

Exercer son leadership pédagogique numérique

La résilience : une clé!



Benoit Petit
@petitbenoit















réseau
éducation
collaborati
innovation
technologi

Service de garde





Nuage de mots

En **UN MOT** nommez un exemple de comportement que vous avez observé ou adopté en réponse à la pandémie.



www.wooclap.com/SOTCBH



**Dimensions
socioaffectives**

Résistance au changement

Gestion du stress – Anxiété

Sentiment d'efficacité
personnelle

Motivation – engagement

Relation de confiance –
Apprentissage

Gestion des comportements





Dre Tina Montreuil

Professeure adjointe au département de psychologie de l'éducation et de l'orientation, membre associée du département de psychiatrie de l'Université McGill.

Chercheuse régulière de l'Unité de recherche sur l'inadaptation psychosociale des enfants (GRIP) à McGill.

Santé mentale et bien-être

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

Contrôlabilité

Imprévisibilité

Incertitude

Socialisation

Nuage de mots

En **UN MOT** nommez un exemple de comportement que vous avez observé ou adopté en réponse à la pandémie.

Vos réponses

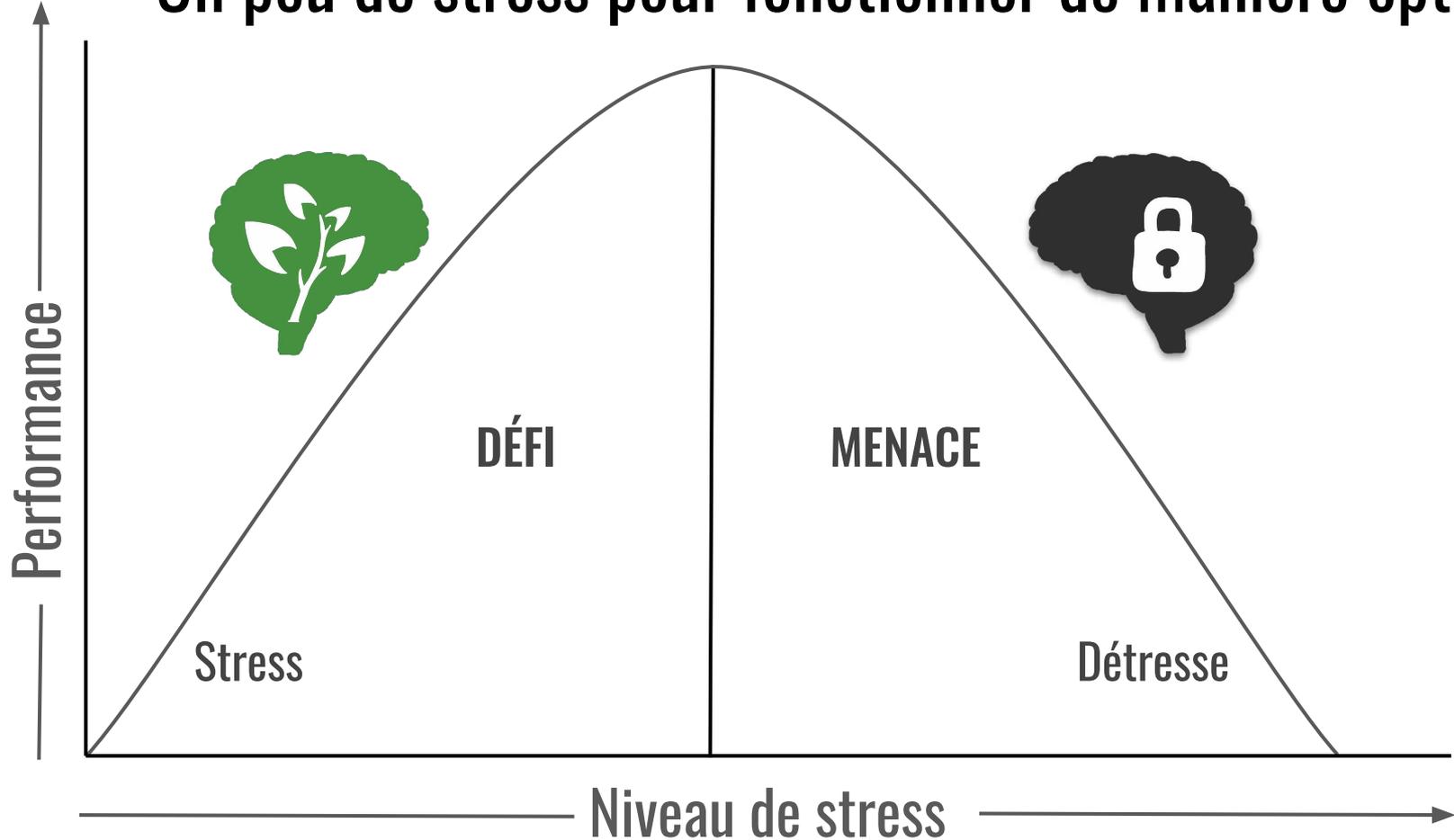


www.wooclap.com/SOTCBH

En UN MOT nommez un exemple de comportement que vous avez observé ou adopté en réponse à la pandémie.

CONFIANCE ENTRAIDE
L'ATTENTION LACHER PRISE ACCEPTER
MEFIANCE NOUVEAUTE PEUR COLLABORER
POSITIF DANS LE NEGATIF PATIENCE
COMPREHENSION REINVENTER CREATIVITE
GERER L'ANXIETE ANXIETE TOLERANCE

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...

