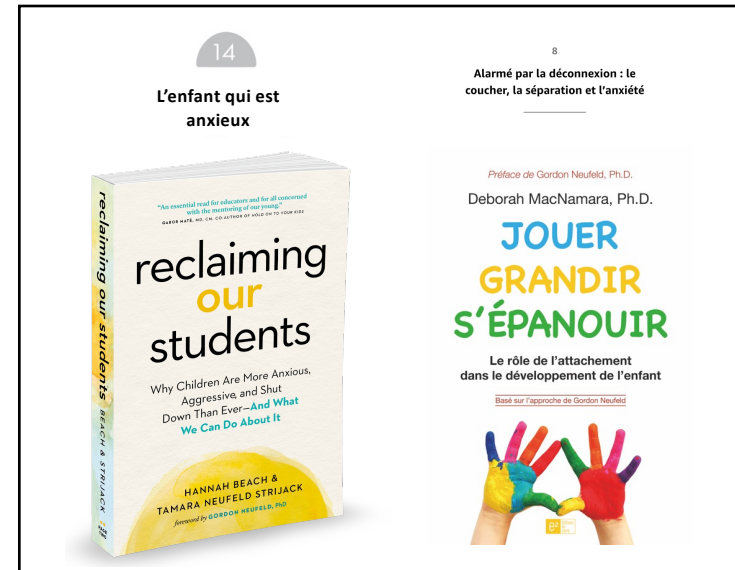
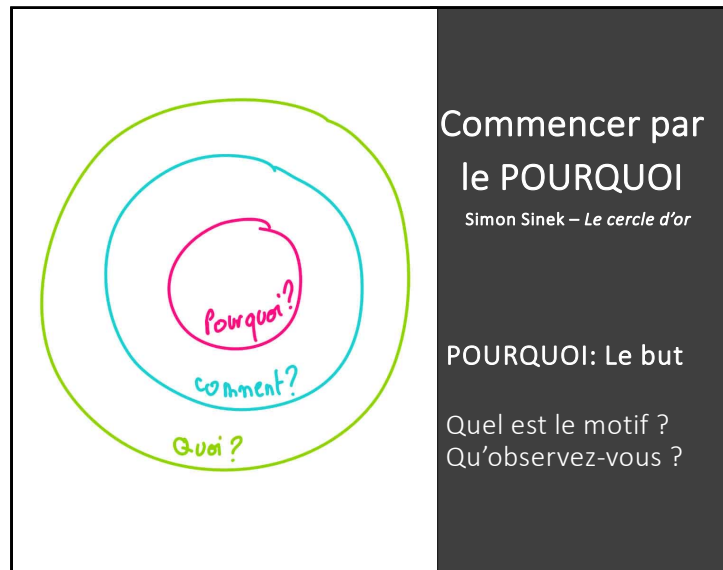


1



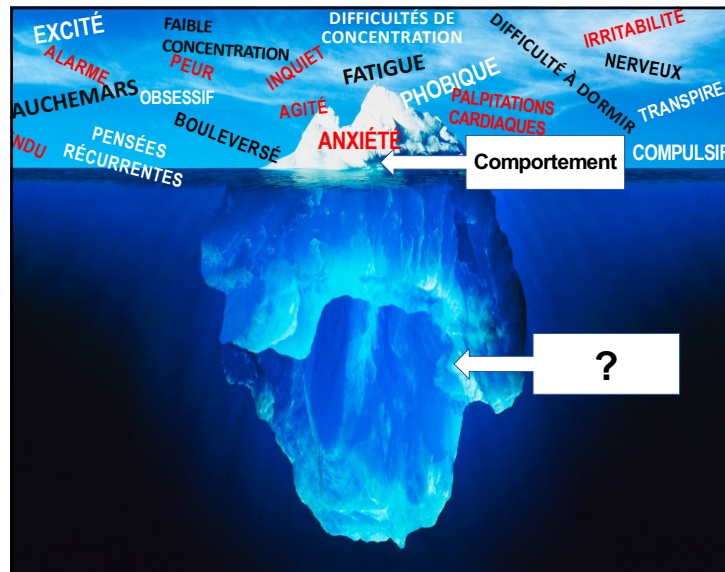
2



3




4



5

CHANGER DE POINT DE VUE

Pour acquérir de la perspective et de la compréhension



Ce que nous VOYONS influence ce que nous faisons

Lorsque nous comprenons ce qui motive un comportement, nous pouvons alors:

- Choisir des interventions qui susciteront un changement
- Éviter les mesures qui risquent d'envenimer la situation

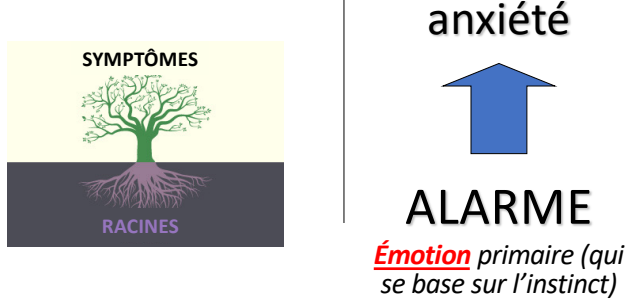
6

Concepts clés

- À un certain degré, nous sommes tous confrontés à l'alarme. Elle est non seulement normale, mais elle nous révèle quelque chose de particulier.
- L'alarme est une émotion qui est naturelle et nécessaire, car elle nous protège du danger.
- Certains individus sont plus susceptibles de développer des troubles de l'anxiété.
- Les élèves anxieux ne sont pas forcément dérangeants ou nuisibles pour les leurs pairs lorsqu'ils sont en classe.
- Certains comportements ne semblent pas associés à l'anxiété, mais ils le sont véritablement (par ex., l'inattention, faire des bêtises, s'en prendre aux autres)
- Nous ne pouvons pas aborder l'anxiété en se penchant directement sur les symptômes.

