

Retour à l'école 2020 : Priorité au bien-être

Veillez noter : Cette ressource est destinée à compléter les recommandations et les lignes directrices fournies par la santé publique. Si vous n'êtes pas sûr à propos d'une situation, veuillez contacter votre unité de santé publique pour obtenir des conseils spécifiques.

Dernière mise à jour : 20 août 2020





INTRODUCTION

Le bien-être a une incidence sur nos pensées, sur nos émotions, et sur notre comportement. La pandémie de la COVID-19 a occasionné sa part de stress, de crainte, et d'incertitude, et évidemment tout cela a eu un impact sur le bien-être des élèves et du personnel enseignant. Les écoles présentent une occasion particulière pour presque tous les enfants de développer les capacités émotionnelles, cognitives, et physiques nécessaires pour favoriser le bien-être et pour devenir plus résilients comme personnes. Lorsque nous retournerons dans nos salles de classe cet automne, il sera capital d'assurer que **le bien-être soit mis en priorité** et ce, pour tous les membres de la communauté scolaire : il faut que tous aient la possibilité d'apprendre, de croître, et de s'épanouir. Les pratiques de bien-être peuvent être incorporées aux activités que vous faites à l'école au quotidien – peu importe les caractéristiques de la classe, peu importe la matière qui s'enseigne.

- 01.** Incorporez un moment de réflexion aux annonces du matin, pour offrir aux élèves la possibilité de se recueillir, se concentrer, et se préparer à la journée scolaire. Demandez aux élèves de réfléchir à un incident positif survenu la veille : quelque chose qu'ils ont appris, une conversation avec un(e) ami(e), ou un jeu avec les camarades de classe.
- 02.** Privilégiez et élargissez les possibilités d'apprentissage en plein air, et ce non seulement dans les cours d'EPS, mais à travers toutes les matières. Mettez sur le mouvement.
- 03.** Offrez aux élèves des périodes de réflexion **durant le temps d'enseignement**. Encouragez-les à se concentrer sur une chanson ou sur un son que vous passez. Cela les aidera à résister aux distractions.
- 04.** Planifiez des transitions en douceur, permettant aux élèves de changer de mode de pensée et se concentrer graduellement. Les transitions trop brusques risquent de provoquer de l'anxiété chez les élèves.

05. Incorporez l'activité physique dans toutes les matières. Non seulement cette pratique aide-t-elle les élèves à renforcer leurs capacités de concentration, elle les prépare à apprendre et à retenir davantage d'information.
06. Découvrez avec les élèves les méthodes d'apprentissage et les façons de faire des Autochtones, comme par exemple le [Cercle du courage](#), un modèle de développement de l'enfant positif.
07. Ajoutez un volet de bien-être aux planifications de leçons et d'activités, dans le but de cultiver un sentiment de sécurité physique et émotionnelle.
08. Prenez le temps d'appuyer [l'apprentissage social et affectif](#) par l'entremise d'une variété de jeux et activités.

Il importe de souligner que, si vous faites un effort conscient d'inclure le bien-être tout au long de la journée scolaire et de l'année scolaire, les élèves auront une meilleure concentration et ils seront **plus aptes à apprendre**. On ne devrait pas considérer le bien-être comme simplement un autre point dans la liste des tâches à accomplir. Le bien-être est un incontournable pour créer un environnement d'apprentissage qui est sécuritaire et positif pour tous et pour toutes.



CLASSES INFORMÉES PAR LE TRAUMATISME

La pandémie de la COVID-19 est une période traumatique que chacun vit de sa propre manière. À la rentrée des classes, il importe d'**adopter une approche informée par le traumatisme** pour assurer que tous les élèves sont équipés au mieux pour réussir et s'épanouir.

Une classe informée par le traumatisme est un contexte qui tient compte des besoins de tous les élèves. Ce contexte incorpore des enseignements et des façons de faire qui favorisent un environnement d'apprentissage sécuritaire et positif. Les points suivants ont été recueillis du programme d'EPS Canada [Enseignez la résilience](#).