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

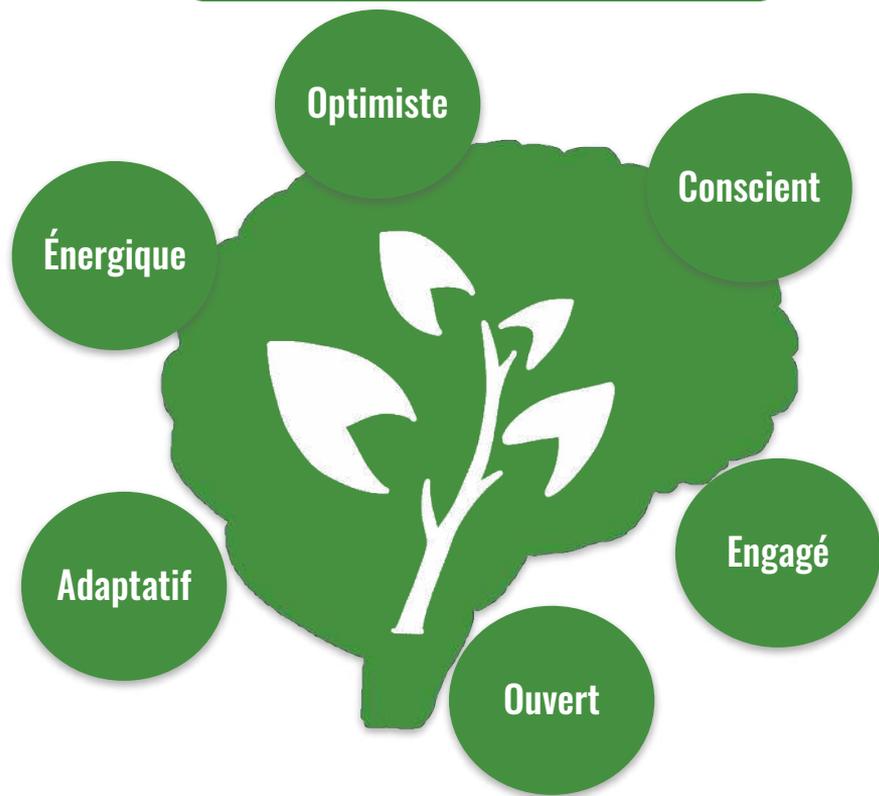
Cerveau résilient



Cerveau critique



Cerveau résilient



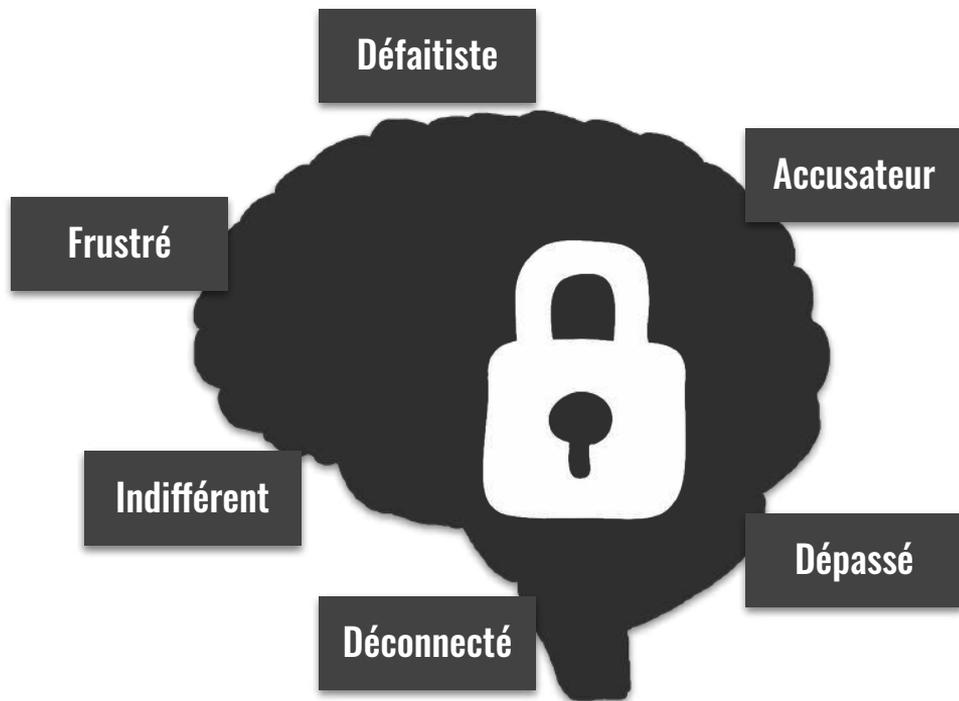
Cerveau critique



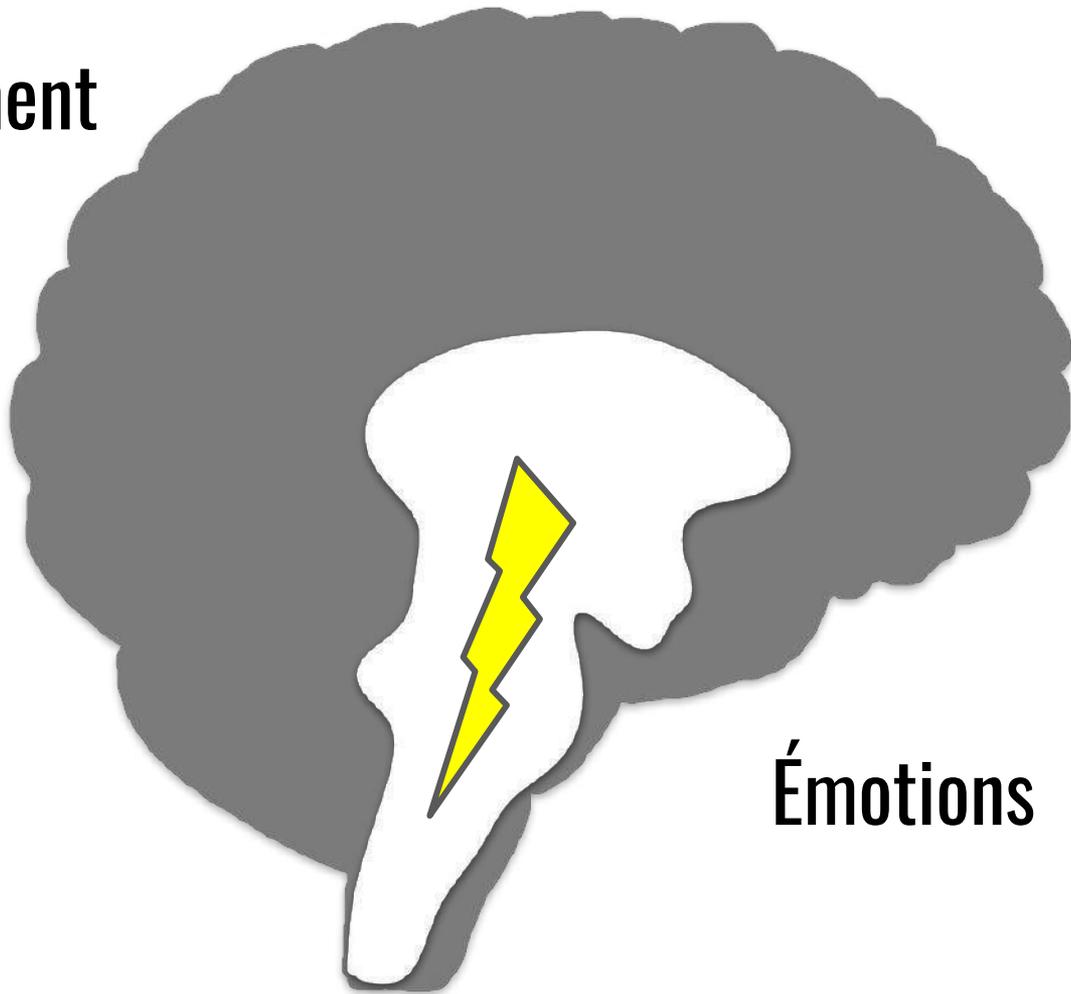
Cerveau résilient



Cerveau critique