7

Qu'est-ce qui est à la source de l'anxiété ?



anxiété

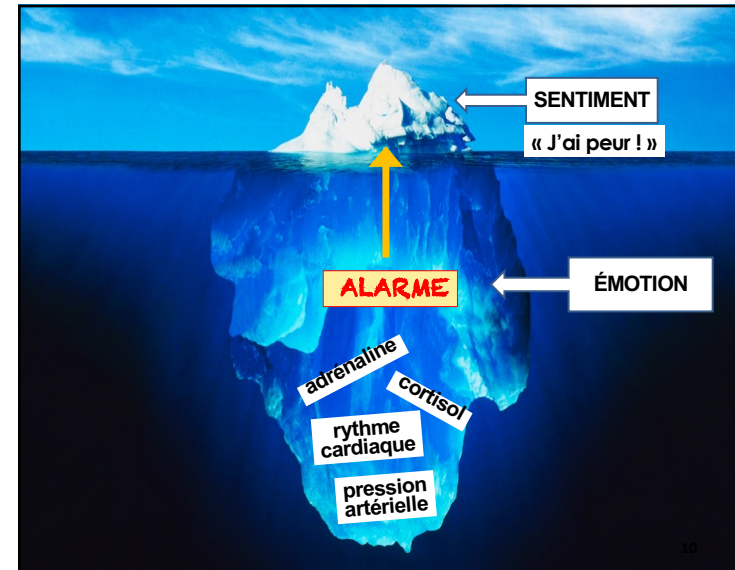
ALARME
Émotion primaire (qui se base sur l'instinct)

8

Quelle est la différence entre les deux?

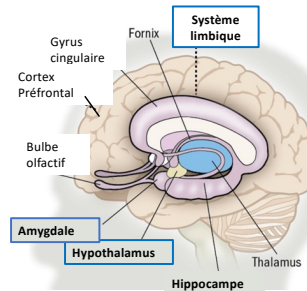
- **ALARME**: émotion primitive instinctive qui est déclenchée suite à la présence d'un danger ou d'une menace
- **ANXIÉTÉ**: un vague sentiment d'insécurité et de malaise qui se caractérise par de l'appréhension et de l'agitation

9



10

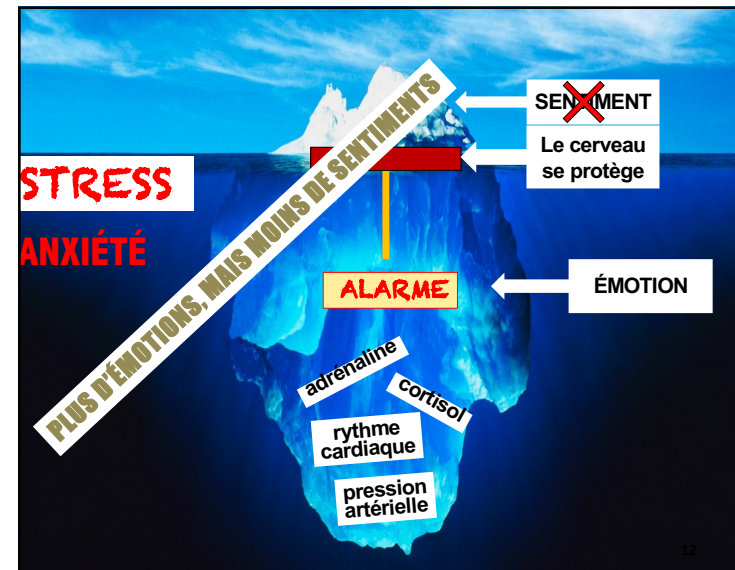
D'où provient l'anxiété ?



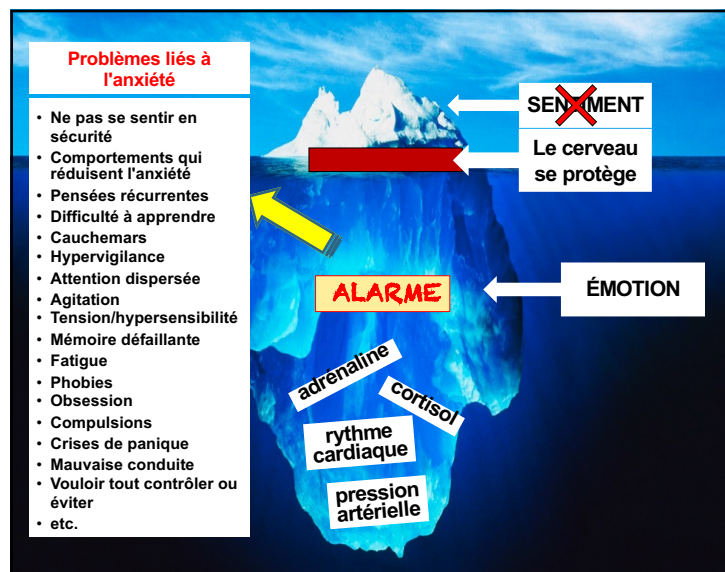
SYSTÈME D'ALARME DU CERVEAU:

- Géré par le **SYSTÈME LIMBIQUE**
- L'**amygdale** détecte la menace (tel un détecteur de fumée)
- L'**hypothalamus** coordonne la réponse (il joint le système nerveux au système endocrinien par le biais de l'hypophyse)
- Ce qui déclenche le **SYSTÈME NERVEUX SYMPATHIQUE**

11



12



13

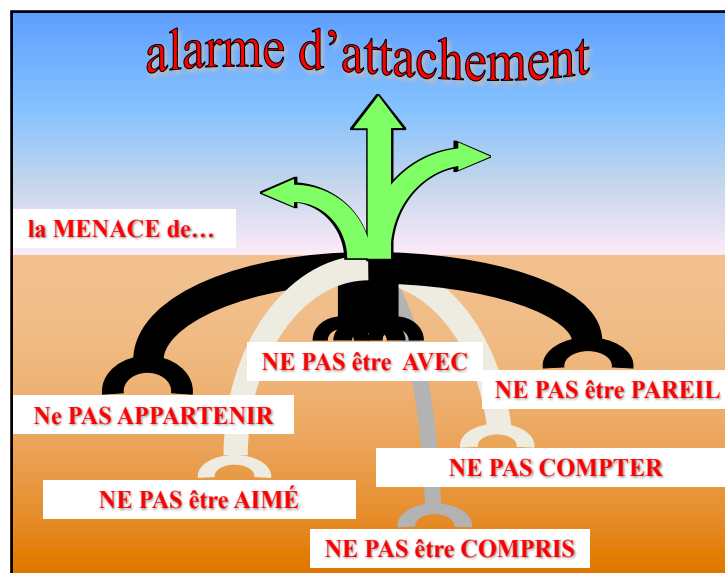
L'ALARME D'ATTACHEMENT

ATTACHEMENT = SURVIE

L'attachement constitue le besoin primordial de l'humain, mais également sa plus grande menace.

