

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

## Reconnaissance et gestion des émotions

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/fr/curriculum/elementaire-mathematiques/annee/3e-annee-math/domaines#domaine-a>

RECONNAISSANCE ET GESTION DES ÉMOTIONS	STRATÉGIES
<b>Reconnaître ses propres émotions</b>	<p><b>Créer des émojis:</b> Faites un remue-méninges avec les élèves pour nommer différentes émotions. Puis, invitez-les à créer des émojis qui représentent des émotions variées (par exemple, bonheur, tristesse, confiance, colère, inquiétude, peur, solitude, jalousie, dégoût, surprise, gêne, fierté, embarras, amusement). Les élèves montrent leurs émojis aux membres de leur équipe et discutent de l'importance de reconnaître et de comprendre les sentiments que l'on vit dans différentes situations.</p> <p><b>Acquérir le vocabulaire des émotions:</b> Discutez des émotions avec les élèves dans toutes les matières. Quand vous lisez un livre avec les élèves, par exemple, discutez des émotions vécues par le personnage principal et de la raison pour laquelle il se sent ainsi. En études sociales, discutez des émotions que des personnages historiques ont dû ressentir lors d'événements dévastateurs. Cela améliorera le vocabulaire des émotions des élèves. De plus, les élèves réaliseront qu'il est possible de ressentir plus d'une émotion à la fois. Par exemple, on peut être triste de ne pas avoir réussi un essai pour faire partie d'une équipe sportive, tout en étant heureux que notre amie ou notre ami ait réussi à le faire. On peut aussi être énervé que notre parent ou tuteur limite notre temps d'écran, tout en se sentant aimé et protégé.</p>
<b>Reconnaître les émotions des autres</b>	<p><b>Le jeu du chapeau:</b> Procurez-vous des images, découpées dans des magazines ou d'autres sources imprimées, représentant des gens qui expriment différentes émotions. Placez-les dans un chapeau, une grande enveloppe ou un seau que les élèves assis en cercle se passeront de main en main pendant que de la musique joue. Quand la musique s'arrête, l'élève qui a le chapeau en tire une image. L'élève nomme l'émotion illustrée et donne un exemple de situation où elle peut survenir. Faites plusieurs rondes de cette activité. Encouragez les élèves à décrire le langage corporel et les expressions faciales utiles pour identifier chaque émotion et à en discuter.</p> <p><b>Créer un tableau vivant:</b> Invitez les élèves à travailler en équipes pour créer un tableau vivant qui représente une émotion que vous leur aurez assignée. Le reste de la classe tente ensuite de deviner l'émotion représentée. Rappelez aux élèves de se concentrer sur les expressions faciales et le langage corporel pour créer leur tableau vivant. Encouragez-les à représenter le plus grand nombre d'émotions possible. Demandez-leur comment le fait de reconnaître les émotions des autres aide les gens à communiquer et à travailler ensemble de manière plus efficace et plus respectueuse, ce qui favorise au bout du compte un sentiment de bien-être général.</p> <p><b>Représenter un contexte:</b> Procurez-vous des images ou des photos d'une personne ou d'un personnage populaire, en ligne ou dans des magazines ou d'autres sources imprimées. Chaque image ou photo doit représenter une seule émotion, sans contexte. Invitez les élèves à travailler individuellement ou en équipes de deux pour ajouter un contexte à l'image ou à la photo. Par exemple, pour la photo d'une personne heureuse, les élèves peuvent dessiner un contexte montrant qu'elle remporte un concours, qu'elle gagne à la loterie, qu'elle s'amuse avec un animal ou qu'elle participe à une sortie familiale amusante. Invitez-les à écrire une légende pour leur image ou photo. Demandez-leur pourquoi on peut interpréter des images semblables de différentes manières et discutez-en. Amenez les élèves à comprendre que nos</p> <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

RECONNAISSANCE ET GESTION DES ÉMOTIONS	STRATÉGIES
<b>Reconnaître les émotions des autres (suite)</b>	expériences influent sur la manière dont on interprète les émotions des autres dans certaines situations. Dites : « Pensez à la façon dont vos expériences personnelles influencent la manière dont vous interprétez les émotions des autres. » Invitez les élèves qui le désirent à partager quelques exemples.
<b>Évaluer l'intensité des émotions ressenties</b>	<p><b>Remarque :</b> Lorsque les élèves réalisent des activités et vivent des expériences en lien avec l'apprentissage émotionnel, il est important d'accepter et de respecter que chaque personne a une réaction personnelle aux circonstances et aux émotions qu'elles peuvent susciter.</p> <p><b>La vague des émotions :</b> Soulignez aux élèves l'importance de comprendre les différentes intensités des émotions et de savoir les décrire. Cette compréhension les aidera à reconnaître les diverses intensités des émotions vécues et leurs effets possibles. Utilisez la photo d'une vague pour illustrer comment l'intensité d'une émotion augmente du creux de la vague jusqu'à son sommet. Donnez des exemples pour modeler le vocabulaire qui décrit l'augmentation de l'intensité des émotions. Par exemple, si les élèves ont beaucoup de mal à acquérir une nouvelle habileté, ils peuvent se sentir ennuyés, puis irrités, puis frustrés, et finalement en colère jusqu'au point d'en pleurer. Aidez les élèves à identifier ces émotions de plus en plus intenses et ce qu'elles peuvent déclencher. Par exemple, demandez aux élèves si les émotions de plus en plus intenses décrites ici pourraient les amener à s'énerver, à se retirer pour prendre une pause ou à simplement abandonner. Fournissez d'autres exemples d'escalades d'émotions et invitez les élèves à discuter de leurs réactions possibles, positives et négatives, de même que des effets possibles.</p> <p><b>Établir un lien entre les émotions et le corps :</b> Invitez les élèves à travailler en équipes pour tracer le contour d'un corps sur une feuille de papier (ou remettez-leur un exemplaire de <b>FR 01 : Établir un lien entre les émotions et le corps</b>). Assignez une émotion à chaque groupe (par exemple, excitation, colère, inquiétude, peur, solitude, jalousie, embarras, joie, etc.). À l'aide de mots ou de dessins, les élèves décrivent des sensations associées à cette émotion et montrent comment l'émotion se manifeste selon son intensité. Par exemple, quand on est très inquiet, on peut avoir mal à la tête ou à l'estomac. Quand on est en colère, les battements du cœur et la respiration peuvent accélérer. Si on a très peur, on peut avoir les mains moites et tremblantes. Et quand on est très excité, on peut avoir le cerveau embrouillé. Discutez de la manière dont notre corps nous donne des indices sur nos émotions. En portant attention à ces indices, on comprend mieux nos émotions à certains moments. Les sensations de notre corps peuvent aussi nous aider à évaluer l'intensité de nos émotions.</p> <p><b>Remarque :</b> Prêtez attention aux élèves qui pourraient réagir de façon excessive (par exemple, faire des crises de colère), particulièrement si leur corps est impliqué. Ces élèves ne connaissent peut-être pas d'autres stratégies ou façons de réagir. Chaque élève réagira d'une façon unique à diverses situations. C'est pourquoi il est important de bien connaître vos élèves et de bâtir une relation de confiance avec eux. Assurez-vous qu'ils ne se sentent pas coupables ou gênés lorsque vous modélisez des réponses émotionnelles prosociales.</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

