

JOURNÉE DU NUMÉRIQUE EN ÉDUCATION

# La régulation émotionnelle pour développer la **RÉSILIENCE**



Benoit Petit  
@petitbenoit



Tina Montreuil  
@DrMontreuil



Marie-Soleil Carroll  
@MSoleilCarroll

[monurl.ca/jneresilience](http://monurl.ca/jneresilience)

Votre  
gouvernement



McGill



Québec





# Dans quel état affectif amorcez-vous la Journée du numérique en éducation?



# JOURNÉE DU NUMÉRIQUE EN ÉDUCATION

## La régulation émotionnelle pour développer la **RÉSILIENCE**



Tina Montreuil  
@DrMontreuil



Benoit Petit  
@petitbenoit

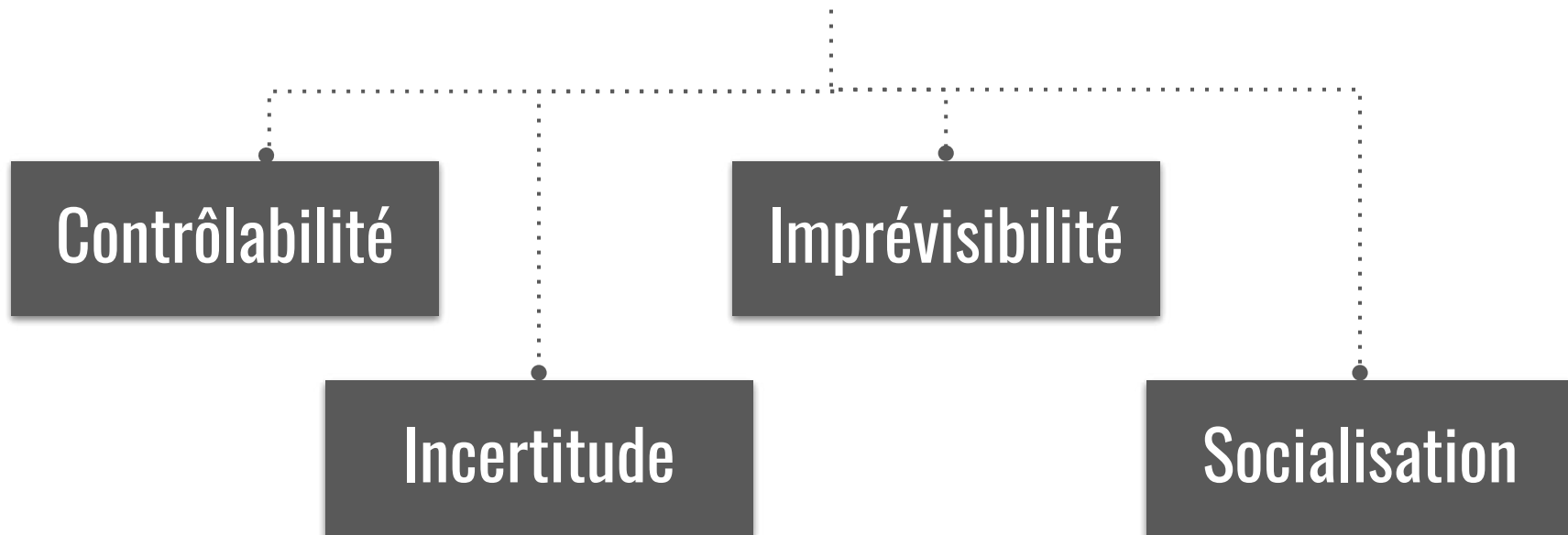


Marie-Soleil Carroll  
@MSoleilCarroll

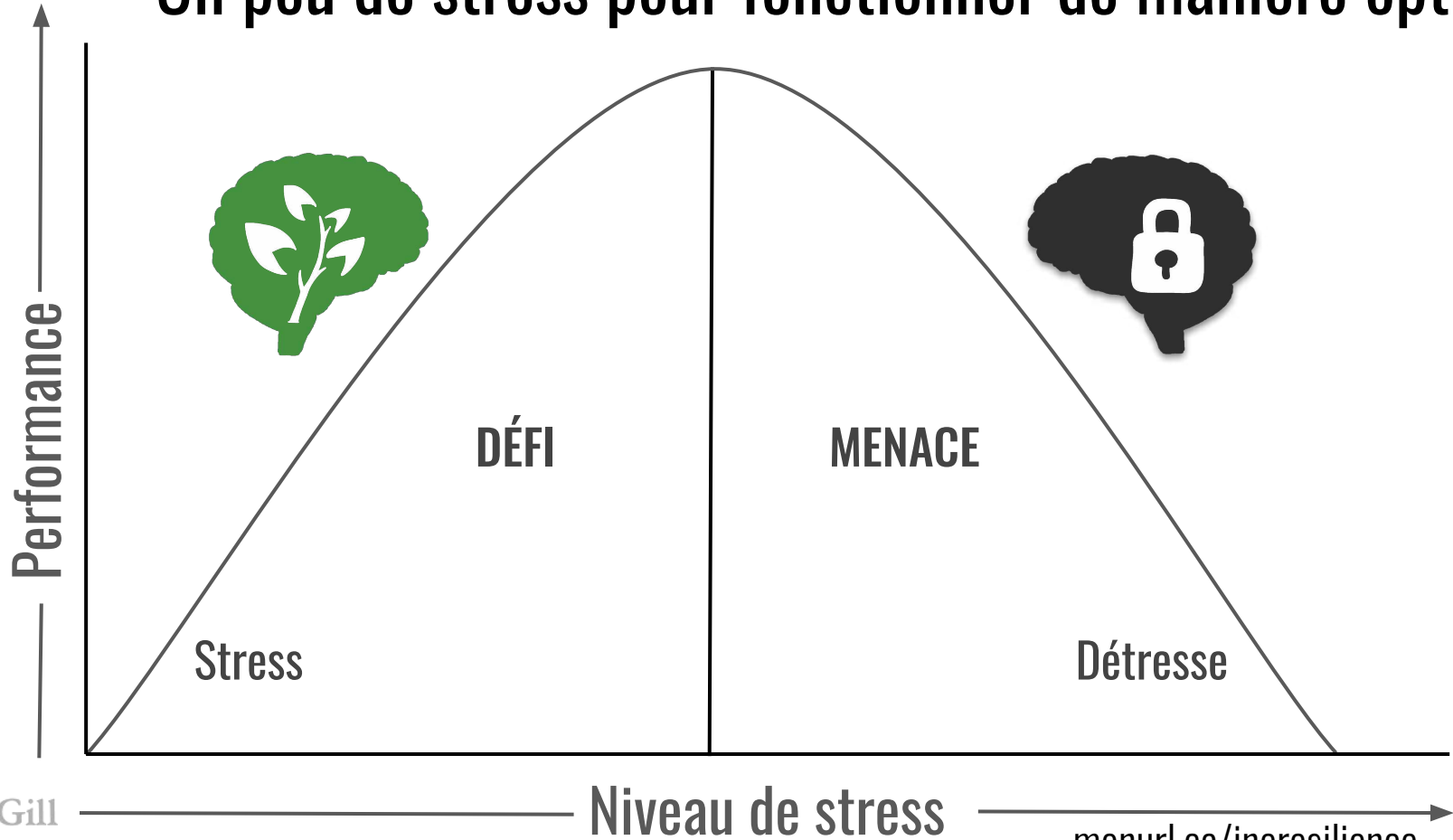
[monurl.ca/jneresilience](http://monurl.ca/jneresilience)

# Santé mentale et bien-être

**Facteurs** affectant le **bien-être émotionnel** dans le contexte de la **COVID-19**



# Un peu de stress pour fonctionner de manière optimale



# Il est question de perspective...



Par exemple, basculer à distance  
en 24 heures...