La recherche sur les conséquences de la séparation est le phénomène le plus étudié (par exemple, la recherche sur l'isolement pour l'ensemble des espèces, et celle concernant la solitude humaine, l'analyse de différents groupes démographiques qui sont victimes de pertes et de privations, les études longitudinales, etc.)

14



15

MENACES LIÉES À L'ATTACHEMENT	SENTIMENTS ALARMANTS
Ne pas être avec	Je me sens seul, personne ne me porte attention, personne ne veut être avec moi, je me sens rejeté, etc.
Ne pas être pareil	Je me sens différent des autres, je n'ai rien en commun avec eux, je ne suis pas normal, je sens qu'il existe des préjugés à mon égard, etc.
Ne pas appartenir	Je ne me sens pas accepté, personne ne partage mon point de vue, personne ne me soutient, tout le monde est contre moi, etc.
Ne pas compter	Je ne me sens pas remarqué ou écouté, je ne me sens pas utile ou important, les gens ne me respectent pas, je ne me sens pas estimé ou admiré, mon opinion ne compte pas, mon rôle n'a pas d'importance, etc.
Ne pas être aimé	Je ne me sens pas pris en charge, je ne ressens de la chaleur de personne, je crois que les autres me détestent, etc.
Ne pas être connu	Je ne me sens pas vraiment vu ou entendu ou compris, je ne peux pas partager mes secrets, je suis incapable d'être véritablement moi-même, etc.

16



17




CONCEPT-CLÉ #2

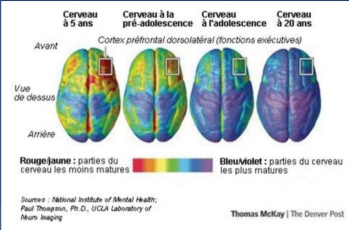
Le comportement des enfants repose sur leur développement et leur maturité émotionnelle. Nous ne pouvons pas exercer des pressions opposées afin d'obtenir les résultats escomptés.

18

L'AUTORÉGULATION nécessite le développement du cortex préfrontal

Le JUGEMENT se développe en dernier – La région du cerveau qui gère les fonctions exécutives (évaluation des conséquences à long terme et contrôle des impulsions) est l'une des dernières à arriver à pleine maturité.

Développement cérébral de l'enfance à l'âge adulte:

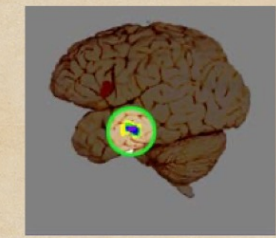


Source : National Institute of Mental Health; Paul Thompson, Ph.D., UCLA Laboratory of Neuro Imaging; Thomas McKay | The Denver Post


- La MATURATION n'est pas inévitable
- L'enfant peut être prédisposé à la maturation uniquement s'il se trouve dans des conditions optimales (le trauma peut freiner le cerveau)
- En de telles conditions, le cortex préfrontal entame sa croissance entre les âges de 5-7 ans, et cela se poursuit au-delà de la vingtaine et de la trentaine
- Si un enfant est **hypersensible**, l'écart de développement se situera entre 7 et 9 ans, plutôt qu'entre 5 et 7 ans.

19

LE COURAGE requiert le développement du cortex préfrontal



Les jeunes s'appuient davantage sur l'**amygdale** (système limbique)



Les adultes comptent davantage sur le **Cortex Préfrontal**

20

CINQ ÉTAPES

vers la santé et la maturité émotionnelles

réfléchir

mélanger → *Le courage est le fruit de la fonction exécutive (mélanger)*

ressentir

nommer

ACCEPTER/INVITER/ASSISTER

exprimer → *La maturité émotionnelle ne peut se développer que progressivement, et elle doit partir de la base*

L'autorégulation débute par la CORÉGULATION, ainsi qu'à une invitation à s'exprimer émotionnellement

21

NIVEAU DE STRESS

BIOLOGIE/GÉNÉTIQUE/HÉRÉDITÉ

CONCEPT-CLÉ #3

Certains enfants sont plus susceptibles de développer des troubles émotionnels et comportementaux.

22

Les conséquences de la **sensibilité** et de **l'intensité émotionnelle** par rapport à l'alarme et l'anxiété ressenties

Plus les enfants sont hypersensibles et émotionnellement intenses:

- Plus ils sont facilement affligés et touchés par leurs émotions
- Plus ils sont aisément dépassés par leur expérience émotive
- Plus ils sont susceptibles d'être « bloqués » émotionnellement:
 - > L'intensité émotionnelle engendre davantage de mécanismes de défense
 - > Rationnalisation des expériences vécues (fuite des émotions)
 - > Perte des larmes qui sont essentielles au processus d'adaptation
- Plus les adultes tentent de calmer les enfants afin d'éviter les éruptions émotionnelles, ce qui n'améliore aucunement la situation