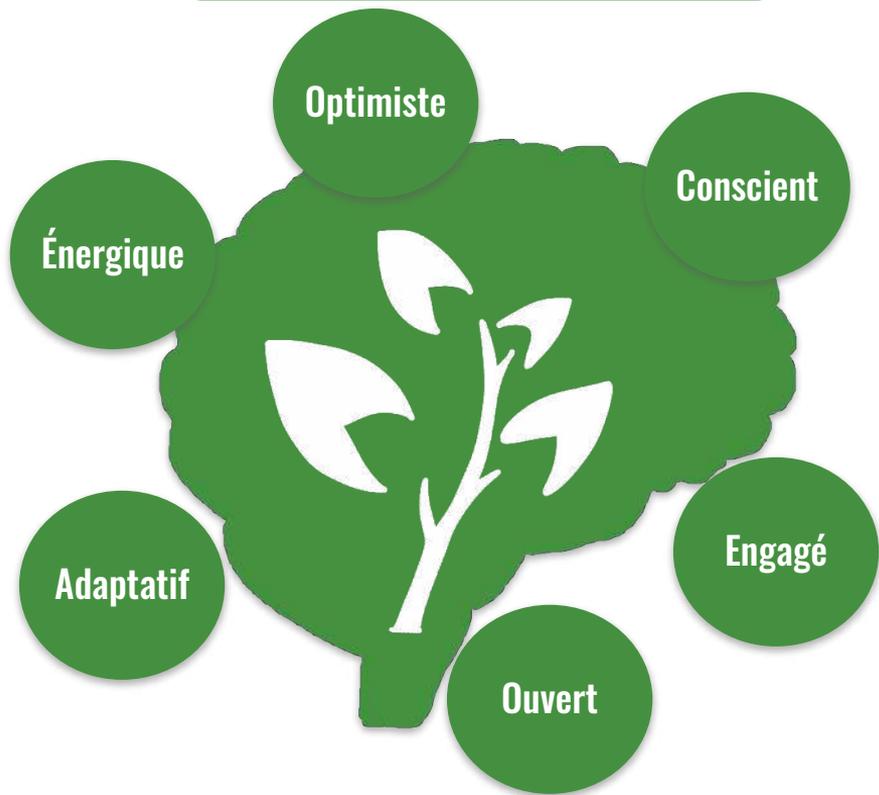


Raisonnement

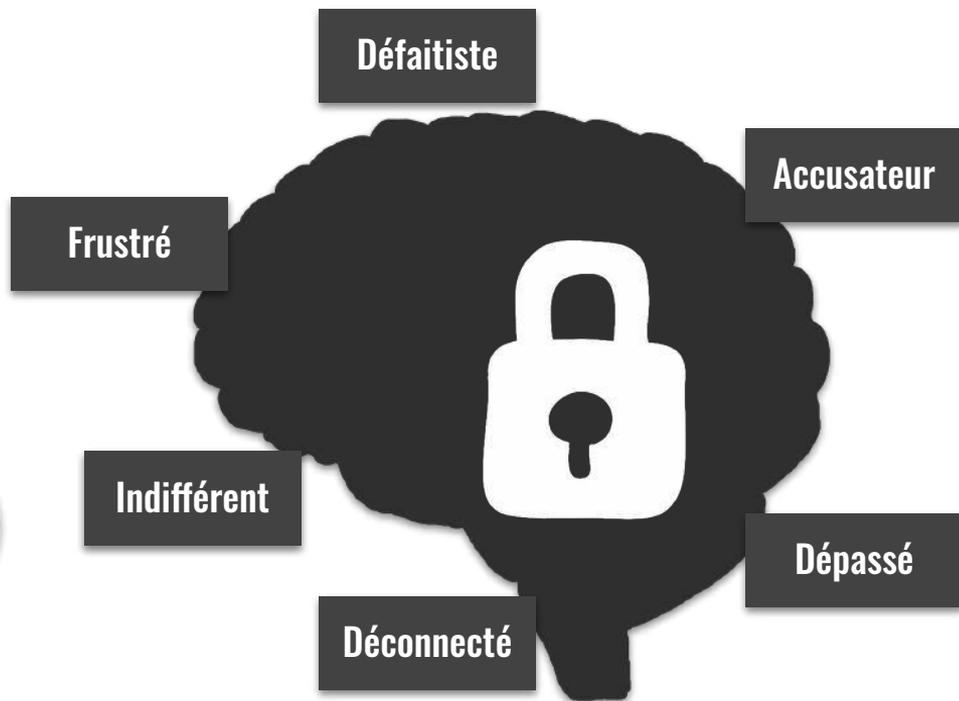


Émotions

Cerveau résilient



Cerveau critique



Facteurs favorisant le développement de la résilience

Se centrer sur les choses
que l'on contrôle

Régulation émotionnelle

Signifiante
(valeurs personnelles, etc.)

