



Suggestions de pratiques pour le développement émotionnel du CEBM à chaque palier

Pratiques universelles au palier 1	Pratiques ciblées au palier 2	Pratiques individualisées au palier 3
<ul style="list-style-type: none">❑ Fournir un accompagnement universel pour le développement émotionnel en grand groupe pendant le temps de classe❑ Offrir des possibilités de développement émotionnel, qui va au-delà du focus sur l'autorégulation❑ Mettre en place des activités exutoires relatives aux émotions à travers différents terrains de jeux artistiques et créatifs, tels la musique, la danse et le théâtre (manuel 'Inside Out' par Hannah Beach – p. ex., Quelle feuille suis-je?)❑ Faire correspondre le bon terme à l'expérience émotionnelle (utiliser des personnages et des histoires pour illustrer des exemples)❑ Faire correspondre la bonne sensation corporelle à l'expérience émotionnelle (ex. des larmes lorsque triste, un mal de ventre lorsque alarmé, etc.)❑ Découvrir, par le biais de la corégulation, quels outils, matériaux et stratégies sont bénéfiques (ex. matériel sensoriel) – l'adulte introduit et modélise l'utilisation de ceux-ci	<ul style="list-style-type: none">❑ Fournir un accompagnement ciblé pour le développement émotionnel en petits groupes (2 à 4 élèves) – soit en classe ou à un autre endroit lors d'activité en station – à la récréation ou au dîner – à l'intérieur ou à l'extérieur❑ Mettre en place diverses façons de jouer avec les émotions (jeux de rôle, masques, marionnettes, etc.) – cela peut se faire dehors par le biais de jeux et d'activités en plein air (il y a des idées d'activités et de matériel dans le guide d'outils du CEBM sur la frustration)❑ Offrir une variété d'activités artistiques et créatives reliées aux émotions (manuel 'Inside Out' par Hannah Beach)❑ Fournir une variété d'outils pour illustrer les émotions (miroir, cartes d'émotions, livres pour enfants, etc.)❑ Proposer une variété d'outils et de matériaux pour découvrir les sensations corporelles (silhouette corporelle, boîte sensorielle, etc.)❑ Créer le contexte pour aider les élèves à « vivre » un sentiment réconfortant et apaisant à travers leurs sens (p. ex., jouer de la musique douce, un éclairage tamisé, des textures douces et confortables, du matériel sensoriel, des scènes de nature apaisantes, des fragrances réconfortantes, etc.)	<ul style="list-style-type: none">❑ Fournir un accompagnement intensif et personnalisé pour le développement émotionnel en un-à-un dans un autre milieu alternatif❑ Offrir un espace alternatif pour explorer et nommer ses émotions (ex. le coin des émotions dans le centre de soutien bienveillant - CSB)❑ S'assurer que le CSB, ou autre espace alternatif, peut également servir de terrain de répit, de mouvement et d'offrir des outils et des activités pour canaliser l'énergie émotionnelle :<ul style="list-style-type: none">- Coin refuge- Station de mouvement- Bac personnalisé avec outils présélectionnés- Coin pour la construction et création- Coin sensoriel- et plus encore...❑ Aider les élèves au 3e palier à se sentir 'suffisamment' en sécurité et à avoir 'suffisamment' de douceur (p. ex., par le biais de points-de-contact et de rituels d'attachement individualisés, la posture au niveau 3, s'assurer que l'adulte est bien régulé, etc.) pour se connecter et prendre conscience de leurs émotions (connexion corps-esprit)



Suggestions de pratiques pour le développement émotionnel du CEBM à chaque palier

Pratiques universelles au palier 1	Pratiques ciblées au palier 2	Pratiques individualisées au palier 3
<ul style="list-style-type: none">❑ Être prudent dans la catégorisation des émotions, ce qui pourrait faire ressortir la culpabilité et/ou la honte autour de l'expression de certaines de ces émotions – toutes les émotions sont importantes et jouent un rôle clé❑ Aider les élèves à se sentir ‘suffisamment’ en sécurité au 1er palier (p. ex., par l'accueil et l'engagement des élèves, la posture d'un adulte, les structures et les routines prévisibles) pour qu'ils puissent se connecter à leurs émotions et en prendre conscience (connexion du corps et de l'esprit) – nous ne pouvons pas convaincre qqn ou leur imposer à se sentir en sécurité, cependant notre ton, invitation et chaleur peuvent y contribuer❑ Fournir des mesures de soutien universelles pour permettre le mouvement ou le répit, ce qui aide au soutien émotionnel :<ul style="list-style-type: none">- Aménagements flexibles- Activités de motricité fine- Pauses actives- Coin refuge dans la salle de classe- Activités en plein air	<ul style="list-style-type: none">❑ Aider les élèves au 2e palier à se sentir ‘suffisamment’ en sécurité et à avoir ‘suffisamment’ de douceur (p. ex., par le biais de points-de-contact et de rituels d'attachement ciblés, la posture au niveau 2, etc.) pour se connecter et prendre conscience de leurs émotions (connexion corps-esprit) – plus qu'on normalise/valide leurs émotions et qu'on leur montre qu'on peut les accompagner, plus ils se sentiront en sécurité, compris, et soutenus❑ Fournir des mesures de soutien ciblées pour permettre le mouvement ou le répit, ce qui aide au soutien émotionnel :<ul style="list-style-type: none">- Aménagement flexible assigné- Temps préétabli dans le coin refuge- Bac personnalisé avec outils présélectionnés- Station de mouvement dans le couloir	<ul style="list-style-type: none">❑ Donner accès à un espace privé (ex. la salle des émotions) pour libérer et exprimer des émotions❑ S'assurer que le temps passé dans la salle des émotions, ou autre type de salle, n'est pas seulement lors des moments que l'élève est contrarié, car celui-ci a besoin de repos émotionnel et de connexion avec l'adulte pour se sentir suffisamment en sécurité et à l'aise dans cet espace afin d'explorer et d'essayer les outils et les stratégies pour valider lesquels sont favorables❑ S'assurer que la salle des émotions, ou autre type de salle, n'est pas employé pour « s'apaiser », mais plutôt pour des activités telles que :<ul style="list-style-type: none">- Remarquer ses sensations corporelles- Ressentir différents rythmes- Explorer à travers les sens ce qui aide à se sentir en sécurité, à l'aise et calme- Faire des exercices de respiration accompagnés- Avoir des expériences sensorielles- Faire des activités de mouvement physique à haute et à basse intensité- Canaliser l'énergie émotionnelle par des activités exutoires- Explorer une variété de terrains de jeu émotionnels afin de pour s'exprimer avec ou sans mots

* Veuillez consulter les documents sur l'attachement et la posture pour plus de détails