RECONNAISSANCE ET GESTION DES ÉMOTIONS	STRATÉGIES																											
<p><b>Comprendre les liens entre les pensées, les émotions et les actions</b></p>	<p><b>Le dialogue intérieur positif:</b> Il est normal que les élèves éprouvent du découragement lorsqu'ils ne réussissent pas bien quelque chose. Toutefois, ce découragement peut mener à un discours intérieur négatif, par exemple : « Je suis un échec. Je ne serai jamais capable de faire ça. Je n'ai pas réussi ce problème, alors je suis mauvais en mathématiques. Ça ne sert à rien d'essayer, je vais échouer encore. » Parlez aux élèves du discours intérieur positif. Cela peut les aider à ne pas sombrer dans une spirale de négativité. Modélez quelques exemples de langage intérieur positif. Puis, invitez les élèves à suivre leur propre dialogue intérieur durant quelques jours à l'aide d'un outil comme le suivant. (Vous pouvez aussi distribuer un exemplaire de <b>FR 02: Outil pour suivre son dialogue intérieur positif.</b>)</p>																											
	<table border="1"> <thead> <tr> <th>Heure</th> <th>Matière / Activité</th> <th>Dialogue intérieur</th> <th>Positif ou négatif ?</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>10 h</td> <td>Français</td> <td>« Je me sens nul parce que j'ai oublié l'orthographe des mots de vocabulaire de la semaine. »</td> <td>Négatif</td> </tr> <tr> <td>11 h</td> <td>Sciences</td> <td>« Je ne serai jamais bon en sciences. »</td> <td>Négatif</td> </tr> <tr> <td>13 h</td> <td>Éducation physique</td> <td>« Au début, je ne marquais jamais de but au soccer, mais je me suis exercé à botter et j'ai presque réussi. »</td> <td>Positif</td> </tr> <tr> <td>14 h</td> <td>Arts</td> <td>« L'enseignante a complimenté ma peinture ; je pense que je vais participer au concours d'art. »</td> <td>Positif</td> </tr> <tr> <td>15 h</td> <td>Maths</td> <td>« J'ai compris ce nouveau concept très vite ! Je vais faire mes devoirs en moins de deux ce soir. »</td> <td>Positif</td> </tr> </tbody> </table>	Heure	Matière / Activité	Dialogue intérieur	Positif ou négatif ?	10 h	Français	« Je me sens nul parce que j'ai oublié l'orthographe des mots de vocabulaire de la semaine. »	Négatif	11 h	Sciences	« Je ne serai jamais bon en sciences. »	Négatif	13 h	Éducation physique	« Au début, je ne marquais jamais de but au soccer, mais je me suis exercé à botter et j'ai presque réussi. »	Positif	14 h	Arts	« L'enseignante a complimenté ma peinture ; je pense que je vais participer au concours d'art. »	Positif	15 h	Maths	« J'ai compris ce nouveau concept très vite ! Je vais faire mes devoirs en moins de deux ce soir. »	Positif			
Heure	Matière / Activité	Dialogue intérieur	Positif ou négatif ?																									
10 h	Français	« Je me sens nul parce que j'ai oublié l'orthographe des mots de vocabulaire de la semaine. »	Négatif																									
11 h	Sciences	« Je ne serai jamais bon en sciences. »	Négatif																									
13 h	Éducation physique	« Au début, je ne marquais jamais de but au soccer, mais je me suis exercé à botter et j'ai presque réussi. »	Positif																									
14 h	Arts	« L'enseignante a complimenté ma peinture ; je pense que je vais participer au concours d'art. »	Positif																									
15 h	Maths	« J'ai compris ce nouveau concept très vite ! Je vais faire mes devoirs en moins de deux ce soir. »	Positif																									
	<p>Après qu'ils ont utilisé l'outil de suivi durant quelques jours, demandez aux élèves de relever des thèmes ou des régularités dans leur dialogue intérieur. Est-ce que certaines matières semblent susciter plus d'émotions négatives ? Est-ce que certaines activités semblent susciter plus d'émotions positives ? Invitez ensuite les élèves à reformuler leur dialogue intérieur négatif en dialogue positif. Par exemple, l'énoncé « J'ai toujours de mauvaises réponses aux problèmes de sciences. J'abandonne ! » peut devenir plus neutre : « J'ai de la difficulté avec ce concept en sciences. C'est tout à fait normal, parce qu'on l'a seulement appris hier. » Encouragez les élèves à s'exercer à pratiquer le dialogue intérieur positif tout au long de la journée.</p>																											
	<p><b>Se connecter aux sentiments des autres:</b> Demandez aux élèves de s'exercer à se connecter aux sentiments des autres. Invitez-les à visionner un extrait d'une émission ou d'une publicité, sans le son. Dites-leur d'observer les expressions faciales et le langage corporel d'une personne dans l'émission ou la publicité. Peuvent-ils deviner ce que la personne ressent ? Demandez-leur de réfléchir aux indices qui les aident à déterminer ces émotions et d'expliquer pourquoi la personne se sent ainsi. Invitez les élèves à prendre des notes, puis à présenter leurs découvertes à la classe. Discutez du fait qu'apprendre à reconnaître les émotions des autres nous aide à faire preuve de plus d'attention et de sensibilité. En même temps, prêter attention aux émotions et aux comportements des autres peut nous aider à mieux comprendre les liens entre nos propres émotions, pensées et actions.</p>																											
	<p>(suite à la page suivante)</p>																											