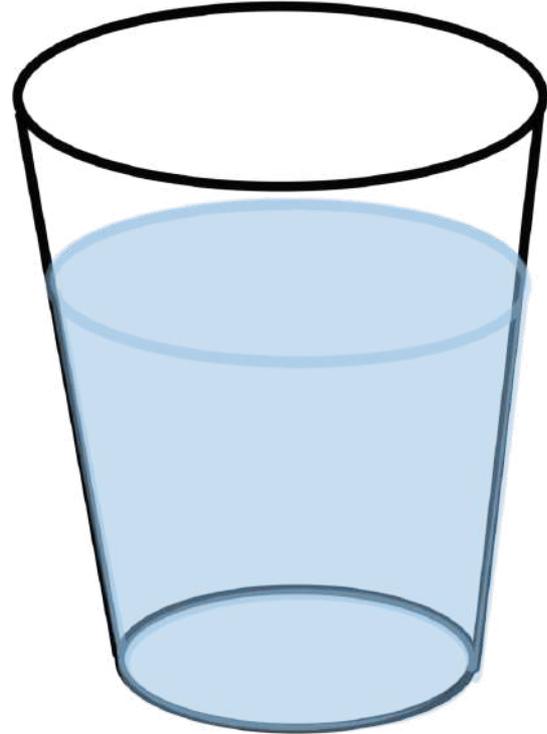
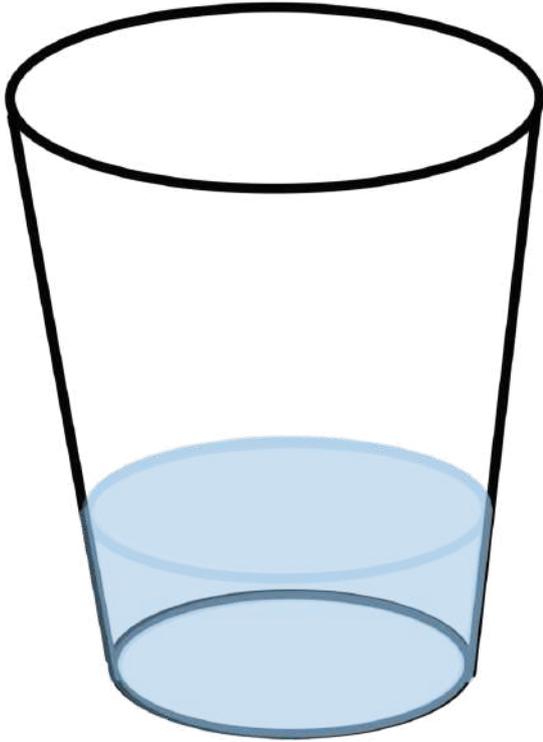
La résilience

Rapports sociaux

Autonomisation
(empowerment)

Hygiène de vie
(prendre soin de soi)

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

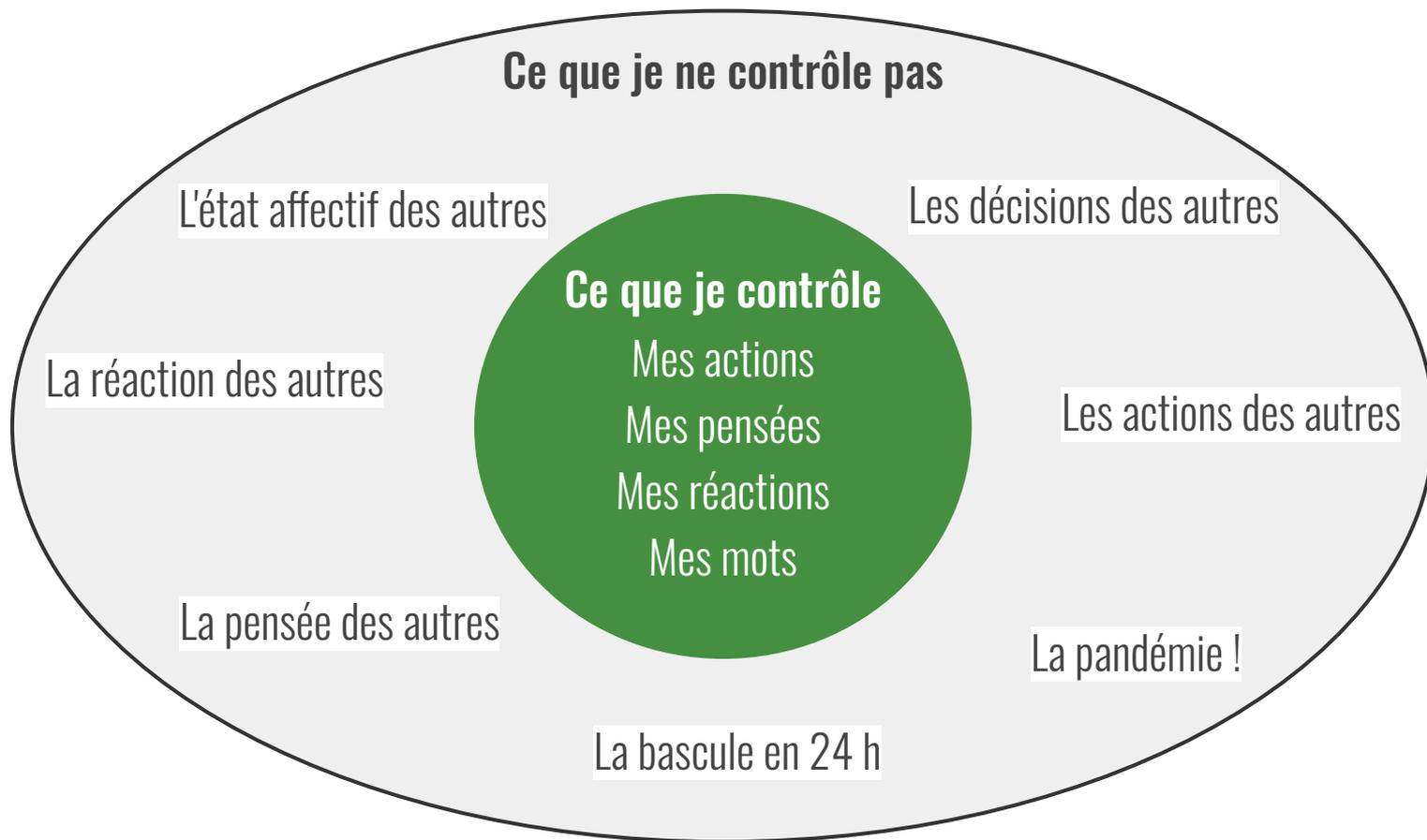


Cerveau résilient

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

Réinvestissement – en équipe

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

- pour vous-même
- pour les personnes que vous accompagnez
- pour les élèves



www.wooclap.com/SOTCBH

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

1 Vous-même

Prendre du temps de réflexion

Je fais 30 minutes de Yoga tous les jours

Faire des réflexions au quotidien, la méditation nous aide aussi à mieux réagir

Faire confiance aux forces de chacun

training autogène et cine

2 Le personnel

Temps réservé pour des rencontres individuelles (état d'âme)