<https://www.cebmmember.ca/sensitivity>

23

Système de filtrage sensoriel

Système de filtration sensoriel normal

Stimuli auditifs et visuels

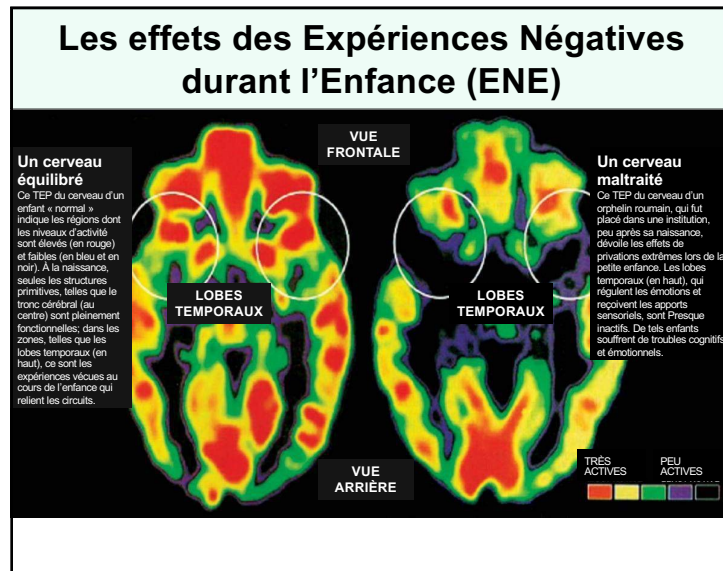
Filtre de stimuli sensoriels

Individu neurotypique

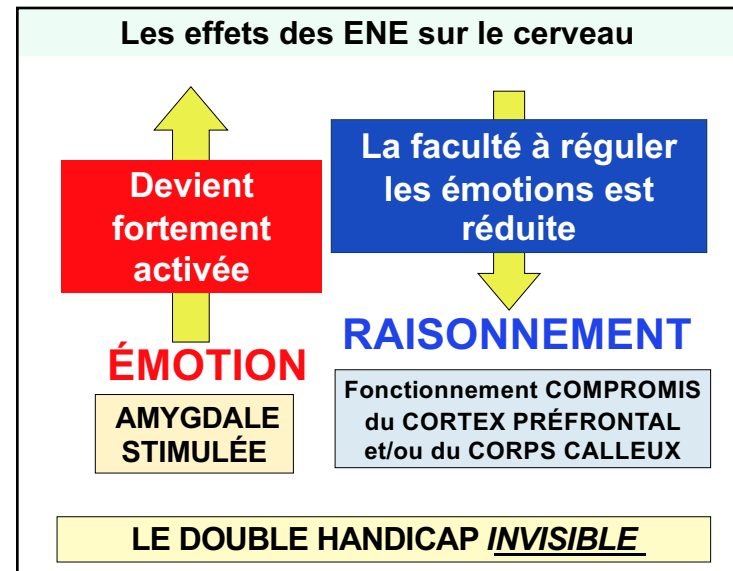
Système de filtration sensoriel affaibli

Stimuli auditifs et visuels

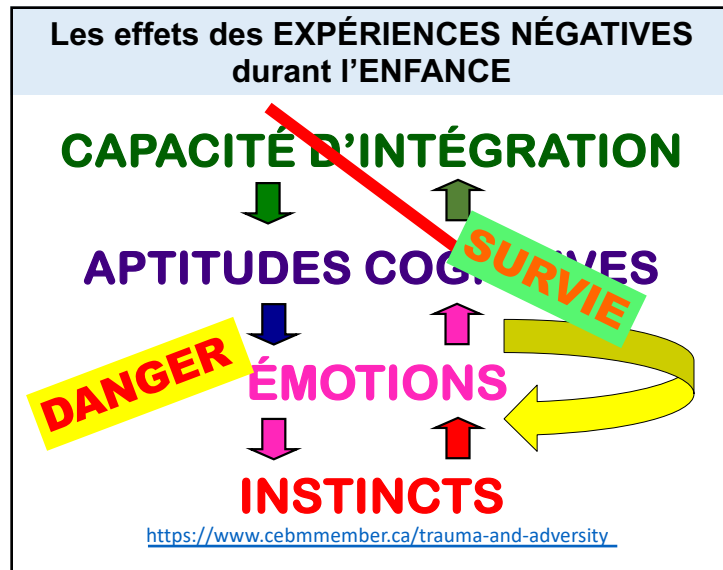
24



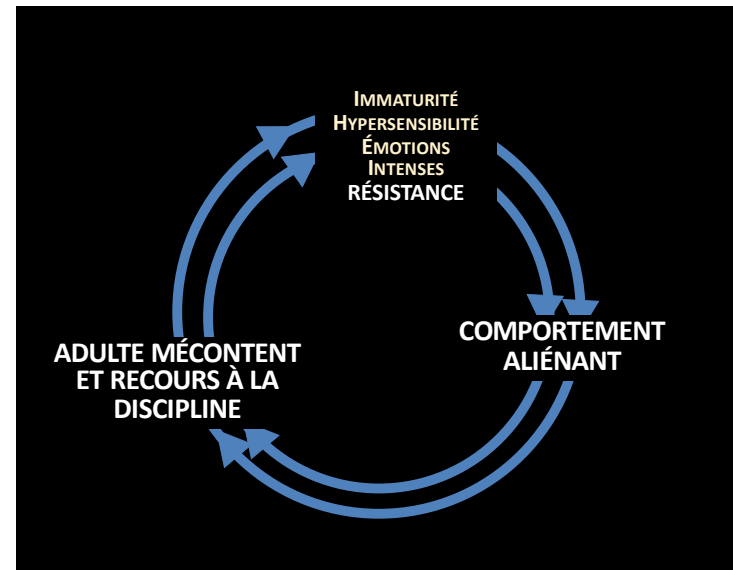
25



26



27



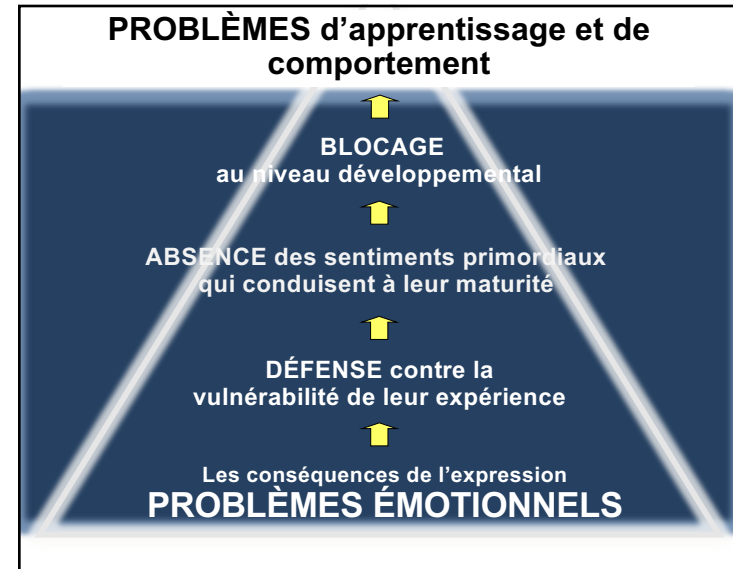
28



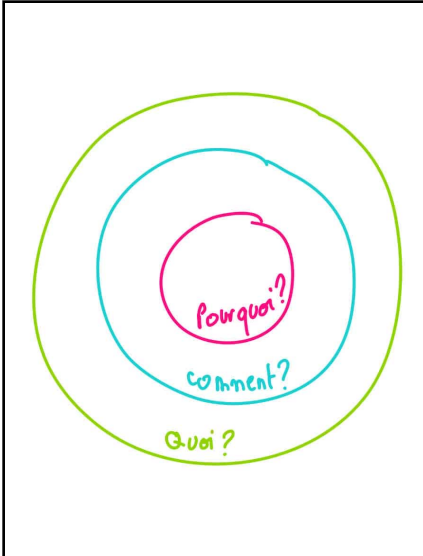
Que se passe-t-il lorsque les émotions sont refoulées ?