La situation  
=  
une **opportunité**

La situation  
=  
une source d'**anxiété**

# Perception selon...

<b>CERVEAU RÉSILIENT</b>	<b>vs</b>	<b>CERVEAU CRITIQUE</b>
On peut toujours s'améliorer	<b>Habilités</b>	Fixe Inné
Offre une occasion de croissance Anticipés	<b>Obstacles</b>	Révéler un manque d'habiletés À éviter
Essentiel Voie vers la maîtrise	<b>Effort</b>	Non nécessaire, inutile À déployer seulement si nécessaire
Voir une occasion d'apprentissage Identifier un domaine à améliorer	<b>Évaluation</b>	Attitude défensive Personnalisation
Prendre conscience comme vecteur d'amélioration	<b>Échecs   Revers</b>	Se décourage rapidement Blâme les autres



## Cerveau résilient



## Cerveau critique



# Cerveau résilient



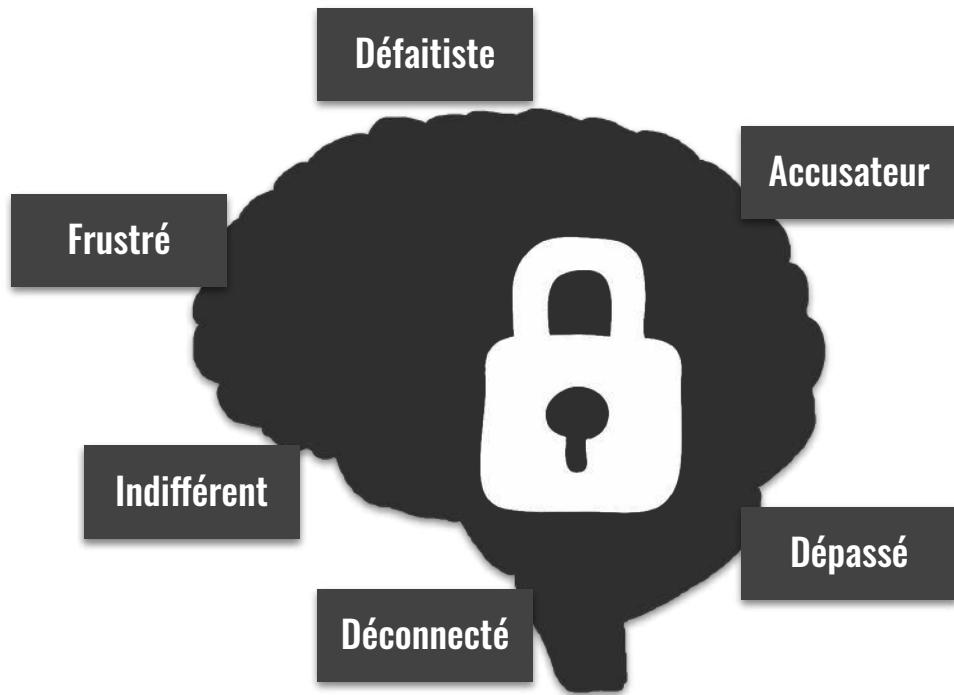
# Cerveau critique



# Cerveau résilient



# Cerveau critique



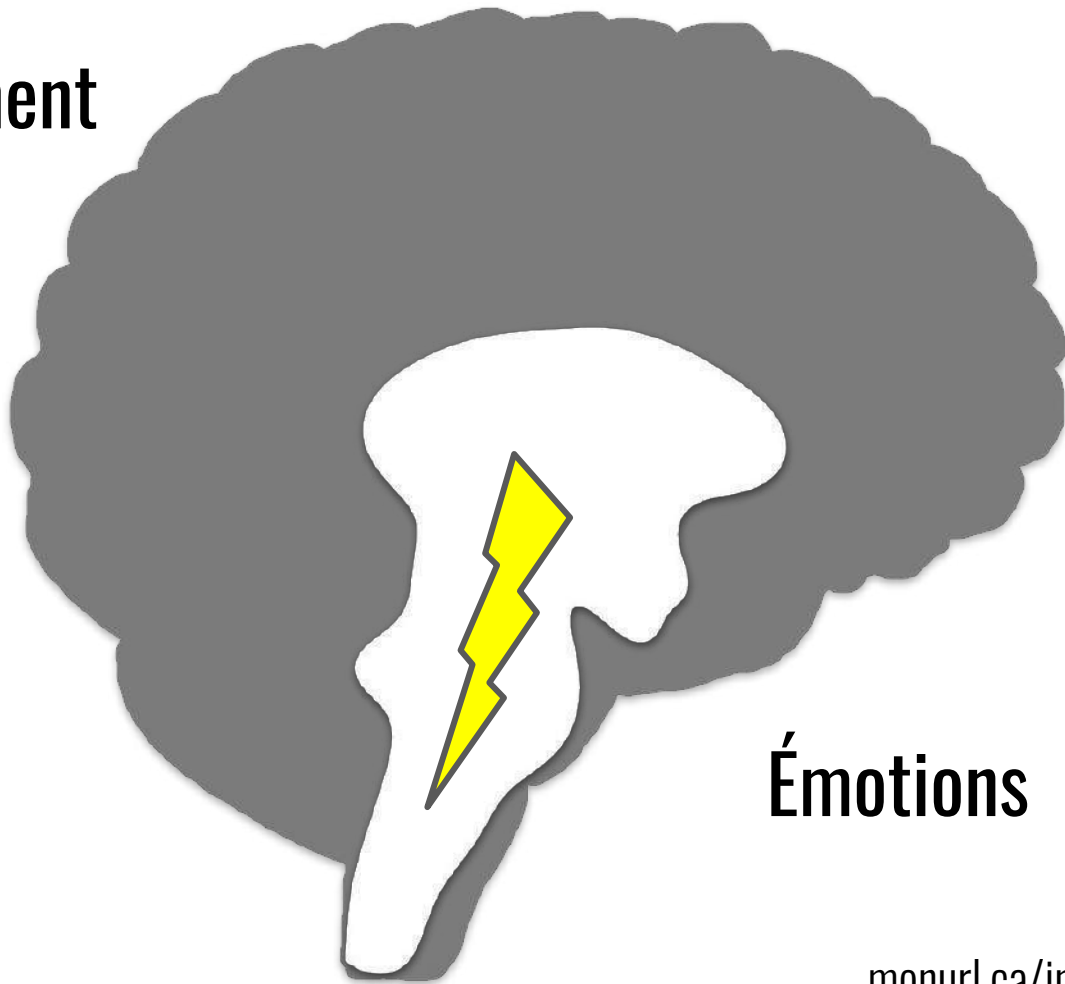
Allez sur [www.menti.com](https://www.menti.com) et utilisez le code 22 70 18 8

