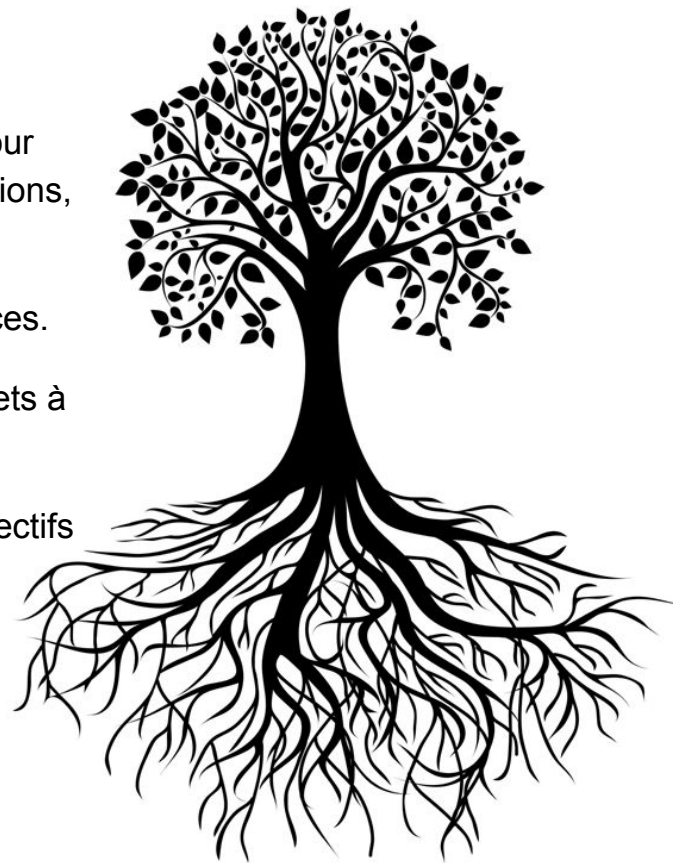
Le tronc symbolise ce que vous avez acquis, vos compétences, vos ressources.

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)