29



30




COMMENT: Le processus

Les mesures spécifiques prises pour réaliser le « POURQUOI »

31

PRATIQUES PLUS APPROPRIÉES
Acquérir de la compréhension pour guider la pratique

De: Qu'est-ce qui se passe avec toi ? Tu dois cesser ce comportement !



À: Il ressent un niveau trop élevé **d'alarme** – sa vie est submergée d'une multitude de contraintes.

Comment puis-je l'aider à libérer et à atténuer le stress auquel il est soumis ?

32

LE COMPORTEMENT CHANGE QUAND...

Maturation

Le comportement change alors que le cerveau prend de la maturité

Émotions

Le comportement se modifie lorsque les émotions sont ressenties

Vulnérabilité

Le comportement se transforme quand la vulnérabilité est protégée

Attachement

Le comportement change au moment où les élèves sont attachés aux adultes

33

Axé sur l'intuition

Intuition relative à l'élève:

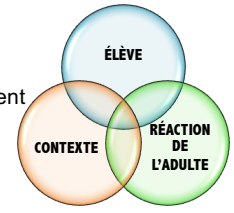
- Âge et maturité développementale
- Sensibilité inhérente
- Facteurs de stress/traumatismes
- Profondeur de la relation d'attachement

Intuition du contexte actuel:

- Déclencheurs environnementaux
- État émotionnel de l'enfant/intensité
- Les instincts qui l'incitent à se défendre et à se protéger
- Engagement/réceptivité envers l'adulte

Intuition propre aux réactions de l'adulte:


- Niveau de stress de l'adulte
- Réfléchi ou réactif
- Type de réponses verbales et non-verbales



34

Objectifs qui impliquent l'adulte

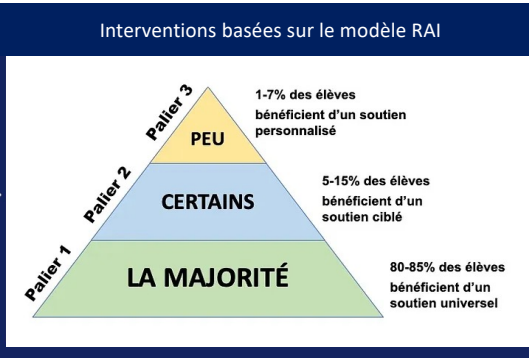
- **Accompagnements** planifiés par les adultes et qui visent à favoriser la réussite de l'élève:
 - ✓ Compenser pour l'immaturation de l'élève
 - ✓ Le protéger de la surstimulation/des bouleversements
 - ✓ Faire en sorte qu'il ne s'attire pas d'autres ennuis
 - ✓ Attendrir ses défenses
- **Accompagner** l'expérience émotionnelle de l'élève en assumant le rôle de CORÉGULATEUR et en l'invitant à extérioriser ses émotions en toute sécurité.
- **Sauvegarder** la vulnérabilité de l'élève en prenant du recul afin de désamorcer la situation et éviter de le provoquer davantage.
- **Préserver** la relation d'attachement.



35

Pyramide des interventions du CEBM

Interventions basées sur le modèle RAI



PRÉVENTION et INTERVENTIONS
Facteurs clés pour soutenir les élèves difficiles

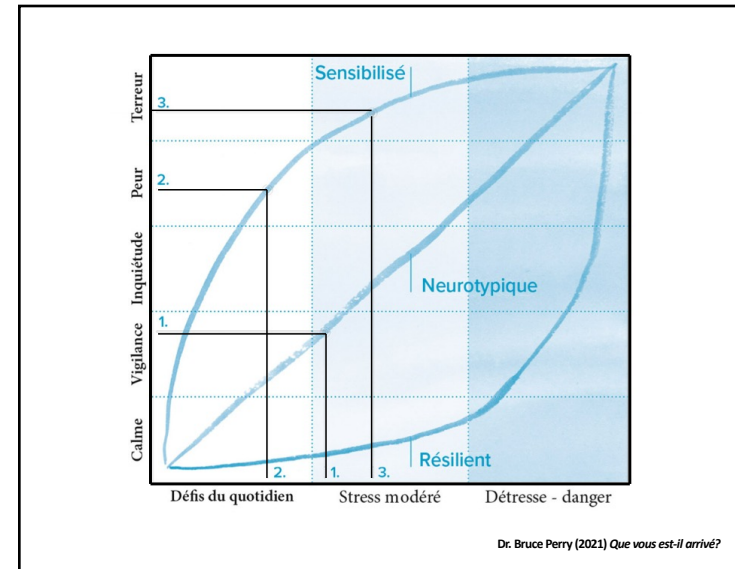
<https://www.cebmmember.ca/pyramid-of-interventions>

36

La solution naturelle à l'anxiété...

LA RÉSILIENCE
qui correspond à la capacité de « se ressaisir », de retrouver un fonctionnement optimal ou de s'épanouir en dépit de l'adversité

41



42

1^{ère} condition pour cultiver la résilience:
Le sentiment de SÉCURITÉ

Sentiment de SÉCURITÉ

Lorsque nous sommes confrontés à l'adversité

Le fait de se sentir accompagné et soutenu constitue une aide précieuse

43

Sentiment de SÉCURITÉ

De quelle manière pouvons-nous aider un élève à se sentir suffisamment en SÉCURITÉ quand il fait face à des situations stressantes et contrariantes ?

- Par la présence d'un adulte bienveillant et fiable qui lui permet de bénéficier d'un **REPOS ÉMOTIONNEL**
- Au moyen d'un sentiment de bien-être que procure un lieu sûr
- Par le biais d'une expérience sécurisante qui consiste à faire semblant et/ou à imaginer d'être confronté à une situation qui est stressante ou dangereuse (les émotions dans le contexte du jeu)

44

LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ EST SUBJECTIF

Ce qui importe n'est pas de savoir si nous (les adultes) estimons que l'enfant se trouve dans un lieu sûr ou si nous croyons qu'il devrait se sentir en sécurité, mais préférablement de savoir s'il éprouve une expérience sécurisante (que son cerveau enregistre qu'il n'existe aucun danger), et ce, de par son interprétation subjective de la situation.