Avoir des discussions informelles régulières individuelles avec le personnel

Idem pour le personnel... faire confiance

3 Les élèves

Au début des cours, leur permettre de déconner ensemble à micro ouvert

+ Ajouter une catégorie

NOS ÉMOTIONS

ÉCOUTER | ÉCHANGER



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

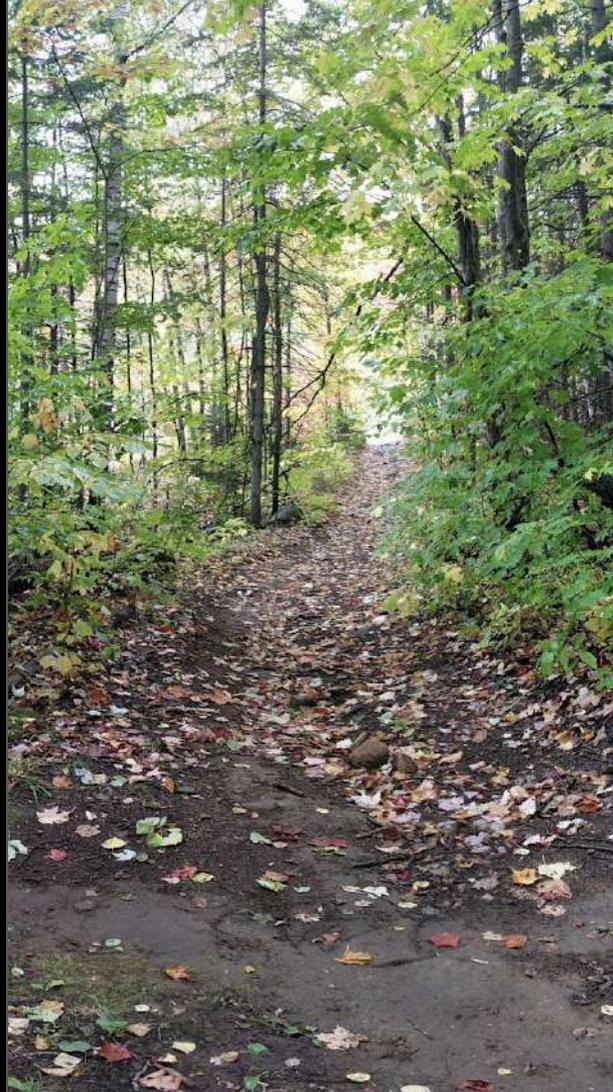
METACOGNITION

C.A.R.E.

CHILDHOOD ANXIETY AND REGULATION OF EMOTIONS
RESEARCH GROUP

A photograph of a dirt path winding through a forest. The trees are mostly thin and have green leaves, with some yellowing, suggesting early autumn. The path is covered with fallen leaves and some rocks. A semi-transparent white box is overlaid on the left side of the image, containing the text 'Fonctionnement du cerveau'.