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

RECONNAISSANCE ET GESTION DES ÉMOTIONS	STRATÉGIES
<p><b>Comprendre les liens entre les pensées, les émotions et les actions (suite)</b></p>	<p><b>Stimuler l'apprentissage:</b> Personne n'est positif tout le temps. Néanmoins, on sait que les émotions positives sont généralement favorables à l'apprentissage, alors que les émotions négatives lui nuisent souvent. Invitez les élèves à trouver, en équipes, des choses qu'ils peuvent faire pour stimuler leur apprentissage. Par exemple, manger sainement à des heures appropriées nous évite de ressentir la faim et les symptômes qui l'accompagnent, comme la fatigue, le manque de concentration et l'irritabilité. Du repos et du sommeil en quantité suffisante nous donnent de l'énergie et nous font nous sentir bien plutôt que grincheux et léthargiques. Faire de l'exercice tous les jours favorise la concentration, le calme, la curiosité et le désir d'apprendre et nous évite d'être apathiques et démotivés.</p> <p>Invitez les élèves à partager et à comparer leurs réponses. Puis, en groupe-classe, discutez des liens entre les comportements et les émotions qui peuvent favoriser l'apprentissage ou encore lui nuire.</p>
<p><b>Reconnaître que les apprentissages nouveaux ou complexes peuvent susciter de l'enthousiasme ou provoquer un malaise initial</b></p>	<p><b>Stress ou excitation ?</b> En groupe-classe, discutez du fait qu'il est normal de sentir de la tension ou de l'inconfort dans les moments de stress ou d'excitation. Ces sensations sont préprogrammées dans notre corps et peuvent même nous aider à certains moments, contrairement à ce que l'on pourrait penser. Par exemple, avant une course importante, on peut ressentir de l'anxiété. Le corps produit alors plus d'adrénaline, une hormone qui aide à courir plus vite. Demandez aux élèves de prendre conscience des moments d'excitation ou d'anxiété qu'ils vivent durant leur journée. Invitez-les à décrire leurs expériences dans leur journal et à répondre à des questions comme les suivantes : « Quelles sensations as-tu ressenties dans ton corps ? Comment as-tu réagi à ces sensations ? Quel a été le résultat ? Quelle autre réaction aurais-tu pu avoir ? Crois-tu que le résultat aurait été différent ? Penses-tu que tu réagiras de la même façon la prochaine fois que tu vivras quelque chose de semblable ? Explique ta réponse. Si tu n'as pas compris quelque chose en classe, qu'as-tu ressenti et qu'as-tu fait ? Quand tu ne sais pas comment faire quelque chose, comment cela change-t-il ta vision de la tâche ? Comment cela change-t-il la manière dont tu évalues ta propre valeur en tant qu'élève et en tant que membre d'une équipe ? »</p> <p>Rappelez aux élèves qu'il est important de NE PAS se juger en fonction de leurs émotions. Cette activité a plutôt pour but de les aider à comprendre le lien entre leurs émotions et leur réaction à ces émotions alors qu'ils apprennent de nouvelles choses et doivent relever de nouveaux défis chaque jour.</p> <p><b>La carte de tes émotions:</b> Invitez les élèves à réfléchir à la dernière fois qu'ils ont appris une nouvelle habileté ou qu'ils ont dû relever un nouveau défi, comme parler en public pour la première fois, suivre un premier cours de danse ou essayer un nouveau sport. Demandez-leur de créer un schéma conceptuel dans lequel ils noteront des mots qui décrivent leurs pensées et leurs émotions avant d'apprendre la nouvelle habileté ou de relever le défi et après l'avoir fait. En groupe-classe, discutez de cette question : « Vos émotions ont-elles changé ou sont-elles restées les mêmes ? Si elles ont changé, expliquez pourquoi. »</p> <p><b>Une mentalité de croissance:</b> Expliquez aux élèves que les erreurs permettent au cerveau de se développer. Cela fait partie du processus d'apprentissage. Le cerveau ne se développe pas uniquement quand tout se passe bien. Il est important de continuellement mettre notre cerveau au défi. Invitez les élèves à dresser une liste de choses qu'ils trouvaient difficiles avant, mais qu'ils réussissent bien maintenant parce qu'ils se sont exercés. Permettez-leur de consulter cette liste quand ils ont besoin de motivation. Vous pouvez inviter les élèves à lire le livre <i>Ton fantastique cerveau élastique</i>, par JoAnn Deak.</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

RECONNAISSANCE ET GESTION DES ÉMOTIONS	STRATÉGIES																
<p><b>Gérer les émotions fortes et utiliser des méthodes d'autorégulation</b></p>	<p><b>Les stratégies d'autorégulation :</b> Remettez un tableau comme le suivant aux élèves pour les aider à gérer leur anxiété et d'autres émotions qui font parfois surface lorsqu'ils s'attaquent à certains défis. (Vous pouvez distribuer un exemplaire de <b>FR 03 : Stratégies d'autorégulation</b> pour que les élèves y notent leurs propres stratégies.) Notez que le fait de se préparer et d'éliminer les obstacles à l'avance peut aider certains élèves à gérer les émotions désagréables.</p>																
	<table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="524 600 670 636">Activité</th> <th data-bbox="670 600 967 636">Émotion(s)</th> <th data-bbox="967 600 1383 636">Stratégies</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="524 636 670 821">Test</td> <td data-bbox="670 636 967 821">anxiété / nervosité / irritation / colère</td> <td data-bbox="967 636 1383 821"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• respirer profondément</li> <li>• boire beaucoup d'eau</li> <li>• demander de l'aide supplémentaire avant le test</li> <li>• réviser la matière avec des amis</li> <li>• étudier et se préparer</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="524 821 670 1035">Exposé oral devant la classe</td> <td data-bbox="670 821 967 1035">peur / nervosité / inquiétude / confusion / excitation</td> <td data-bbox="967 821 1383 1035"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• répéter l'exposé avec une amie ou un ami</li> <li>• demander la grille d'évaluation à l'enseignante ou à l'enseignant</li> <li>• établir un contact visuel avec une personne en qui j'ai confiance dans la classe pour me calmer</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="524 1035 670 1308">Devoir</td> <td data-bbox="670 1035 967 1308">frustration / colère / confusion / inquiétude / tristesse</td> <td data-bbox="967 1035 1383 1308"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• discuter du devoir avec une amie ou un ami ou un membre de la famille</li> <li>• prendre une courte pause quand la frustration commence à monter</li> <li>• résoudre un problème facile avant d'en essayer un plus difficile</li> <li>• utiliser un vocabulaire positif, comme des phrases « Je peux »</li> </ul> </td> </tr> <tr> <td data-bbox="524 1308 670 1493">Première sortie éducative dans un centre des sciences</td> <td data-bbox="670 1308 967 1493">excitation / nervosité / incertitude</td> <td data-bbox="967 1308 1383 1493"> <ul style="list-style-type: none"> <li>• apporter de l'eau</li> <li>• s'assurer d'être en équipe avec une amie ou un ami</li> <li>• établir un plan avec l'enseignante ou l'enseignant pour savoir quoi faire si je me perds</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>		Activité	Émotion(s)	Stratégies	Test	anxiété / nervosité / irritation / colère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respirer profondément</li> <li>• boire beaucoup d'eau</li> <li>• demander de l'aide supplémentaire avant le test</li> <li>• réviser la matière avec des amis</li> <li>• étudier et se préparer</li> </ul>	Exposé oral devant la classe	peur / nervosité / inquiétude / confusion / excitation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• répéter l'exposé avec une amie ou un ami</li> <li>• demander la grille d'évaluation à l'enseignante ou à l'enseignant</li> <li>• établir un contact visuel avec une personne en qui j'ai confiance dans la classe pour me calmer</li> </ul>	Devoir	frustration / colère / confusion / inquiétude / tristesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discuter du devoir avec une amie ou un ami ou un membre de la famille</li> <li>• prendre une courte pause quand la frustration commence à monter</li> <li>• résoudre un problème facile avant d'en essayer un plus difficile</li> <li>• utiliser un vocabulaire positif, comme des phrases « Je peux »</li> </ul>	Première sortie éducative dans un centre des sciences	excitation / nervosité / incertitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apporter de l'eau</li> <li>• s'assurer d'être en équipe avec une amie ou un ami</li> <li>• établir un plan avec l'enseignante ou l'enseignant pour savoir quoi faire si je me perds</li> </ul>
Activité	Émotion(s)	Stratégies															
Test	anxiété / nervosité / irritation / colère	<ul style="list-style-type: none"> <li>• respirer profondément</li> <li>• boire beaucoup d'eau</li> <li>• demander de l'aide supplémentaire avant le test</li> <li>• réviser la matière avec des amis</li> <li>• étudier et se préparer</li> </ul>															
Exposé oral devant la classe	peur / nervosité / inquiétude / confusion / excitation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• répéter l'exposé avec une amie ou un ami</li> <li>• demander la grille d'évaluation à l'enseignante ou à l'enseignant</li> <li>• établir un contact visuel avec une personne en qui j'ai confiance dans la classe pour me calmer</li> </ul>															
Devoir	frustration / colère / confusion / inquiétude / tristesse	<ul style="list-style-type: none"> <li>• discuter du devoir avec une amie ou un ami ou un membre de la famille</li> <li>• prendre une courte pause quand la frustration commence à monter</li> <li>• résoudre un problème facile avant d'en essayer un plus difficile</li> <li>• utiliser un vocabulaire positif, comme des phrases « Je peux »</li> </ul>															
Première sortie éducative dans un centre des sciences	excitation / nervosité / incertitude	<ul style="list-style-type: none"> <li>• apporter de l'eau</li> <li>• s'assurer d'être en équipe avec une amie ou un ami</li> <li>• établir un plan avec l'enseignante ou l'enseignant pour savoir quoi faire si je me perds</li> </ul>															
	<p><b>La respiration 4 x 4 :</b> Ce type de respiration calme le système nerveux et réduit le stress. Encouragez les élèves à prendre conscience de toute émotion qui peut surgir durant cet exercice. Montrez aux élèves comment réaliser cette séquence de respiration sur un compte de quatre : inhaler durant 4 secondes, retenir son souffle durant 4 secondes, puis expirer durant 4 secondes. Puis, invitez les élèves à essayer cette technique de respiration individuellement jusqu'à l'atteinte d'un état de relaxation.</p>																
	<p><b>Le coin de la relaxation ou de la paix :</b> Choisissez un endroit dans la classe où les élèves pourront aller pour gérer leurs émotions. Cet endroit peut contenir des fauteuils, des balles antistress, des mandalas à colorier ou des pages de labyrinthes, de la musique douce et une affiche qui encourage les stratégies de gestion des émotions (comme les techniques de respiration). Encouragez les élèves à se rendre dans ce coin quand les émotions les submergent et qu'ils ont besoin de temps pour se recentrer et reprendre le contrôle de leurs émotions.</p>																