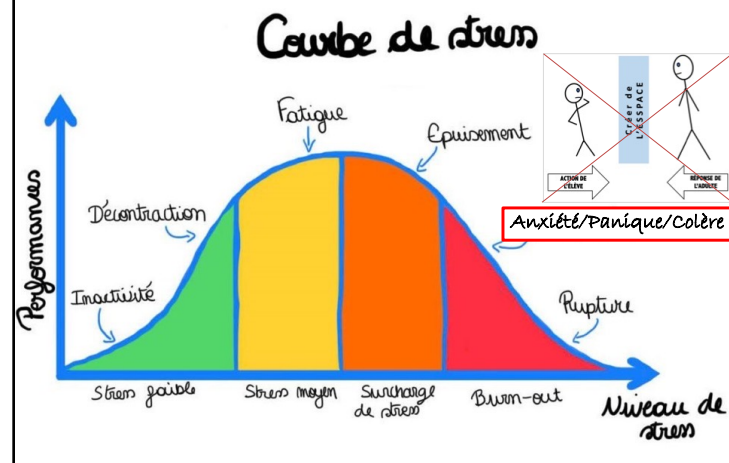
45

La SÉCURITÉ émotionnelle signifie de...

- Être soucieux de faire preuve de joie et de chaleur humaine
- Les rencontrer au niveau de leurs champs d'intérêt. S'impliquer activement dans leur quotidien dans la mesure du possible (outre le domaine académique)
- Avoir recours à une structure et à une routine - introduire de la prévisibilité
- **LIMITES et RESTRICTIONS** – privilégier leurs **besoins** au lieu de leurs demandes
- Les inciter à partager leurs pensées et leurs sentiments quant à leur niveau d'anxiété. Nous n'avons pas à nous trouver en mode « solution ».

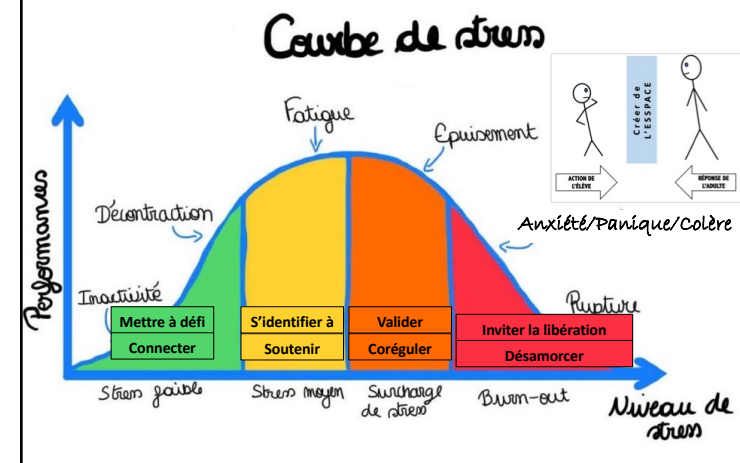
46

Ne pas RÉAGIR au comportement de l'élève



47

RÉPONSE adaptée de L'ADULTE



48

NE surmenez PAS le système d'alarme

ABSTENEZ-VOUS

- ...d'hausser la voix
- ...d'avoir recours à des avertissements, des menaces et des ultimatums
- ... de faire monter les enjeux

COMPENSEZ

- ...en adoptant des règles, des procédures et des routines simples
- ... en gardant l'enfant à l'abri du danger

ASSUMEZ LE RÔLE DE SIGNALEUR ROUTIER

49

« Établissement de points-de-contact » avec l'élève



But:

- De créer une connexion avec l'élève
- De démontrer un intérêt véritable pour son bien-être
- De se renseigner sur sa matinée et ce qu'il ressent
- De procurer des encouragements et du support pour la journée selon les besoins de l'élève
- De rappeler à l'élève les progrès accomplis, ainsi que les ressources et/ou les stratégies qui lui sont disponibles

50

« Coin refuge » dans la salle de classe



<https://www.cebmmember.ca/cocoon-area>

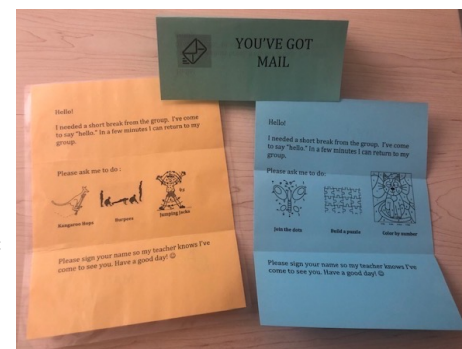
51

« Tu as du courrier ! » Une transition qui a une destination

Les fiches d'intervention « Tu as du courrier ! » constituent un objet concret qu'un élève peut tenir alors qu'il se rend à une destination préétablie pour une courte période de temps.

Deux types de fiches sont disponibles:

- Mouvements physiques actifs
- Activités calmes et apaisantes



<https://www.cebmmember.ca/practices-outside-the-classroom>

52



Centre de Soutien Bienveillant
Interventions de Palier 3

Horaire personnalisé et adapté

Support individualisé


53

2^{ème} condition pour cultiver la résilience:
L'EXPRESSION ÉMOTIONNELLE

Reconnaître sa **FRUSTRATION**
son sentiment de **TRISTESSE**

Quand les choses ne fonctionnent pas tel que prévu

Le fait d'être invité à s'exprimer et se sentir réconforté constitue une aide précieuse



54

« Quand les enfants éprouvent des sentiments intenses, ils tentent de nous expliquer que quelque chose ne va pas. »

— April Brown



55

L'expression émotionnelle

Comment est-il possible d'offrir des opportunités d'expression émotionnelle quand un élève est confronté à ce qu'il est incapable de changer ?

- Au moyen de la chaleur et du réconfort de l'adulte
- En l'invitant à extérioriser et à nommer ses émotions
- Par le biais de terrains de jeu émotionnels qui se situent en retrait de la situation concernée

56


-La corégulation est primordiale-

- La régulation émotionnelle débute par la corégulation.
- La santé émotionnelle et la croissance des enfants requièrent le soutien et la coopération des adultes.
- La résilience peut se développer uniquement dans un contexte qui est empreint par de la sécurité et de la confiance.