Fonctionnement du cerveau





POLAR

* Retour départ 220°

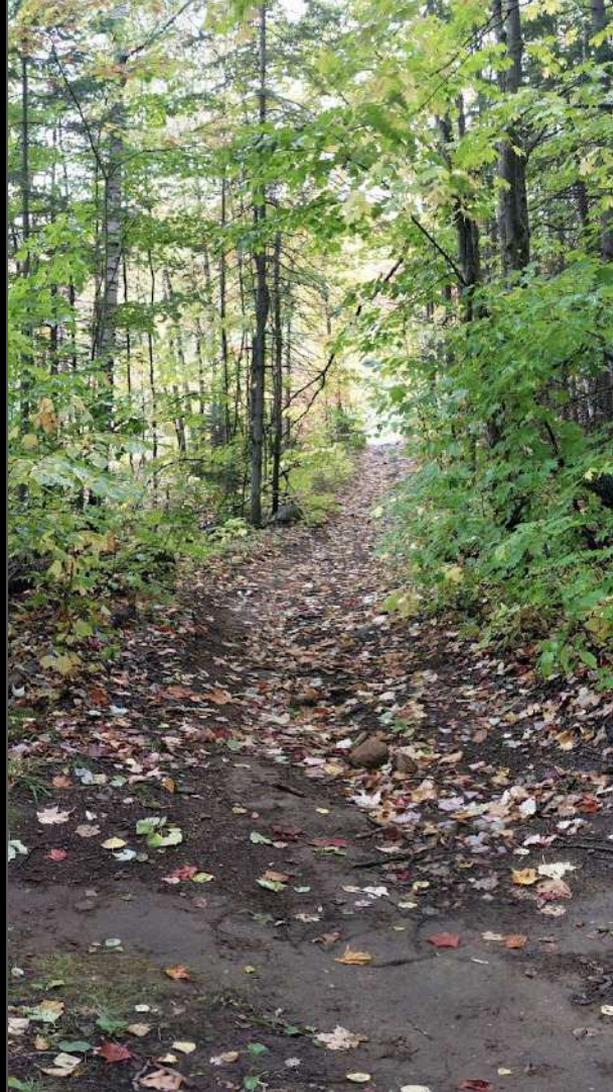
SW



A → B

0.21 km

M400



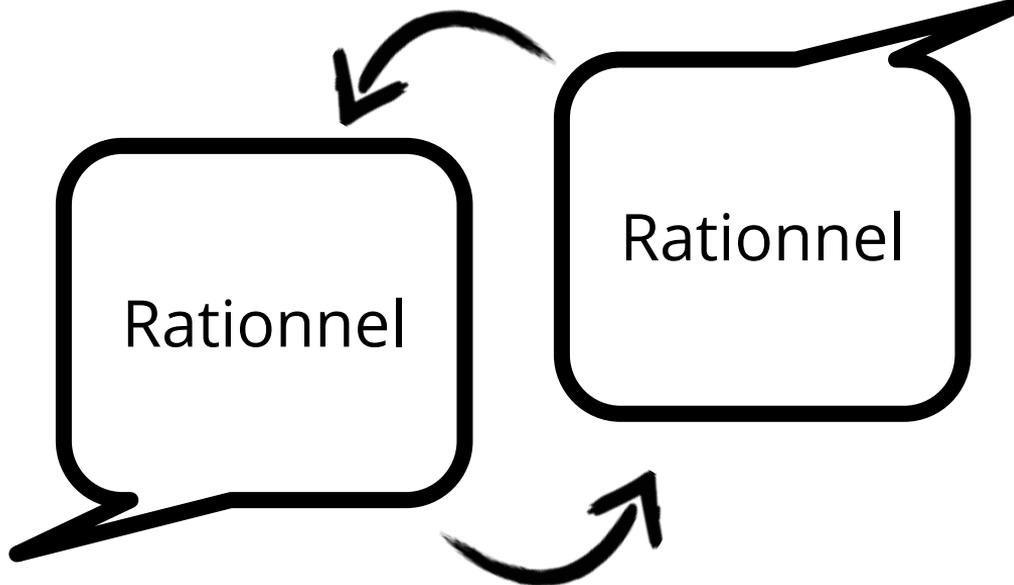




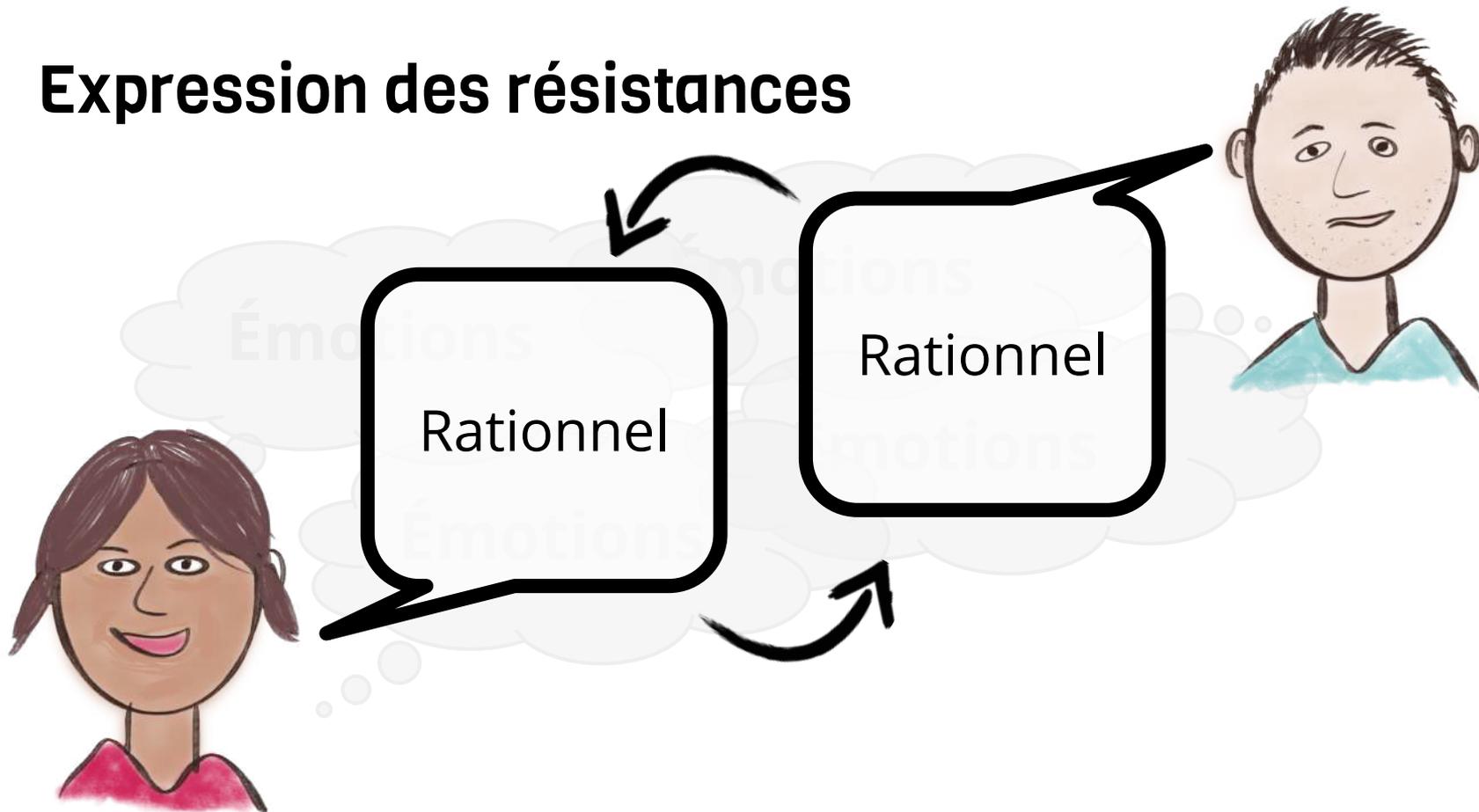




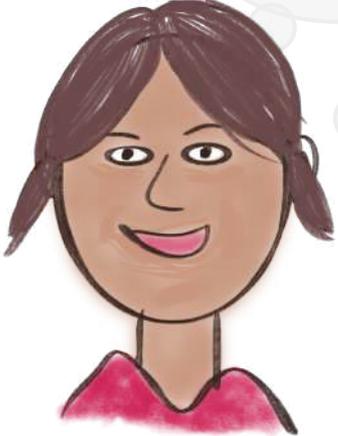
Expression des résistances



Expression des résistances



Expression des résistances



Sentiments

Rationnel

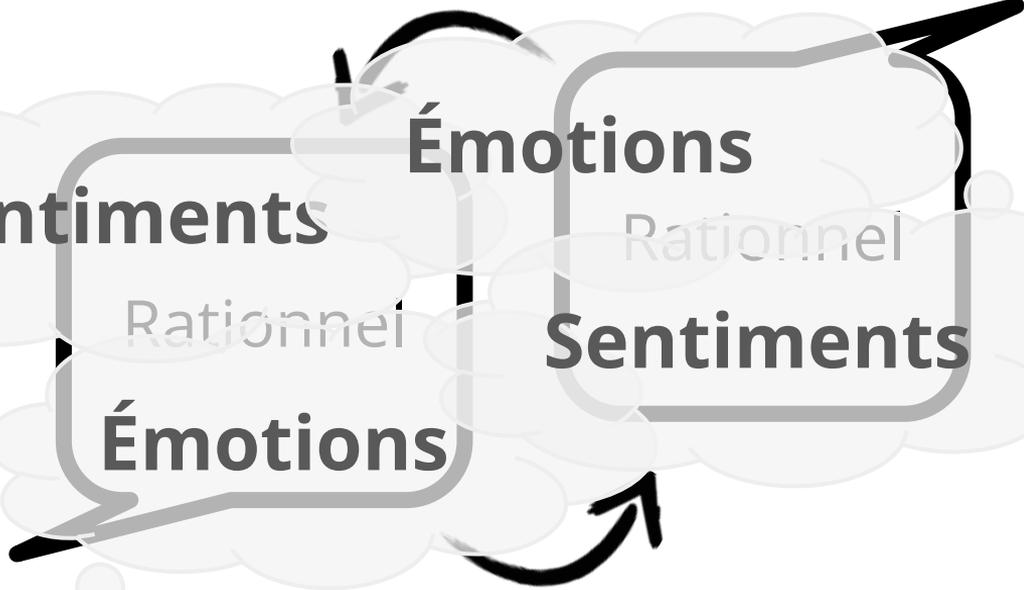
Émotions

Émotions

Rationnel

Sentiments

Reconnaître



Composer avec l'affectif



Sentiments

Rationnel

Émotions

Craintif?

Rationnel

Dépassé?



Reconnaître

Nommer

Composer avec l'affectif



Confiante?

Rationnel

Pressée?