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

## Gestion du stress et adaptation

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/fr/curriculum/elementaire-mathematiques/annee/3e-annee-math/domaines#domaine-a>

GESTION DU STRESS ET ADAPTATION	STRATÉGIES
Résoudre des problèmes	<p><b>La fragmentation :</b> Présentez aux élèves la stratégie de la fragmentation (qui consiste à décomposer un problème en parties plus simples) pour résoudre un problème de manière autonome ou en groupe-classe. Modélez cette stratégie pour aider les élèves à l'appliquer dans divers contextes. Par exemple, si un élève se sent submergé par un devoir ou un problème, il peut le décomposer pour réaliser une étape après l'autre. Soulignez aux élèves que souvent, on procède étape par étape pour apprendre de nouvelles choses et résoudre des problèmes, par exemple lorsqu'on apprend à patiner, à faire du vélo, à assembler un modèle LEGO, à faire son lunch ou à trouver le sens d'un mot nouveau durant la lecture. Discutez du fait que tout commence par une petite étape, puis une autre, et une autre. Ces étapes finissent par s'additionner pour former une grande réussite.</p> <p><b>Essayer différentes approches de résolution de problèmes :</b> Remettez aux élèves du matériel varié, comme des cubes emboîtables, des jetons, du papier et des crayons, des cadres à 10 cases, une grille de 100 et ainsi de suite. Demandez-leur de résoudre le même problème de mathématiques à l'aide des divers outils que vous venez de leur remettre. Après un moment, invitez les élèves à partager les stratégies qu'ils ont utilisées pour résoudre le problème. Dites : « Réfléchissez à la manière dont votre équipe a résolu le problème. Après avoir vu les stratégies des autres équipes, croyez-vous qu'une de ces stratégies aurait mieux fonctionné pour vous ? Pourquoi ? » Soulignez qu'il y a plusieurs manières de résoudre un problème et que chacune est valide si elle donne le même résultat. Assurez aux élèves qu'ils peuvent résoudre des problèmes avec la stratégie qu'ils préfèrent. Vous pouvez approfondir cette activité : durant la consolidation, faites un lien explicite entre la façon dont les élèves ont exploré des stratégies de résolution de problèmes et différentes stratégies leur permettant de résoudre d'autres problèmes.</p> <p>Avec les élèves, discutez de la manière dont on peut s'y prendre pour résoudre un problème à l'école ou dans la communauté en sortant des sentiers battus. Rappelez-leur qu'en mathématiques, ils ont appris à résoudre des problèmes de différentes façons. De même, ils peuvent trouver différentes manières de résoudre d'autres types de problèmes et en discuter.</p> <p><b>Créer un porte-clés de la résolution de problèmes :</b> Encouragez les élèves à penser aux diverses techniques de résolution de problèmes qui leur semblent utiles, par exemple : utiliser du matériel concret comme des modèles en barre, faire un diagramme, utiliser une liste organisée, faire un tableau, prédire et vérifier, chercher des régularités, résoudre un problème plus simple, souligner les mots clés pour résoudre un problème, travailler à rebours, utiliser le raisonnement logique et ainsi de suite. Invitez une équipe d'élèves à écrire ces stratégies sur des fiches. Trouvez les fiches avec un poinçon et enfiler-les sur un anneau que l'équipe pourra partager. Encouragez les élèves à continuer d'ajouter leurs stratégies au fur et à mesure.</p> <p><b>Les stratégies de déblocage :</b> Fournissez aux élèves de nombreuses occasions d'apprendre explicitement quand, comment et pourquoi ils doivent utiliser les stratégies de résolution de problèmes de manière efficace pour devenir des apprenants autonomes. Lorsque les élèves tentent de résoudre des problèmes de mathématiques, invitez-les à prendre conscience de ce qu'ils font lorsqu'ils</p> <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