Les classes informées par le traumatisme sont des classes qui privilégient le développement de la résilience, notamment en :

<ul style="list-style-type: none"> • CRÉANT un environnement d'apprentissage sécuritaire, respectueux, et positif 	<ul style="list-style-type: none"> • ADOPTANT une approche universelle pour favoriser la réussite des élèves en classe et dans la vie au sens large
<ul style="list-style-type: none"> • CULTIVANT des liens sains et empreints de bienveillance 	<ul style="list-style-type: none"> • RENFORÇANT les compétences non-cognitives et l'apprentissage social et émotionnel des élèves

Tout le monde a été touché d'une façon ou d'une autre par la pandémie de la COVID-19, mais il importe de rappeler que, à la rentrée, certains élèves pourraient :

<ul style="list-style-type: none"> • Connaître quelqu'un qui a été atteint de la COVID-19 • Connaître quelqu'un qui est décédé aux suites de la COVID-19 • Être victimes d'un abus nouveau ou aggravé aux suites de la COVID-19 • Vivre dans la pauvreté • Avoir besoin de déménager pour des 	<ul style="list-style-type: none"> • raisons financières • Avoir peur maintenant de quitter la maison • Avoir peur maintenant des interactions avec autrui • Avoir peur maintenant de mourir • Ressentir des émotions telles que l'ennui, la tristesse, l'anxiété, ou l'isolement
--	--

Il importe non seulement de reconnaître ces facteurs de stress et ces expériences négatives, mais également de soutenir les élèves qui composent avec ces mêmes expériences, pour favoriser un résultat plus positif à long terme.

L'enseignement informé par le traumatisme est enraciné dans les **quatre « R »** suivants:

RELATIONS

Il se peut que les élèves aient des perspectives différentes sur les relations. Pour certains, cela fait des mois depuis les dernières interactions avec leurs pairs. Qui plus est, les interactions ne sont plus les mêmes qu'auparavant. Le personnel enseignant sera appelé à aider les élèves à reconstruire des liens solides dans ce nouveau contexte. De même pour votre propre relation avec les élèves dans ce nouveau contexte – faites preuve de bonté et de compréhension.

RASSURANCE

Offrez aux élèves la assurance que tout le monde œuvre pour assurer un avenir sécuritaire et sain. Reconnaissez les préoccupations des élèves et n'écartez pas leurs soucis, mais en même temps, ne les renforcez pas. Amenez les élèves à comprendre que les adultes font de leur mieux pour maîtriser la situation, et que les élèves peuvent faire leur part également.

Mettez l'accent sur un esprit de croissance et d'ouverture, et usez du pouvoir du mot «encore» - Nous ne pouvons pas faire cela, pas ENCORE, mais nous aurons la possibilité de le faire un jour.

ROUTINES

Aidez les élèves à développer un sentiment de contrôle en les invitant à participer à l'élaboration et la mise en pratique des habitudes pour la classe. Par exemple : des pauses-exercice, l'emploi des équipements et des fournitures, ou les protocoles pour entrer dans et sortir de la salle de classe. Expliquez-leur les protocoles de nettoyage, de lavage des mains, de mouvement dans les corridors, etc. qui s'appliquent à tous les élèves, et ne manquez pas de souligner les raisons pourquoi il est important de respecter ces protocoles et adopter ces habitudes.

RÉGULATION

Le stress mine les capacités d'autorégulation de l'élève. En conséquence, vos élèves compteront sur vous pour les guider, du moins dans l'intervalle, jusqu'à ce qu'ils réapprennent cette compétence. Essayez de demeurer calme et modélez des techniques d'autorégulation lorsque vous êtes avec vos élèves. Cela pourrait signifier faire pause pour compléter une activité de respiration et de recueillement, ou simplement le fait de partager honnêtement les indices que votre corps vous donne (par exemple, des muscles tendus) pour exprimer comment vous vous sentez.

