



Favoriser la santé mentale lors du retour à l'apprentissage virtuel après le congé d'hiver 2021-2022

Le retour à l'école après une pause est une expérience qui peut être difficile pour certains élèves ainsi que pour le personnel enseignant. Le passage récent et soudain à l'apprentissage en ligne a, une fois de plus, bouleversé les routines. Cette situation est source de stress pour les élèves, les familles et le personnel scolaire. Les élèves ont des sentiments mitigés quant aux incertitudes persistantes liées à la pandémie et à leurs conséquences dans les semaines à venir. Ces divers sentiments sont une réaction naturelle face à la transition et au regard de ce que les élèves et le personnel scolaire ont vécu au cours des deux dernières années. En tant qu'enseignant, vous pouvez contribuer à normaliser ces sentiments en continuant à créer des environnements d'apprentissage bienveillants et en aidant les élèves à apprendre des stratégies qui leur permettent de faire face aux situations stressantes.

Rappelez-vous ceci

Même si l'apprentissage se fait dans un environnement virtuel, l'établissement et le maintien de relations demeurent essentiels. Ces différentes stratégies peuvent aider à soutenir les élèves lors du retour à l'apprentissage à distance après le congé d'hiver.

- Attendez-vous à une fatigue et à une somnolence importante, en particulier chez les adolescents. Continuez à mettre l'accent sur le bien-être social et émotionnel, l'auto-efficacité et les capacités d'adaptation, et à prévoir des attentes à cet égard.
- Enseignez à nouveau les attentes et les routines, et soyez patient et positif (et non punitif) lorsque vous renforcez et rappelez les exigences sur les nouvelles routines pour les classes virtuelles.
- Utilisez votre jugement professionnel lorsque vous introduisez un nouveau contenu scolaire, compte tenu du temps nécessaire pour la transition et le rétablissement des routines.
- Modélisez une [multitude de stratégies d'adaptation](#) que vous souhaitez voir les élèves suivre.



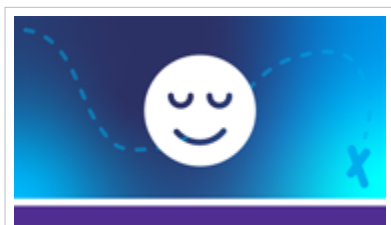


- Envisagez les possibilités qui permettent aux élèves de travailler en collaboration, de se sentir responsabilisés et d'aider les autres, ce qui peut s'avérer bénéfique après une perturbation importante et un stress collectif.
- Donnez aux élèves la possibilité d'exprimer leurs préoccupations, leurs défis et leurs besoins.

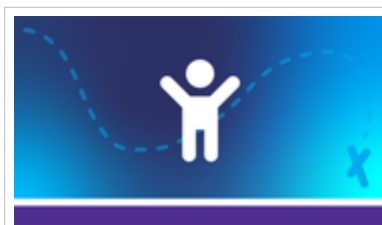
Ressources

Le fait d'enseigner aux élèves diverses stratégies de gestion du stress et d'adaptation leur permettra de disposer d'un ensemble d'outils qu'ils peuvent utiliser lorsqu'ils se sentent submergés ou anxieux. Chacun de nous est différent; par conséquent, les stratégies qui fonctionnent pour certains peuvent ne pas convenir à d'autres, et c'est normal. Lorsque vous enseignez, modélisez et mettez en pratique différents types de stratégies, cela permet aux élèves de déterminer celles qui leur conviennent le mieux. Les liens suivants vous mèneront vers six plans de leçons (de la maternelle à la 12^e année) qui contiennent une activité de mise en situation pour préparer les élèves à l'apprentissage, une vidéo préenregistrée qui modélise les stratégies et des suggestions pour consolider l'apprentissage. Chaque leçon explore un différent type de stratégie de gestion du stress et d'adaptation. En outre, ces leçons sont conçues de sorte que chaque enseignant puisse les utiliser facilement du début à la fin, ou y prendre des éléments pour les intégrer dans sa routine quotidienne.

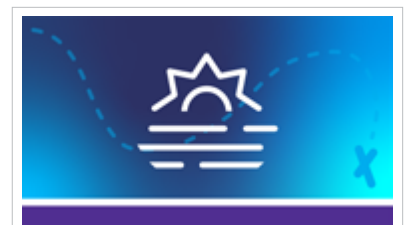
Plans de leçon pour introduire les stratégies de gestion du stress



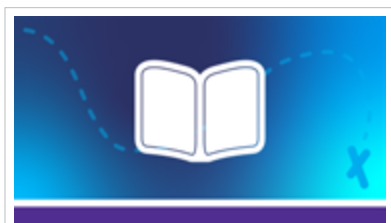
Stratégies de respiration



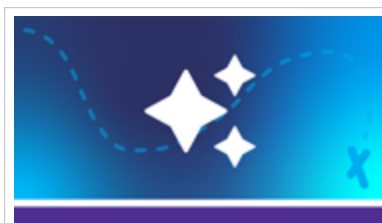
Stratégies de relaxation
musculaire



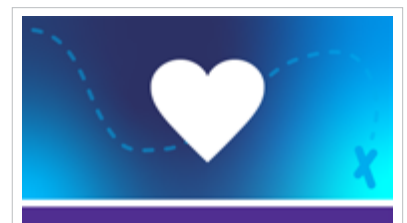
Stratégies de visualisation



Stratégies de distraction



Stratégies pour recadrer
ses pensées



Stratégies pour pratiquer
la gratitude