GESTION DU STRESS ET ADAPTATION	STRATÉGIES
<p><b>Résoudre des problèmes (suite)</b></p>	<p>sont bloqués. Encouragez-les à résoudre les problèmes de manière autonome ou en équipes de deux, tout en prenant conscience de ce qu'ils peuvent se dire et faire en cas de blocage. Alors que les élèves sont au travail, aidez-les à suivre leur propre travail et à nommer explicitement ce qu'ils se disent et font.</p> <p>Posez des questions comme les suivantes: « Quelle a été votre première étape? Que faites-vous maintenant? Que pouvez-vous essayer ensuite? » Alors que les élèves discutent des stratégies qui peuvent les aider à débloquent, créez un tableau intitulé <i>Stratégies de déblocage</i> afin d'y noter leurs réponses. Intitulez la première colonne <i>Ce que nous pouvons dire</i> et la deuxième <i>Ce que nous pouvons faire</i>. Dans la première colonne, les élèves pourraient mentionner des amorces de phrases comme: « Je pense que... parce que... », « On pourrait peut-être... », « Qu'est-ce qu'on obtient pour...? », « Pourquoi crois-tu que ça va marcher? » et ainsi de suite. Dans la deuxième colonne, les élèves peuvent nommer des processus comme: relire le problème, reformuler le problème dans ses mots, chercher des régularités, souligner ou surligner l'information importante, faire un dessin, poser des questions, expliquer le problème à une amie ou à un ami, faire un tableau, écrire les nombres importants, faire des essais systématiques, estimer pour voir si son raisonnement est vraisemblable et ainsi de suite. Les élèves peuvent ajouter des éléments au tableau au fil du temps. Le tableau peut leur servir d'outil de référence lorsqu'ils discutent de ce qui fonctionne et ne fonctionne pas avec les diverses stratégies de déblocage, y réfléchissent et en font le suivi.</p>
<p><b>Demander de l'aide à ses pairs, au personnel enseignant, ou aux membres de sa famille ou de sa communauté</b></p>	<p><b>Le billet de sortie:</b> À la fin de la leçon de mathématiques, posez une question billet de sortie à laquelle les élèves devront réfléchir: « Est-ce que quelque chose t'a frustré ou frustré aujourd'hui? » ou: « Comment te sens-tu à propos de ce que nous venons de faire en classe? » Cette stratégie peut rappeler aux élèves de façon non menaçante qu'il leur est possible de demander de l'aide au besoin. De plus, la rétroaction que fournissent ainsi les élèves agit comme une évaluation formative pour les enseignants, qui peuvent l'utiliser pour planifier le suivi.</p> <p><b>Le soutien des pairs:</b> Présentez des stratégies qui favorisent les discussions et le soutien entre pairs, et promouvez leur utilisation. Par exemple: penser-partager-discuter, les groupes experts, les quatre coins, ou se tourner vers sa voisine ou son voisin. Alors que les élèves mettent ces stratégies en application, soulignez qu'il est normal de ne pas tout savoir et que nos pairs sont là pour nous aider à combler les lacunes dans nos connaissances et nos habiletés.</p> <p><b>Il est normal de faire des erreurs:</b> Rappelez souvent aux élèves que les erreurs sont une partie essentielle de l'apprentissage. Elles nous poussent à faire une pause et à réfléchir à ce qu'on réussit bien et à ce qu'on doit améliorer. Invitez des volontaires à exécuter plusieurs jeux de rôle que vous leur proposez, par exemple: « Ton ami fait une erreur en jouant à un jeu vidéo de mathématiques. Que peux-tu lui dire pour l'aider à comprendre que c'est normal et que cela fait partie de l'apprentissage? » Les élèves peuvent suggérer des répliques comme celles-ci: « Tu l'as presque eu, n'abandonne pas! » ou « Bien essayé! C'est comme ça que tu vas t'améliorer dans les jeux vidéo de mathématiques – tu essaies des choses, tu fais des erreurs, et tu essaies encore. » Invitez les élèves à proposer leurs propres scénarios pour des jeux de rôle semblables.</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

GESTION DU STRESS ET ADAPTATION	STRATÉGIES
<b>Gérer le stress grâce à l'activité physique</b>	<p><b>Une pause mentale :</b> Rappelez aux élèves que l'activité physique est un excellent outil pour gérer le stress et améliorer la concentration. Prenez plusieurs pauses mentales en groupe-classe lorsque vous résolvez un problème difficile pour aider les élèves à reprendre le contrôle et à se recentrer. Dirigez (ou invitez une ou un élève à diriger) les activités suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Taper des mains :</b> La personne qui anime tape des mains selon une séquence rythmée et la classe répète la séquence.</li><li>• <b>La danse de la statue :</b> Les élèves dansent sur la musique. Quand la musique s'arrête, les élèves doivent s'immobiliser ; les élèves qui continuent de bouger quand la musique s'arrête doivent faire 10 sauts avec écart ou un autre exercice.</li><li>• <b>Fais comme moi :</b> Choisissez une ou un élève qui dirigera d'autres élèves dans la classe ou à l'extérieur et leur fera reproduire ses mouvements. Répétez l'activité plusieurs fois en invitant plusieurs élèves à l'animer.</li></ul> <p><b>Promouvoir l'activité physique en tant qu'exutoire :</b> Expliquez aux élèves que selon les études, l'activité physique peut grandement réduire le niveau de stress. Intégrez l'activité physique dans votre enseignement chaque fois que cela est approprié. Encouragez les élèves à faire une marche, à réaliser des exercices d'étirement ou de yoga, ou bien à pratiquer, à la maison ou pendant la récréation, des activités qui augmentent leur rythme cardiaque (comme faire des sauts avec écart, sauter à la corde ou jouer dans les structures de jeu). Ces activités stimulent l'esprit et améliorent la réflexion, en plus d'améliorer le sommeil, ce qui, à son tour, réduit le stress.</p> <p><b>La visualisation guidée :</b> Explorez avec les élèves des applications gratuites et des enregistrements en ligne favorisant le calme, comme le bruit des vagues sur la berge ou celui de la pluie qui tombe dans une forêt tropicale. Ces sons serviront pour la visualisation guidée. Les élèves peuvent aussi produire leurs propres enregistrements audio ou vidéo de visualisations guidées, par exemple une marche guidée dans une forêt calme. Les visualisations guidées favorisent la pleine conscience et l'autorégulation.</p> <p><b>Des étirements relaxants :</b> Enseignez aux élèves à se concentrer sur ces cinq parties de leur corps en faisant des étirements quotidiens simples pour se relaxer. Les élèves peuvent répéter ces activités jusqu'à cinq fois. Dites-leur qu'ils peuvent faire ces étirements n'importe quand dans la journée lorsqu'ils se sentent tendus. Avisez-les d'arrêter tout étirement qui leur cause de la tension ou de l'inconfort.</p> <ol style="list-style-type: none"><li><b>1. La tête :</b> Commence la tête bien droite. Baisse lentement la tête du côté droit vers ton épaule droite, comme si tu voulais y toucher. Tiens cette position durant 5 à 10 secondes, puis relève la tête. Refais le même mouvement du côté gauche.</li><li><b>2. Les épaules :</b> Inspire et expire à quelques reprises avant de commencer. Puis, lève les épaules comme si tu voulais toucher tes oreilles. Tiens cette position durant 3 ou 4 secondes, puis laisse tomber tes épaules.</li><li><b>3. Le menton :</b> Commence en regardant droit devant. Lentement, tourne la tête pour que ton menton pointe le plus loin possible vers la gauche. Tiens cette position durant 5 à 10 secondes. Puis, tourne la tête et regarde droit devant. Répète le même mouvement en tournant la tête pour que ton menton pointe le plus loin possible vers la droite.</li></ol> <p style="text-align: right;"><i>(suite à la page suivante)</i></p>



# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

GESTION DU STRESS ET ADAPTATION	STRATÉGIES
<b>Gérer le stress grâce à l'activité physique (suite)</b>	<p><b>4. Les bras:</b> Debout, regarde droit devant. Laisse tes bras reposer le long de ton corps. Lentement, lève les mains le plus haut possible, avec tes paumes face à face. Tiens cette position durant 3 à 5 secondes. Ensuite, baisse lentement les mains le long de ton corps.</p> <p><b>5. Le torse:</b> Debout, regarde droit devant. Lève lentement un bras et étire ton corps de ce côté le plus loin que tu peux. Tiens cette position durant 5 secondes, puis reviens à ta position de départ. Pousse doucement tes épaules vers l'arrière, comme si tu voulais écraser un objet entre tes omoplates. Tiens durant 5 secondes. Répète ces mouvements, en t'étirant de l'autre côté.</p> <p><b>La méditation et la respiration:</b> Cette activité favorise la pleine conscience et l'autorégulation. Méditer en comptant ses respirations est un exercice qui développe l'esprit. Il élimine les pensées distrayantes et anxiogènes et améliore notre pouvoir de concentration. Montrez aux élèves comment suivre ces étapes de manière autonome :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Assieds-toi confortablement.</li><li>2. Inspire très lentement par le nez et gonfle ton ventre comme s'il se remplissait de l'air inhalé.</li><li>3. Quand ton ventre est plein à environ 80 %, fais une pause de 3 secondes.</li><li>4. Puis, expire encore plus lentement par le nez et rentre doucement ton ventre comme si tu voulais faire sortir l'air.</li><li>5. Tu dois inspirer pendant environ 3 secondes, faire une pause de 3 secondes et expirer pendant environ 4 secondes.</li><li>6. À la toute fin de ton expiration, compte « 1 » dans ta tête.</li><li>7. Inspire une autre fois, fais une pause, expire, puis compte « 2 » à la fin de ton expiration.</li><li>8. Continue de compter à la fin de tes expirations jusqu'à 10.</li><li>9. Ensuite, commence à compter à rebours: 9, 8, 7, 6, etc., jusqu'à 1.</li><li>10. Observe si tu peux compter jusqu'à 10, puis revenir à 1 sans perdre le compte des nombres. Quand tu peux le faire facilement, compte jusqu'à 20.</li></ol> <p><b>Explorer des textures:</b> Les expériences sensorielles peuvent avoir un effet calmant sur les élèves et les aider à se relaxer quand ils vivent du stress ou de la colère. Pour faciliter une telle expérience, remettez aux élèves des contenants remplis de matières aux textures et consistances variées, comme une substance visqueuse, de la pâte à modeler, du sable, de la terre, de l'argile, des roches, des balles en mousse et des petits jouets en peluche. Encouragez-les à manipuler les matières et les objets, puis à décrire leur texture. Par exemple: c'est rugueux, dur, mou, collant, visqueux, caoutchouteux, glissant, grumeleux, spongieux, moelleux, etc. (Avant de commencer l'activité, vous pouvez créer avec les élèves un mur de mots pouvant servir à décrire des textures.) Invitez les élèves à trouver une texture qui favorise leur relaxation, par exemple une pierre lisse à frotter ou une balle en mousse à pétrir qu'ils pourront garder dans leur pupitre ou dans leur sac à dos, ou encore à laquelle ils auront accès dans la classe.</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

## Motivation positive et persévérance

<https://www.dcp.edu.gov.on.ca/fr/curriculum/elementaire-mathematiques/annee/3e-annee-math/domaines#domaine-a>