57

Les avantages de **VENTILER**

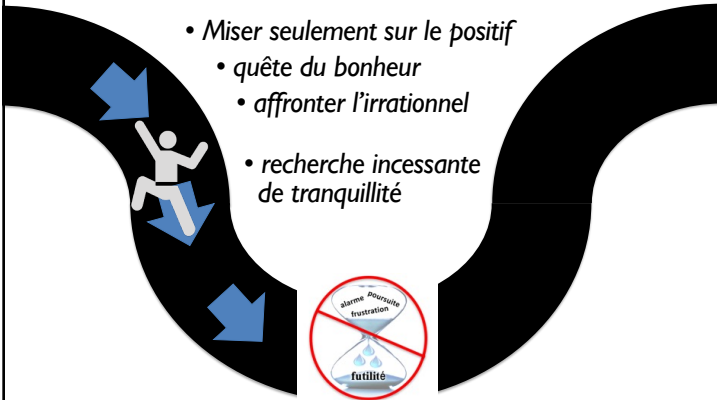


Parfois, tout ce que nous nécessitons consiste à **extérioriser ce qui nous habite.**

58

LE PROBLÈME AVEC LA « BONNE » FAÇON DE PENSER

- Miser seulement sur le positif
- quête du bonheur
- affronter l'irrationnel
- recherche incessante de tranquillité



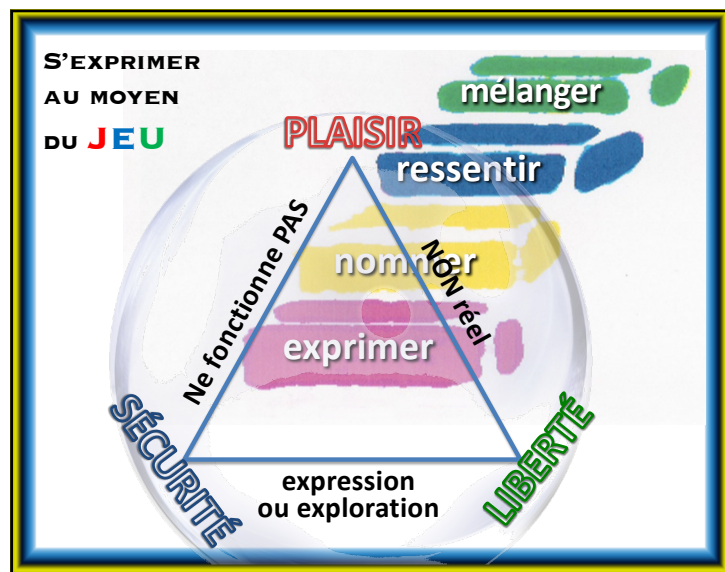
Neufeld, G. PhD - Tous droits réservés

59

Accompagner les émotions d'un enfant signifie de...

- a) accepter leur existence, bien qu'elles puissent sembler irrationnelles et déraisonnables;
- b) les normaliser plutôt que de considérer leur existence comme étant un problème;
- c) leur faire de la place au lieu de tenter de s'en défaire.

60



61

Les émotions ont un TRAVAIL important à accomplir, lequel peut s'avérer terriblement néfaste si les liens d'attachement sont menacés.

Le JEU est une soupe de sécurité émotionnelle qui est naturelle et qui permet de sauvegarder la proximité où elle est essentielle.

62

Les émotions ont un TRAVAIL considérable à effectuer. Cependant, elles ne peuvent pas atteindre la maturité, et les systèmes émotionnels ne peuvent pas se développer tant qu'ils sont en mode de travail.

Le JEU procure un contexte sécuritaire et naturel pour que le développement se produise.

63

TERRAINS DE JEU pour les émotions

Voici quelques exemples d'exutoires qui permettent aux adolescents de rester impliqués dans leur parcours émotionnel :

- Danse et mouvements
- Journal/poésie
- Dessiner et faire de la peinture
- Chanter et jouer un instrument
- Art dramatique/théâtre
- Photographie
- Passe-temps favoris
- Etc.

Tailler un espace de jeu

RESPON

Jeu

VAIL

TRA

DIVERTIS

Résul

essentielle de l'expression

falsifié

SABILITÉ

tats

SEMENT

64

Activités de dévouement émotionnel en classe



<https://www.cebmember.ca/emotions-intervention-area>

65

Littérature pour enfants sur le thème de l'alarme

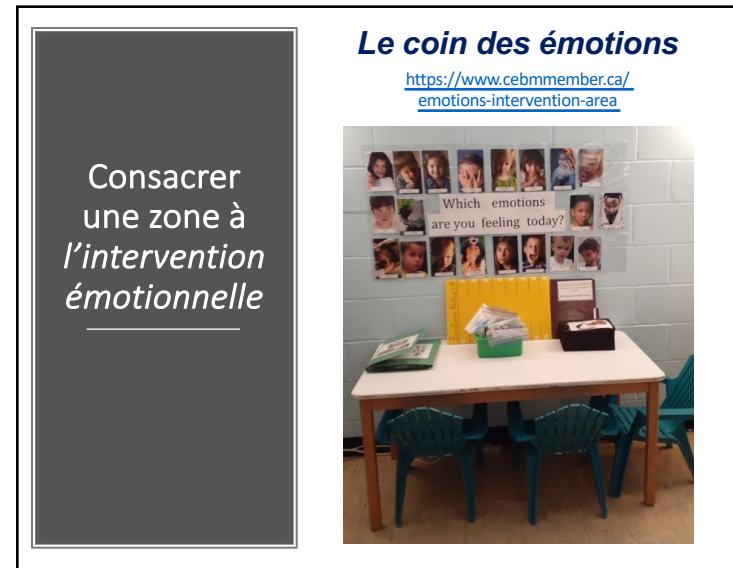


<https://www.cebmember.ca/children-s-literature>

66



67



68



69

3^{ème} condition pour cultiver la résilience:
Le sentiment de COURAGE

SENTIMENT DE COURAGE

Regagner sa force et sa confiance en soi devant l'adversité et l'inconfort

Le fait que ce soit **réflété** par une personne de confiance s'avère être un atout

70

Sentiment de COURAGE

Comment pouvons-nous aider un élève à se sentir suffisamment FORT ET CONFIANT face à l'adversité et à l'inconfort ?