**Nommer un exemple de comportement résilient ou critique  
que vous avez adopté en réponse à la pandémie.**

 Mentimeter



# Raisonnement

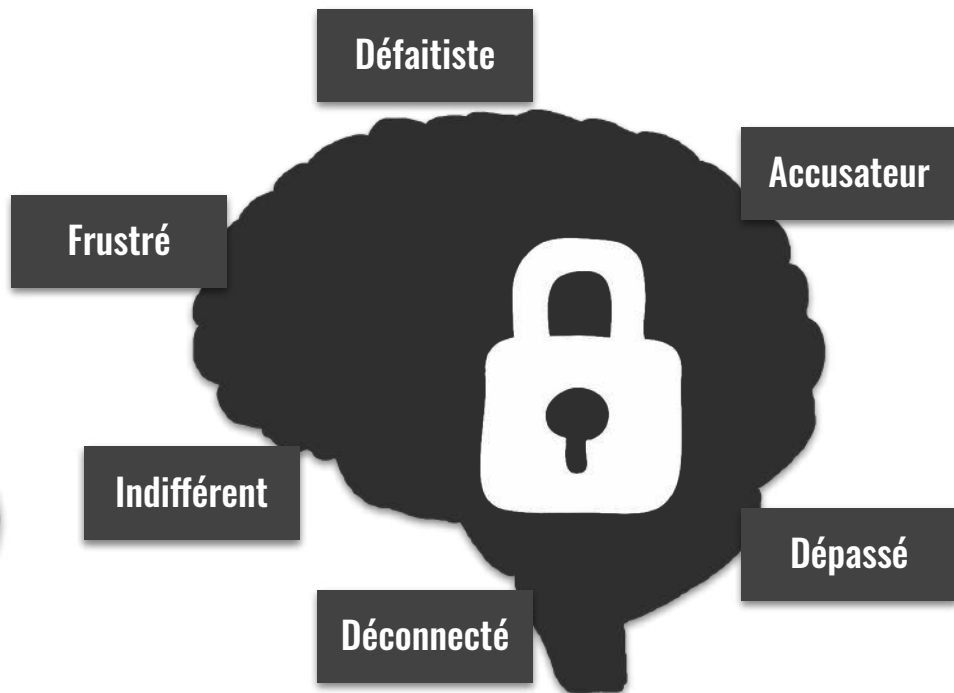


# Émotions

# Cerveau résilient



# Cerveau critique



# Retour sur le nuage de mots

Nommer un exemple de comportement résilient ou critique que vous avez adopté en réponse à la pandémie.

# Facteurs favorisant le développement de la résilience

Se centrer sur les choses  
que l'on contrôle

Régulation émotionnelle

Signifiante  
(valeurs personnelles, etc.)

**La résilience**

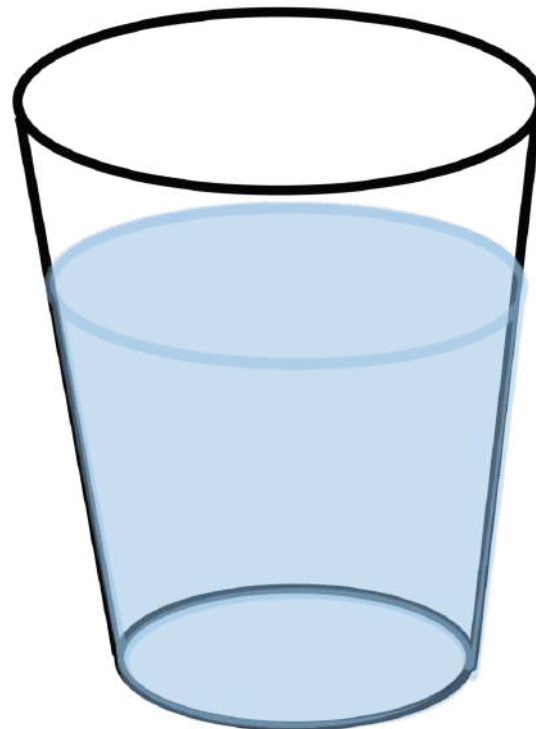
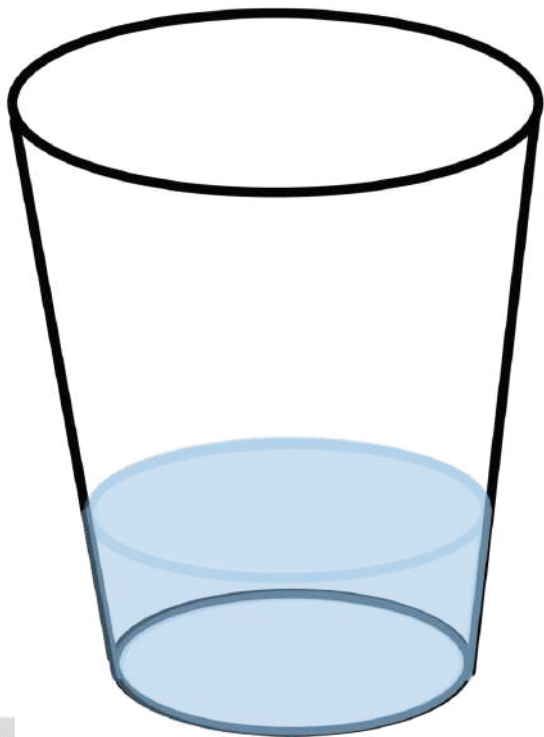
Rapports sociaux

Autonomisation  
(empowerment)

Hygiène de vie  
(prendre soin de soi)



# Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

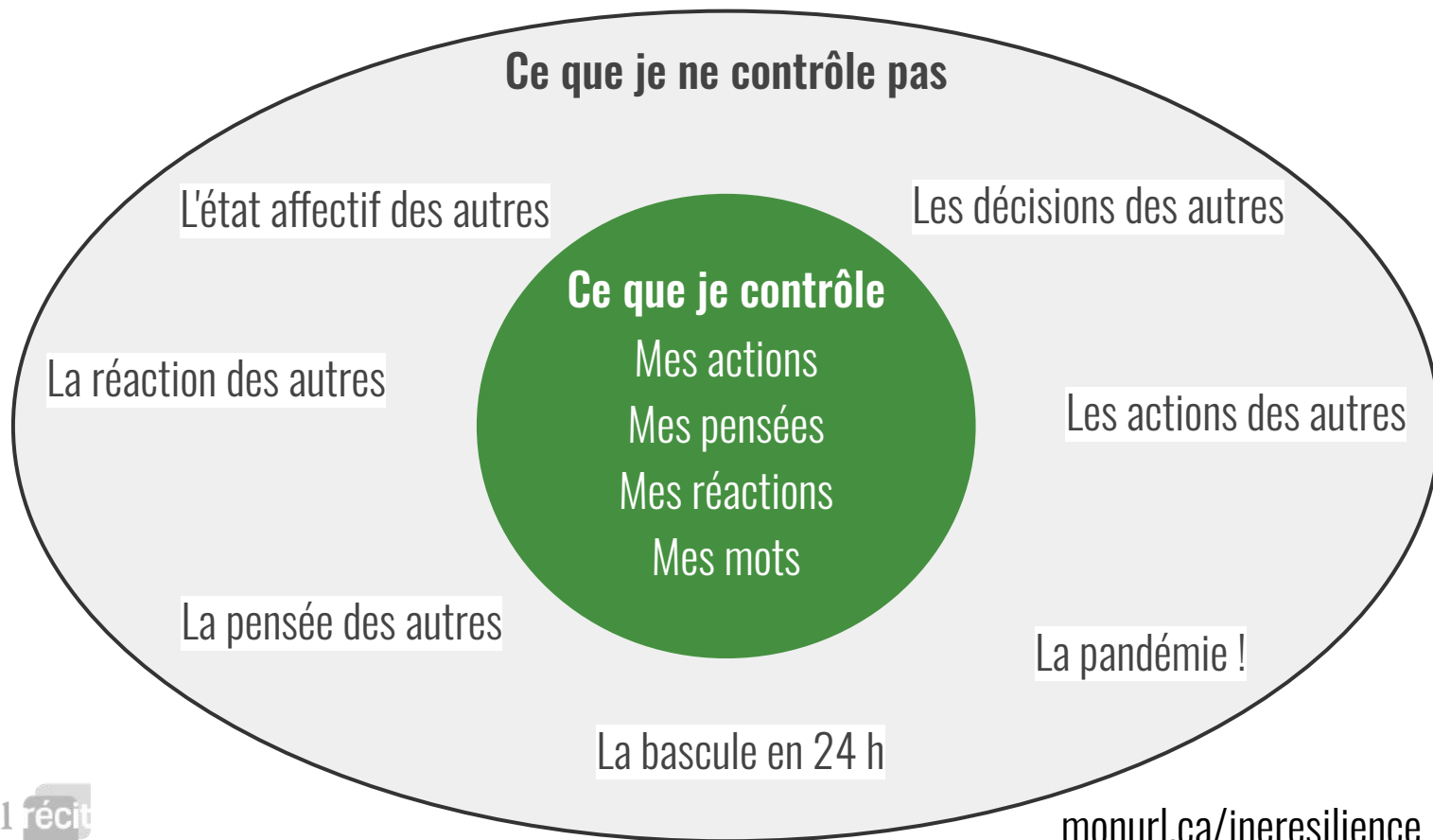


# Cerveau résilient

# Cerveau critique



# Stratégies qui favorisent la résilience



# Stratégies qui favorisent la résilience

## PLEINE CONSCIENCE

### *Actions préventives*

1

S'arrêter et prendre un recul

2

Identifier son ou ses états émotionnels

3

Catégoriser son ou ses états émotionnels selon le cerveau résilient ou critique

4

Ajuster sa perspective selon ses intentions (en se basant sur ses valeurs)

# Stratégies qui favorisent la résilience

Qu'est-ce qui me rapproche de mon OBJECTIF ?