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<b>Reformuler les pensées et les expériences négatives</b>	<p><b>Reformuler les scénarios négatifs en scénarios positifs:</b> Expliquez aux élèves qu'il arrive à tout le monde d'avoir des pensées et des expériences négatives. Toutefois, il est important de ne pas laisser ces pensées et ces expériences affecter notre santé mentale et nuire à notre apprentissage. C'est pourquoi on peut apprendre à reformuler nos pensées et nos expériences négatives pour les rendre positives. Donnez l'exemple suivant qui montre comment reformuler une pensée ou une expérience négative afin de la transformer en positif:</p> <p><i>Vision négative:</i> Tu as échoué à un test, tu te dis que tu es stupide, tu es en colère et tu perds tout espoir de réussir.</p> <p><i>Vision positive:</i> Tu as échoué à un test, mais tu regardes tes erreurs pour voir quel a été le problème et mieux comprendre ce que tu dois réviser.</p> <p>Invitez les élèves à réfléchir à ce qu'ils penseraient ou ressentiraient dans les scénarios suivants, puis discutez-en. Si la situation évoque une pensée négative, comment peuvent-ils la reformuler pour la rendre plus positive?</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Tu dois faire un travail en équipes, mais tu n'as pas de partenaire.</li><li>2. Le vêtement que tu voulais porter pour une journée spéciale à l'école est sale.</li><li>3. Après avoir fait les essais, tu apprends que tu ne feras pas partie d'une équipe sportive.</li><li>4. Ta meilleure amie est en colère contre toi.</li><li>5. Tu ne comprends pas ce qu'il faut faire dans ton devoir de maths.</li></ol> <p><b>Reformuler les pensées négatives:</b> Avec les élèves, créez une liste de phrases positives pouvant servir à reformuler des pensées négatives et affichez-la en classe. Par exemple: « Je sais que ce problème est difficile, mais j'ai beaucoup de stratégies dans ma boîte à outils pour m'aider à le résoudre. » « J'ai déjà résolu des problèmes comme celui-ci, alors je sais que je peux le faire. » « C'est peut-être difficile, mais si je fais une erreur, je peux essayer une autre fois. » Les élèves peuvent écrire leur propre phrase positive comme une sorte de mantra personnel à se répéter pour reformuler des pensées négatives. Affichez régulièrement de nouvelles phrases positives pour inspirer les élèves.</p> <p><b>Des histoires amusantes sur des situations négatives:</b> Lisez aux élèves une histoire dans laquelle les choses se passent mal, par exemple, <i>Alexandre et sa journée épouvantablement horrible, affreuse et pourrie</i>, de Judith Viorst. Discutez de la manière dont l'auteure utilise l'humour pour nous faire réaliser que nous avons tous de mauvaises journées, mais qu'il faut se rappeler que demain est un autre jour. Encouragez les élèves à écrire une histoire illustrée sur leur journée épouvantablement horrible, affreuse et pourrie. Les élèves peuvent aussi écrire une suite à l'histoire de Judith Viorst qui montre que le jour suivant n'était pas si mal!</p> <p><b>Remarque:</b> Gardez en tête que des élèves peuvent vivre des circonstances difficiles qui semblent (et qui sont parfois) très négatives. En tentant d'aider ces élèves à transformer les situations négatives en situations positives ou à utiliser l'humour, tenez compte de leurs réalités et du fait que vous ne pourrez probablement pas les aider au-delà du contexte de la classe. Par conséquent, faites preuve de prudence et de sensibilité à ce sujet et faites tout en votre pouvoir pour connaître vos élèves et les circonstances dans lesquelles ils vivent à la maison tout en respectant leur droit à la vie privée.</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<b>Faire preuve de persévérance</b>	<p><b>Qu'est-ce que le courage ?</b> Le courage, c'est faire preuve de beaucoup de persévérance : c'est montrer de la bravoure, de l'endurance et de la détermination, peu importe le problème ou l'adversité. Le courage est une qualité importante, car il prédit le succès des élèves. Les élèves peuvent écouter des histoires de courage racontant les épreuves surmontées par certaines personnes. Si vous êtes à l'aise de le faire, racontez votre propre histoire de courage aux élèves. Puis, invitez-les à interroger une connaissance qui a travaillé dur et qui a persévéré pour atteindre un objectif à long terme. Il peut s'agir d'un grand-parent, d'une tante, d'un oncle, d'une tutrice ou d'un tuteur, d'une voisine ou d'un voisin ou d'un autre membre de la communauté. Aidez les élèves à préparer leurs questions, par exemple : « Quel est le plus grand objectif que tu as atteint ? Quel était ton plan pour atteindre cet objectif ? As-tu rencontré des difficultés ? Comment as-tu persévéré malgré ces difficultés ? » Invitez des volontaires à présenter et à comparer leurs réponses aux entrevues en classe.</p> <p><b>Des modèles de persévérance :</b> Invitez les élèves à effectuer une recherche sur des gens courageux et célèbres comme Terry Fox, Malala Yousafzai ou Michael Jordan, dont la vie est un exemple de persévérance pour atteindre un but. Ou encore, les élèves peuvent effectuer une recherche sur une ou un athlète paralympique, une sportive ou un sportif célèbre, leur équipe sportive ou leur groupe de musique préféré, une ou un leader des droits civils, une figure d'avant-garde en médecine ou en exploration spatiale, ou un personnage historique qui a fait preuve de résilience et de persévérance face aux obstacles. Invitez les élèves à utiliser leurs découvertes pour créer une présentation en classe ou un corridor des modèles de persévérance.</p> <p><b>La persévérance personnelle :</b> Invitez les élèves à dresser leur propre liste de stratégies de persévérance qui leur servira pour surmonter un problème ou relever un défi. Par exemple, au lieu d'abandonner, les élèves peuvent utiliser ces stratégies : « Continuer ; essayer de résoudre le problème d'une autre façon ; se rappeler un problème plus simple qu'on a déjà résolu. » Invitez les élèves à réfléchir à la question : « Que puis-je faire pour persévérer quand je rencontre une situation difficile ? » Les élèves peuvent présenter leurs réponses sur une affiche ou dans une présentation du format de leur choix. Vous pouvez prolonger cette activité en posant des questions aux élèves : « Quelles stratégies peut-on utiliser pour persévérer dans l'apprentissage des mathématiques ? Pour préparer un test ? Pour jouer à un nouveau jeu vidéo ? Pour se faire des amis et les garder ? » et ainsi de suite. Stimulez le raisonnement des élèves en leur demandant : « Comment peut-on utiliser une stratégie apprise dans une matière pour nous aider dans une autre matière ? »</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<p><b>Considérer les erreurs comme étant utiles et faisant partie de l'apprentissage</b></p>	<p><b>Mentalité fixe versus mentalité de croissance :</b> Expliquez aux élèves que les erreurs aident notre cerveau à se développer ; en effet, commettre des erreurs fait partie du processus d'apprentissage. Le cerveau ne se développe pas uniquement en faisant les choses correctement. Il est important de le mettre continuellement au défi et de l'« étirer » en utilisant de nouvelles stratégies de résolution de problèmes, en prenant des risques raisonnables et en faisant des erreurs. Vous pouvez inviter les élèves à lire le livre <i>Ton fantastique cerveau élastique</i>, par JoAnn Deak. Soulignez le fait qu'accepter les erreurs est une partie essentielle et utile de l'apprentissage qui permet au cerveau de se développer. Créez avec les élèves deux schémas conceptuels : un qui représente une mentalité fixe et l'autre qui montre une mentalité de croissance. Invitez la classe à trouver des énoncés en lien avec une mentalité fixe, par exemple : « Je ne peux pas le faire. » Un énoncé de mentalité de croissance correspondant serait : « Je ne peux pas le faire pour l'instant. » Énoncé de mentalité fixe : « C'est trop difficile. » Énoncé de mentalité de croissance correspondant : « C'est difficile, mais je peux y arriver. » Troisième énoncé de mentalité fixe : « J'ai fait des erreurs partout, j'abandonne. » Tandis qu'une personne qui a une mentalité de croissance dirait : « Je vais voir où j'ai fait des erreurs et apprendre à le faire correctement. » Ajoutez d'autres énoncés aux deux schémas afin d'aider les élèves à mieux comprendre les avantages qu'offre une mentalité de croissance.</p> <p><b>Des citations sur les erreurs :</b> Trouvez cinq citations de gens célèbres ou de personnages fictifs populaires sur le fait de commettre des erreurs. Assignez une citation différente à chaque équipe. Invitez chaque équipe à discuter de ce que l'auteur ou l'auteure de la citation reçue pense du fait de commettre des erreurs. Une ou un élève de chaque équipe peut présenter un résumé des conclusions de l'équipe à la classe. Puis, invitez les élèves à écrire et à partager leur propre citation sur le fait de commettre des erreurs.</p> <p>Exemples de citations à assigner aux groupes :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• « Il est difficile d'apprendre du succès. J'ai appris davantage de mes erreurs. » – Louise Penny, auteure de romans policiers</li><li>• « Vous faites des erreurs. Vous tentez d'apprendre d'elles, et quand vous n'y arrivez pas, cela fait encore plus mal. » – Aretha Franklin, chanteuse</li><li>• « Une personne qui n'a jamais commis d'erreurs n'a jamais rien tenté de nouveau. » – Albert Einstein, scientifique</li><li>• « La seule vraie erreur est celle de laquelle nous n'apprenons rien. » – Henry Ford, inventeur du Modèle T de Ford</li><li>• « Si vous n'avez commis aucune erreur, alors vous êtes perdu... vous devriez jouer à un autre jeu. » – Yoda, personnage de <i>Star Wars</i></li><li>• « Si vous souhaitez aller de l'avant sans être préparé à l'échec, vous n'avez pas compris la vie. L'échec représente la moitié du plaisir. » – Jann Arden, auteure-compositrice</li><li>• « Il est très important pour tous les humains de se pardonner à soi-même, car dans la vie, vous ferez des erreurs – c'est inévitable. Quand cela arrive et que vous reconnaissez l'erreur, pardonnez-vous en disant : " Eh bien, si j'en avais su plus, j'aurais mieux réussi, c'est tout." » – Maya Angelou, auteure de prose et poète</li></ul> <p>(suite à la page suivante)</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<p><b>Considérer les erreurs comme étant utiles et faisant partie de l'apprentissage (suite)</b></p>	<p><b>Tirer parti des erreurs:</b> Offrez aux élèves de nombreuses occasions de comprendre que les erreurs font partie intégrante du processus d'apprentissage. En fait, commettre des erreurs joue un rôle important pour effectuer une autoévaluation de manière réfléchie et faire croître sa mentalité. Par exemple, demandez aux élèves: « Que vous dites-vous quand vous réalisez que vous avez fait une erreur en maths? Dites-vous: "Oh, j'ai fait une erreur", puis vous continuez votre travail? Ou utilisez-vous des outils dans votre boîte à outils de stratégies? » Faites un remue-méninges avec les élèves pour créer un tableau d'ancrage intitulé <i>Boîte à outils de stratégies</i>, en énumérant des réactions positives que les élèves peuvent avoir devant des problèmes de mathématiques. Par exemple: « Je peux revenir en arrière et relire le problème plus attentivement. Je peux souligner l'information importante. Je peux réfléchir à voix haute pour m'aider à comprendre où j'ai commis une erreur. Je peux en discuter avec une ami ou un ami. Je peux faire un modèle. Je peux faire des essais systématiques pour m'aider à trouver la réponse. » Continuez d'ajouter des stratégies au tableau d'ancrage alors que les élèves réfléchissent à d'autres stratégies pouvant être intégrées à leur boîte à outils de résolution de problèmes.</p>
<p><b>Réfléchir aux aspects positifs des choses et exprimer de la reconnaissance</b></p>	<p><b>Un collage sur la reconnaissance:</b> Exprimer ouvertement de la gratitude et de la reconnaissance peut favoriser le bien-être des élèves et un comportement prosocial. Invitez les élèves à créer un collage de classe montrant des manières d'exprimer de la reconnaissance à d'autres personnes dans l'école, à leur famille et à la communauté. Il peut s'agir de moyens d'expression verbaux ou d'actions, par exemple dire « Merci » ou « J'aime que tu m'aides à résoudre ce problème », écrire une note de remerciement à une amie ou à un ami, à un membre de la famille, à une voisine ou à un voisin, ou à un membre du personnel de l'école; retourner une faveur/son aide à quelqu'un; passer au suivant; faire un don à une cause importante en l'honneur de quelqu'un; respecter les règles; faire du bénévolat; nommer quelqu'un pour un prix, et ainsi de suite.</p> <p><b>Un journal de reconnaissance:</b> Invitez les élèves à écrire des entrées dans un journal de reconnaissance. Dites-leur d'écrire au moins une chose pour laquelle ils sont reconnaissants chaque jour. Par exemple, avoir trouvé une nouvelle manière de résoudre un problème de maths, avoir eu du plaisir avec d'autres élèves à la récréation et avoir reçu de l'aide et du soutien de leur enseignante ou de leur enseignant, de la direction, de leur famille et d'autres personnes dans leur communauté.</p> <p><b>La reconnaissance quotidienne:</b> Le livre <i>Terminus</i>, de Matt de la Peña, est un bon point de départ pour discuter de la reconnaissance en classe. Après la lecture, invitez les élèves à partager leur partie préférée de l'histoire. La grand-mère du jeune garçon dans l'histoire l'aide à voir qu'il y a beaucoup de choses magnifiques autour de nous pour lesquelles on peut être reconnaissant, incluant la musique, l'amitié, la communauté, la beauté de la nature et le pouvoir de notre imagination. Invitez les élèves à créer leur propre histoire illustrée sur la reconnaissance.</p>