Craintif?

Rationnel

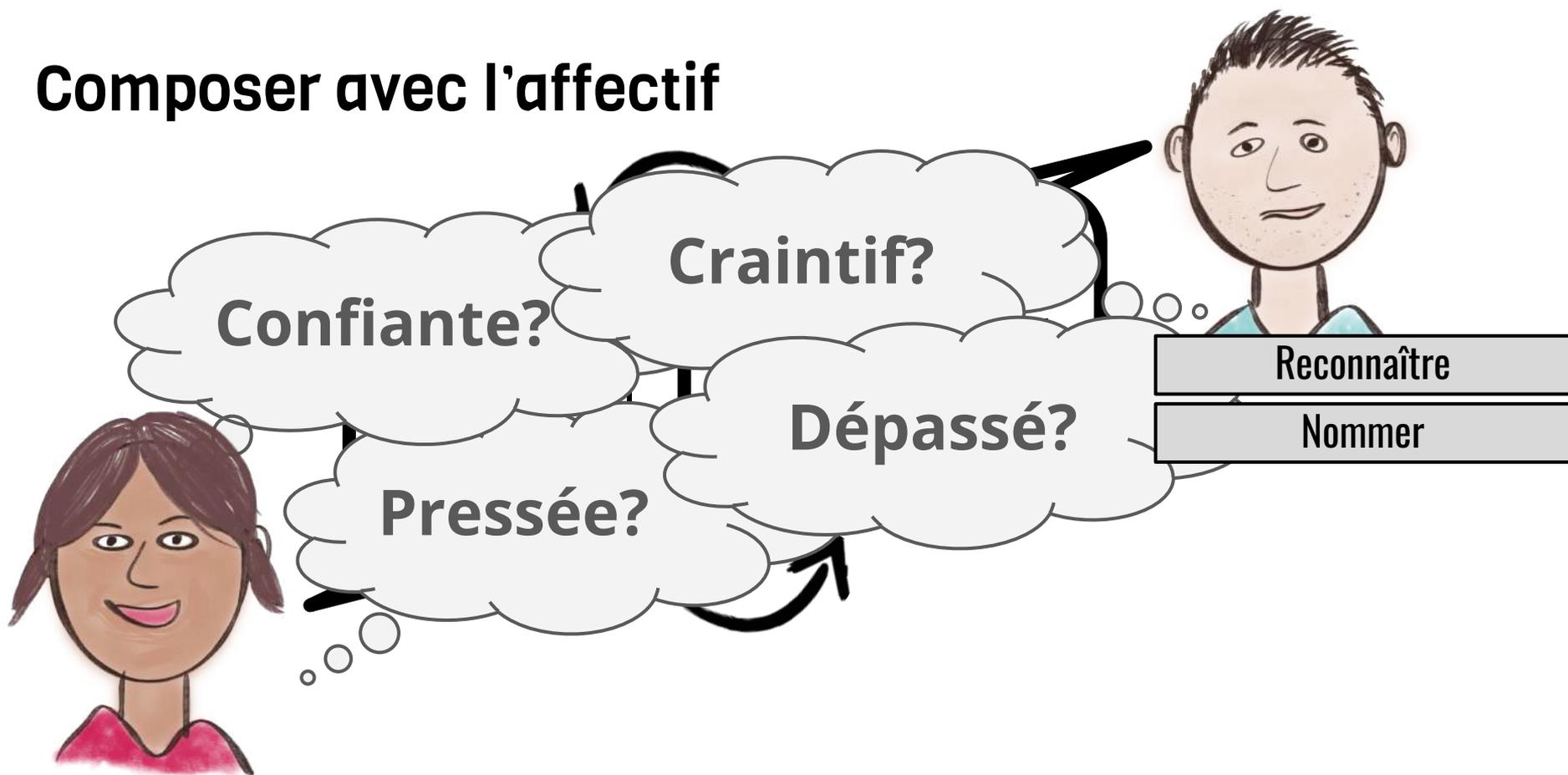
Dépassé?