En tout temps, essayez de :

- Cultiver un **environnement sécuritaire et réconfortant** pour tous les élèves
- **Faire preuve d'empathie et de compréhension dans vos enseignements**, et reconnaître la variété d'expériences que les élèves ont vécues
- Vous rappeler que les enfants essaient de faire de leur mieux
- Privilégier un rapport de partenariat avec les élèves, plutôt qu'une hiérarchie de contrôle ou d'autorité
- Mettre de l'avant les forces et les réussites des enfants

LES ÉCOLES SAINES

Les écoles saines **forment des élèves bien préparés et résilients**, qui obtiennent globalement de meilleurs résultats, qui présentent moins de problèmes de discipline, qui affichent un meilleur taux de présence scolaire, qui ont plus de chances pour maintenir un bon état de santé tout au long de la vie, et qui font face à moins de disparités – et ce sont tous des facteurs particulièrement importants dans le contexte global courant. Les écoles sont un contexte unique qui **a un impact critique sur le bien-être étudiant** et qui aide à inculquer des habitudes saines pour toute la vie. Étant donné la longue fermeture des écoles, une occasion unique se présente pour faire une refonte du système éducatif et adopter une mission axée sur la santé qui **privilégie le bien-être pour tous les élèves**.

Pour réussir comme école saine, il importe que tous les membres de la communauté scolaire – les élèves, le personnel, les familles, et les partenaires communautaires – **travaillent en solidarité dans la mission commune de réaliser un bien-être vraiment holistique**. Cette approche d'équipe multidimensionnelle assure que chaque élève dispose des éléments essentiels pour apprendre de manière efficace et réussir dans toutes les situations que la vie lui réserve. Quel que soit le visage que présente votre communauté scolaire cet automne (enseignement traditionnel en classe avec certaines restrictions; apprentissage hybride; enseignement effectué entièrement en ligne), l'adoption d'une approche d'école saine favorisera certainement une culture positive de soutien du bien-être cognitif, physique, et émotionnel de la communauté scolaire dans son ensemble.

Pour vous mettre sur la voie de devenir une école saine, réfléchissez aux étapes suivantes (modèle adapté à partir de la [Certification des écoles saines de l'Ophea](#)) :

- 01.** **Créez votre équipe scolaire** d'intervenants dédiés qui serviront de fer de lance dans cette initiative. Cette équipe devrait rassembler enseignants, personnel de soutien, administrateurs scolaires, membres de la communauté, et – plus important encore – des élèves.
- 02.** **Prévoyez des réunions régulières** dans un espace sécuritaire (en ligne, ou en personne en respectant les protocoles de distanciation physique) pour suivre les progrès et prendre les décisions qui s'imposent.
- 03.** **Recueillez des données** de votre école pour évaluer les besoins et les atouts de votre communauté scolaire.
- 04.** En fonction des besoins particuliers de votre communauté scolaire, **déterminez votre sujet de santé prioritaire** sur lequel vous allez vous concentrer cette année.
- 05.** **Élaborez votre plan d'action** pour aborder le(s) sujet(s) de santé que vous avez choisi(s).
- 06.** **Passez à l'action et suivez les progrès** tout au long de l'année scolaire.

Exemples pour l'année scolaire 2020-2021 :

- Encouragez le développement de liens entre les élèves dans un environnement modifié, que ce soit des activités tenues sur les terrains d'école, respectant les consignes de distanciation physique, des concerts-spectacles virtuels, ou des jeux-questionnaires en ligne.
- Assurez-vous que tous les élèves ont la possibilité d'accroître leur **activité physique tout au long de la journée scolaire**. Pensez à incorporer des « pauses – mouvement » durant les cours, ou bien organisez des activités en ligne faisant participer toute la population scolaire.
- Suite à cette fermeture prolongée des écoles, et compte tenu des grandes différences dans la qualité et la quantité de l'apprentissage fait à la maison, il est fort probable qu'à la rentrée, les écarts d'équité seront encore plus prononcés. Réfléchissez aux stratégies que votre école pourrait mettre en œuvre pour soutenir les élèves, que ce soit un accès aux aliments sains, des articles scolaires, et d'autres ressources pédagogiques, tout en respectant en permanence les lignes directrices de la santé publique.