# Trousse d'outils des HSE (3<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> année)

MOTIVATION POSITIVE ET PERSÉVÉRANCE	STRATÉGIES
<b>Faire preuve d'optimisme</b>	<p><b>À moitié plein ou à moitié vide ?</b> Versez l'eau d'un pichet dans un verre jusqu'à une marque indiquant la moitié. Tenez le verre devant les élèves et demandez-leur : « Selon vous, comment les gens vont-ils décrire ce qu'ils voient dans ce verre ? » Des élèves vont répondre que le verre est à moitié vide et d'autres qu'il est à moitié plein. Dites qu'une personne qui a une mentalité positive ou optimiste va voir le verre à moitié plein. Le positif se concentre sur ce qui est présent et le négatif sur ce qui est absent. Notre attitude ou notre mentalité peut avoir un puissant effet sur la manière dont nous réagissons aux situations difficiles, à l'école et dans la vie. Invitez les élèves à réfléchir aux questions suivantes : « Comment votre mentalité affecte-t-elle la façon dont vous apprenez à l'école ? Est-ce que cela a un effet négatif ou positif sur votre apprentissage ? » Demandez ensuite aux élèves de prendre un moment pour répondre individuellement à cette question : « Comment se passe ma journée ? » Soulignez que le langage qu'ils utilisent dans leur tête peut leur donner un indice sur leur attitude ou leur mentalité. Aidez les élèves à comprendre que l'on peut influencer notre mentalité en changeant notre dialogue intérieur. Par exemple, si une personne réussit moins bien qu'elle le voulait un test de maths ou un projet en études sociales, au lieu de se dire : « Je suis un échec », cette personne peut se dire : « Qu'est-ce que j'ai appris de ça ? » Fournissez aux élèves des exemples et des encouragements continus pour les aider à enrayer leur dialogue intérieur négatif afin d'adopter une vision plus positive.</p> <p><b>Les énoncés « Même si... » :</b> Invitez les élèves à réfléchir et à écrire une phrase sur une expérience difficile qu'ils ont vécue à l'aide d'un énoncé « Même si... », afin de les aider à se concentrer sur les aspects positifs de cette expérience. Par exemple : « Même si j'ai oublié quelques lignes durant mon exposé, j'ai fait du bon travail et maintenant, je suis moins nerveux de parler devant la classe. » « Même si je n'avais pas la bonne réponse à ce problème, j'ai appris comment utiliser un modèle pour m'aider à visualiser un problème mathématique. »</p> <p><b>Les affirmations positives :</b> Pratiquer un dialogue intérieur positif sous la forme d'affirmations favorise la confiance en soi et une vision optimiste continue. Invitez les élèves à créer des fiches avec des affirmations positives qu'ils colleront sur leur pupitre. Ou encore, les élèves peuvent créer une affiche présentant des affirmations positives qu'ils afficheront en classe. Vous trouverez de nombreux exemples de telles affirmations en ligne. Toutefois, les élèves qui composent leurs propres affirmations les trouveront plus significatives. Trouvez quelques idées avec les élèves pour activer leur réflexion, par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Je sais que j'ai beaucoup d'outils dans ma boîte à outils pour résoudre des problèmes de mathématiques.</li><li>• Je m'améliore chaque jour en m'exerçant.</li><li>• Il y a plus d'une façon de résoudre un problème.</li><li>• C'est normal de faire des erreurs.</li></ul>