- En normalisant l'alarme et en lui transmettant la confiance que vous avez quant à ses capacités
- En aidant l'élève à découvrir son **COURAGE**
- En expérimentant un certain sentiment de contrôle lors de la pratique du jeu (par ex., le jeu de rôle)

71

ACCOMPAGNER avec empathie

- Exemples spécifiques qui rejettent et invalident :
 - ✓ *Ne sois pas stupide !*
 - ✓ *Il n'y a aucune raison d'avoir peur*
 - ✓ *Tu vois, tout s'est bien passé ! Toute cette inquiétude ne t'a servi à rien.*
- Références empathiques :
 - ✓ *Waouh, c'était vraiment épeurant !*
 - ✓ *Tout le monde a peur par moments, même les adultes. Ça m'arrive aussi !*
 - ✓ *Même si tout s'est bien passé, je vois que tu étais très inquiet.*

72

La pseudo-résilience

73

ALARME

être loin de chez soi
 faire rire de soi
 avoir l'air stupide
 perdre de sa popularité
 avoir l'air différent
 ne pas être intéressant
 se heurter à la désapprobation
 devoir lâcher prise
 ne pas être à la hauteur
 être seul

Être anxieux pousse vers :
L'ÉVITEMENT

- Fuir
- Se cacher de
- Ne pas essayer
- Ne pas prendre de risques

74

Le **COURAGE** constitue la solution naturelle à l'évitement

LE COURAGE N'EST PAS L'ABSENCE DE PEUR

Le courage implique de se pencher sur son **désir** afin de se doter de la force requise pour faire face à sa peur.

DÉSIR

- s'engager dans une activité
- avoir du plaisir
- poser ses questions
- défendre un ami
- s'habiller à son goût
- partager une expérience
- exprimer son opinion
- s'attacher et s'impliquer
- suivre sa passion
- être soi-même

75

DÉSIR

- s'engager dans une activité
- avoir du plaisir
- poser ses questions
- défendre un ami
- s'habiller à son goût
- partager une expérience
- exprimer son opinion
- s'attacher et s'impliquer
- suivre sa passion
- être soi-même

Cultiver le courage

ALARME

- être loin de chez soi
- faire rire de soi
- avoir l'air stupide
- perdre de sa popularité
- avoir l'air différent
- ne pas être intéressant
- se heurter à la désapprobation
- devoir lâcher prise
- ne pas être à la hauteur
- être seul

76

Le saviez-vous ?
LE JEU AIDE À SURMONTER LES PEURS

AnxiousToddlers.com

Essayez !


Jouer avec ses peurs permet de faire l'expérience du courage et de trouver ses points forts.



77

Les besoins irréductibles des enfants

1. La **relation d'attachement**: le sentiment profond de proximité et de connexion des enfants avec leur donneur de soins.
2. Un **sentiment de sécurité** qui permet à l'enfant de se reposer de la tâche qui consiste à mériter son droit d'être lui-même et de se montrer tel qu'il est.
3. La permission de **ressentir ses émotions**, notamment la colère, la tristesse et la douleur. En d'autres termes, la sécurité de rester vulnérable.
4. Faire l'expérience du **jeu véritable** dans le but de parvenir à la maturité.



78



79



80

Notre RÔLE en tant qu'adulte

Enseignant
Éducateur
Directeur
ENTRAÎNEUR
Technicien
Préposé
Conseiller

Ajuster notre PERCEPTION

- Comprendre que l'alarme est une émotion universelle à laquelle nous sommes tous confrontés.
- Reconnaître que l'alarme nous arrive et qu'elle n'est pas sous notre contrôle.
- Réaliser que la maturation est indispensable à la gestion des émotions

Ajuster notre POSITION

- Ne pas inquiéter les enfants avec nos propres sentiments d'alarme, de peur, de frustration et notre désapprobation.
- Normaliser l'expérience de l'alarme et sa capacité à nous émouvoir. Éviter de tenter de « réparer » l'alarme.

Faire de la PLACE pour

- Les pensées et les sentiments des adolescents concernant leurs expériences d'anxiété, ainsi que pour les émotions qui se manifestent.
- Différents types d'expression créative et de libération émotionnelle ...y compris pour les sujets qui sont inconfortables.

81

Centre d'excellence en gestion du comportement
<https://www.cebmfr.ca/>

CENTRE D'EXCELLENCE EN GESTION DU COMPORTEMENT (CEBM)

Bienvenue à notre page web! En tant qu'appui aux 10 commissions scolaires anglophones du Québec, le CEBM vise à aider les établissements scolaires et leur personnel à trouver des interventions efficaces et favorables au développement de l'enfant ainsi qu'au soutien des traumatismes afin de travailler auprès des élèves éprouvant des difficultés comportementales importantes en milieu scolaire.

Visitez également le centre de ressources du CEBM :
<https://www.cebmmember.ca/bossiness-and-demanding-behaviour>

82

Articles portant sur l'alarme et l'anxiété

<p>May 20, 2016 • 10 min Helping the Anxious Child or Teen Find Rest by Deborah MacNamara (May 20, 2016)</p>	<p>May 20, 2019 • 8 min Guérir les sources émotionnelles de l'anxiété par l'établissement de connexions humaines par Deborah MacNamara 29 mai 2019</p>	<p>Mar 25, 2021 • 7 min Diriger les émotions des enfants vers le chemin de la maturité par la liberté d'expression par Deborah MacNamara 18 mars 2021</p>	<p>Apr 25, 2021 • 4 min Utiliser le jeu pour déjouer l'alarme par Lisa Weiner 26 avril 2021</p>
--	--	---	---

<https://macnamara.ca/portfolio/helping-the-anxious-child-or-teen-find-rest/>

<https://www.cebmfr.ca/post/gu%C3%A9rir-les-sources-%C3%A9motionnelles-de-l-anxi%C3%A9t%C3%A9-par-l-%C3%A9tablissement-de-connexions-humaines>

<https://www.cebmfr.ca/post/diriger-les-%C3%A9motions-des-enfants-vers-le-chemin-de-la-maturit%C3%A9-par-la-libert%C3%A9-d-expression>

<https://www.cebmfr.ca/post/utiliser-le-jeu-pour-d%C3%A9jouer-l-alarme>

83