Les possibilités sont quasiment infinies : ce qui importe est la pertinence dans le cadre des besoins spécifiques de votre communauté scolaire.



LE RÔLE DU RÉTABLISSEMENT DANS L'APPRENTISSAGE

Lorsque les élèves retourneront à l'école, non seulement auront-ils manqué 4 mois d'apprentissage en salle de classe, mais également 6 mois de développement social avec leurs pairs. Il faut absolument être conscient de cette réalité et faire preuve de patience et de compréhension alors que les élèves s'efforcent de rattraper le retard dans l'apprentissage et réapprendre les habitudes. Adoptez un rythme lent pour progresser d'une activité ou leçon à l'autre, et **offrez aux élèves du temps pour faire le point** sur leur développement et leur progrès.

Volet scolaire	Volet social
<ul style="list-style-type: none"> • Passez du temps à réviser les leçons antérieures. • Renforcer les techniques et stratégies d'apprentissage. • Moins c'est plus est la règle d'or à l'heure actuelle – veillez à ne pas surcharger les élèves avec trop de tâches/devoirs. • Pour assurer une évaluation efficace prévalent d'une approche à l'envers. En premier lieu, sélectionnez des objectifs pédagogiques bien spécifiques, puis élaborer un plan basé sur l'où, le quand, et le quoi du matériel pédagogique. Utilisez le plan pour définir les critères de réussite, puis définissez les critères d'évaluation en conséquence. • Offrez aux élèves une variété de possibilités pour démontrer leur apprentissage : laissez les élèves choisir parmi un assortiment d'activités qui activent des capacités, des connaissances, et des compétences à un niveau similaire. • Utilisez une évaluation formative pour déterminer où en sont les élèves individuels dans leur cheminement, et tenez compte des renseignements que vous recueillez dans les observations, conversations, écriture réflexive, et/ou devoirs. • Invitez les élèves à jouer un rôle actif dans l'élaboration des possibilités, expériences, et objectifs pédagogiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Faites de l'inclusion une priorité. Créez un environnement dans lequel tous les élèves ont un sentiment de valeur et d'appartenance. • Incorporez un temps social sécuritaire au quotidien de votre classe. Cela pourrait être une activité matinale pour amorcer la journée scolaire, du temps libre dans la salle de classe, ou des rencontres virtuelles entre les membres de la cohorte. • Expliquez aux élèves qu'il est toujours possible d'avoir des liens sociaux quand on est soumis aux mesures de distanciation physique. Beaucoup d'élèves auront entendu le terme « distanciation sociale » et auront besoin de clarifications. • Travaillez avec les élèves pour développer les capacités de résolution de problèmes en misant sur la collaboration, et parlez franchement du besoin de réapprendre certaines compétences sociales. • Permettez aux élèves de travailler en groupes lorsqu'il est possible et sécuritaire de le faire. • Veillez à protéger les périodes de la journée qui ne sont pas consacrées aux leçons – l'heure du déjeuner et la récréation ne devraient pas sous aucune circonstance être supprimées ou raccourcies. • Mettez en pratique les stratégies d'autorégulation et de gestion de soi. Pour contribuer positivement au climat social, il faut en tout premier lieu prendre soin de ses propres besoins.