# Stratégies qui favorisent la résilience

## L'AUTOCOMPASSION

Faire preuve d'ACCEPTATION

- envers soi
- face à la réalité
- face à l'adversité

Se donner le droit à l'erreur

## Des stratégies



Temps limité



Projection dans le temps



Autoapprentissage

# De quelle couleur suis-je aujourd'hui ?

## État d'esprit habituel

### État émotif

Calme  
Détente  
Satisfaction

### Pensées et réflexion

Capacité à apprendre et à résoudre des problèmes efficacement  
Intégration de l'expérience dans la chronologie des événements marquants ou dans la perception de soi

### Signes physiques

Repos  
Énergie

### Comportements

Maîtrise de soi et de ses choix

## Réaction

### État émotif

Inquiétude  
Irritabilité  
Regret, culpabilité  
Gêne  
Tristesse

### Pensées et réflexion

Anxiété de performance  
Distractivité  
Pensées envahissantes  
Peur du jugement des autres  
Préoccupation pour les personnes touchées

### Signes physiques

Tensions musculaires  
Maux de tête  
Vigilance  
Sommeil perturbé

### Comportements

Contre-vérification de l'information  
Recherche de réconfort

## Réaction

### État émotif

Peur, colère  
Sentiment de trahison  
Perte de confiance  
Honte, humiliation  
Découragement

### Pensées et réflexion

Remise en question de soi ou extériorisation du blâme  
Problèmes d'attention, de concentration et de mémoire  
Pensées suicidaires

### Signes physiques

Exacerbation des symptômes physiques  
Difficulté à s'endormir, à rester endormi ou à se réveiller, cauchemars

### Comportements

Évitement, procrastination  
Jugement altéré  
Espoir de diminution de la tension

## Réaction

### État émotif

Terreur ou torpeur  
Colère  
Désespoir  
Solitude et isolement

### Pensées et réflexion

Autoaccusation  
Insécurité et peurs en lien avec la carrière et l'avenir  
Rejet de la responsabilité

### Signes physiques

Maladie  
Épuisement

### Comportements

Manque ou excès de sommeil, cauchemars  
Jugement altéré  
Prise de risques ou retrait  
Comportements suicidaires

# NOS ÉMOTIONS

ÉCOUTER | ÉCHANGER



[NosEmotions.ca](https://NosEmotions.ca)

## PISTES ET RESSOURCES

destinées aux familles

### L'importance du bien-être social et émotionnel

Dans le contexte actuel, entretenir de saines relations sociales et affectives devient prioritaire. Comment le faire efficacement en cette période générant un niveau plus élevé d'anxiété ?



McGill



Service national  
DOMAINE DU DÉVELOPPEMENT  
DE LA PERSONNE



EMOTION REGULATION

WELCOME  
TO CARE  
RESEARCH  
GROUP



HEALTHY MINDS

HEALTHY SCHOOLS

MINDFULNESS

METACOGNITION

**C.A.R.E.**

CHILDHOOD ANXIETY AND REGULATION OF EMOTIONS  
RESEARCH GROUP

Allez sur [www.menti.com](https://www.menti.com) et utilisez le code 22 70 18 8

Mentimeter

**À la lumière de la présentation d'aujourd'hui, quel moyen pourriez-vous mettre en place pour faire plus de place dans votre cerveau résilient ?**



JOURNÉE DU NUMÉRIQUE EN ÉDUCATION

# La régulation émotionnelle pour développer la **RÉSILIENCE**



Benoit Petit  
@petitbenoit



Tina Montreuil  
@DrMontreuil



Marie-Soleil Carroll  
@MSoleilCarroll

[monurl.ca/jneresilience](http://monurl.ca/jneresilience)

Votre  
gouvernement



McGill



Québec



JOURNÉE DU NUMÉRIQUE EN ÉDUCATION

# La régulation émotionnelle pour développer la **RÉSILIENCE**



Benoit Petit  
@petitbenoit



Tina Montreuil  
@DrMontreuil



Marie-Soleil Carroll  
@MSoleilCarroll