LA RÉCRÉATION

La récréation est un élément fondamental d'un environnement sécurisant et favorable de retour à l'école, encourageant **les élèves à s'épanouir, apprendre, et jouer**. Alors même que nous apprenons à naviguer les nouveaux environnements d'apprentissage, il faut assurer d'inclure la récréation dans chaque journée scolaire. **La récréation ne se veut pas substitut pour l'éducation physique**, mais c'est une période critique de la journée où les élèves sont invités à être physiquement actifs. Lors de planifier les activités et protocoles se rapportant à la récréation, tenez compte des points suivants :

- Divisez le terrain en zones ou aires pour aider à contrôler le nombre d'élèves dans chaque zone
- Les équipements doivent rester dans les limites de telle ou telle zone ou aire, ceci pour réduire au minimum le partage entre différents groupes d'élèves.
- Invitez les élèves à participer au processus de planification, et à suggérer des activités sécuritaires et agréables qui respectent les lignes directrices de la santé publique.

Lors du retour à l'école, les restrictions autour de la COVID-19 occasionneront probablement des protocoles faisant appel à la notion de cohortes d'élèves. Cette approche vise à minimiser la propagation du virus, mais il y a des avantages au niveau de la récréation aussi, puisque les cohortes seront nécessairement plus petites, et le personnel enseignant sera plus impliqué dans la planification et la mise en application des protocoles pour la récréation. En conséquence, les séances de récréation devraient être **plus faciles à gérer, plus inclusives, et plus agréables** – et cela ne pourrait que favoriser une atmosphère plus détendue et positive lors de reprendre les leçons après la récréation.

RESSOURCES COMPLÉMENTAIRES

-
- Série Pleins feux sur l'EPS
<https://eps-canada.ca/connexion/evenements/serie-pleins-feux-sur-leps>
 - Canadian Alliance for Healthy Schools – liste de ressources (anglais)
<https://phecanada.ca/activate/healthy-school-communities/chsa/resource-directory>
 - EPS Canada – Enseignez la résilience
<https://eps-canada.ca/programmes/enseignez-la-resilience>
 - PHE Canada – Enseignez la résilience : l'enseignement informé par le traumatisme (anglais)
<https://www.youtube.com/watch?v=ZfUosJCsFkg&feature=youtu.be>
 - PHE Canada – Enseignez la résilience – chaque enfant a besoin d'un(e) champion(ne) (anglais)
<https://phecanada.ca/programs/teach-resiliency/resources/every-kid-needs-champion>
 - Blogue d'EPS Canada - Stratégies d'enseignements axées sur le traumatisme et la violence – pourquoi est-ce extrêmement important et comment y parvenir?
<https://eps-canada.ca/connexion/blogue/strategies-denseignements-axees-sur-le-traumatisme-et-la-violence-pourquoi-est-ce-extrêmement-important-et-comment-y-parvenir/>
 - [denseignements-axees-sur-le-traumatisme-et-la-violence-pourquoi-est-ce](https://eps-canada.ca/connexion/evenements/serie-pleins-feux-sur-leps)
 - EPS Canada – la récréation
<https://eps-canada.ca/activez/recreation>
 - The Recess Project (anglais)
<http://www.recessprojectcanada.com>
 - Ever Active Schools – webinaire sur l'approche globale de la santé en milieu scolaire (anglais)
<https://cshhub.com/course/>
 - Bien-être mental - ASPC
<https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/maladies/2019-nouveau-coronavirus/sante-mentale.html>
 - Considérations relatives à la récréation lors du retour à l'école aux suites de la COVID-19
<https://eps-canada.ca/sites/default/files/content/docs/Program/Recess/COVID-19%20Return%20to%20School%20Recess%20FR.pdf>
 - Well Ahead (anglais) : <https://www.wellahead.ca>
 - Certification des écoles saines de l'Ophea
<https://www.ophea.net/fr/certification-écoles-saines>



CONTACTEZ-NOUS



www.eps-canada.ca



info@eps-canada.ca



EPS Canada, 2451 Riverside Dr., Ottawa, ON K1H 7X7

Avec respect et en toute reconnaissance que l'emplacement du bureau national d'EPS Canada est situé sur les terres non cédées traditionnelles du peuple Algonquin Anishnaabeg.