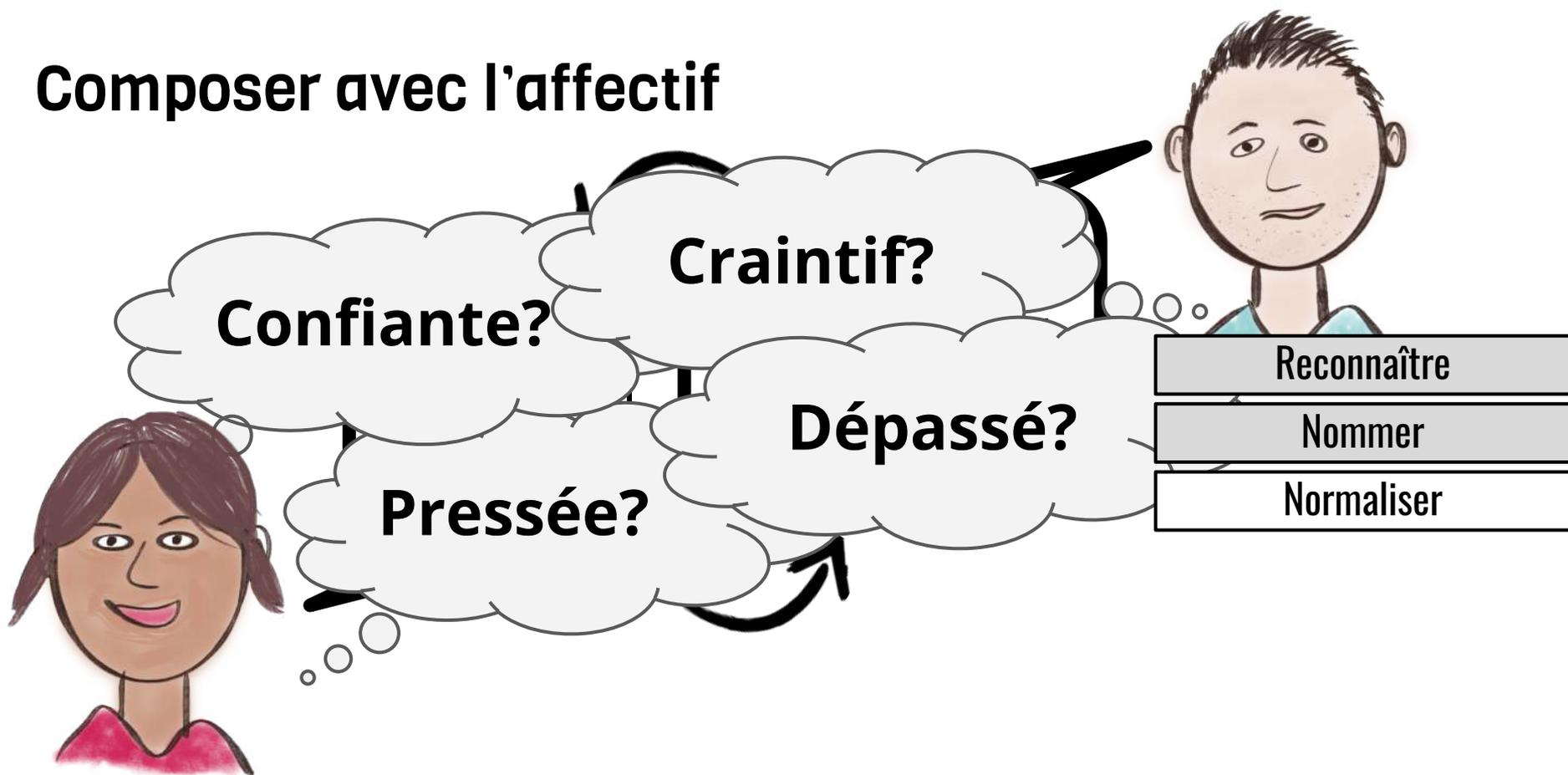
Reconnaître

Nommer

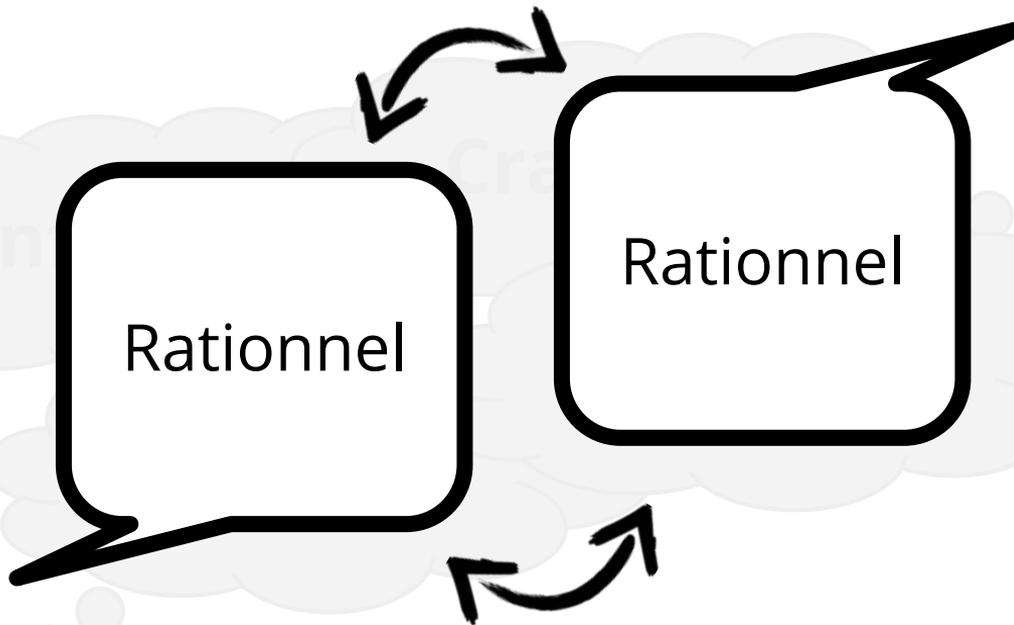
Composer avec l'affectif



Composer avec l'affectif

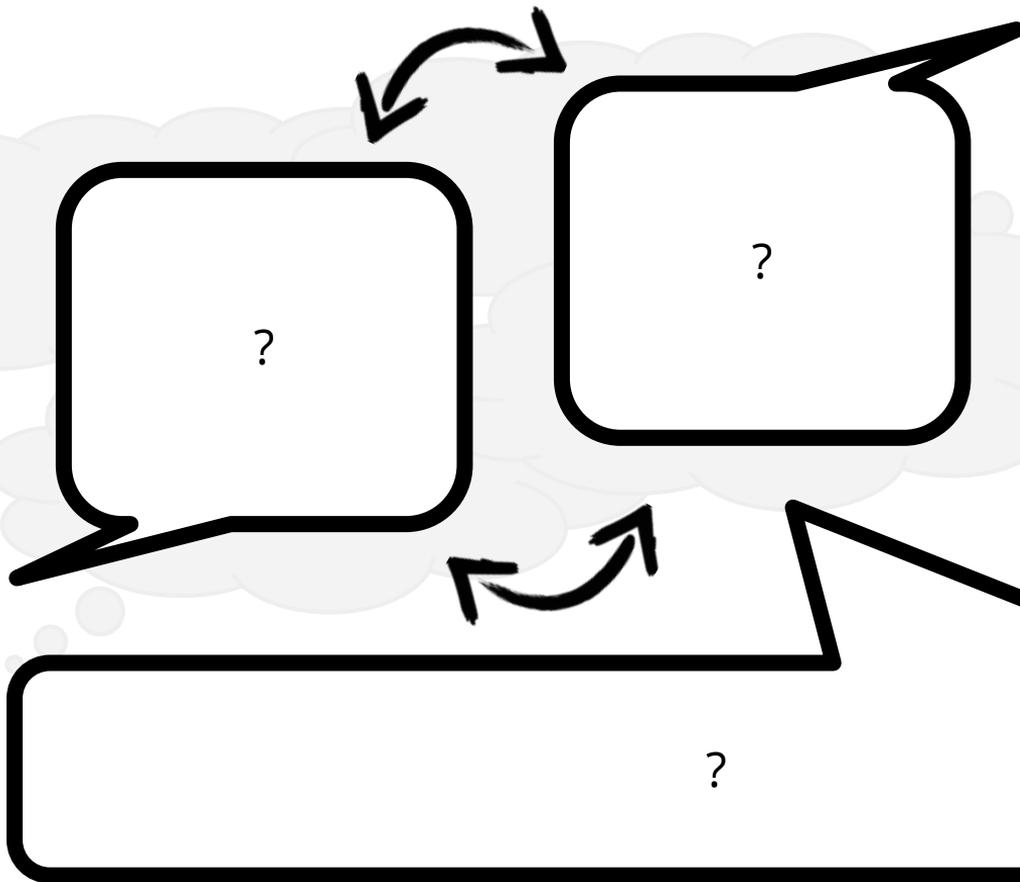


Composer avec l'affectif



- Reconnaître
- Nommer
- Normaliser
- Prendre en compte

Composer avec l'affectif



Reconnaître

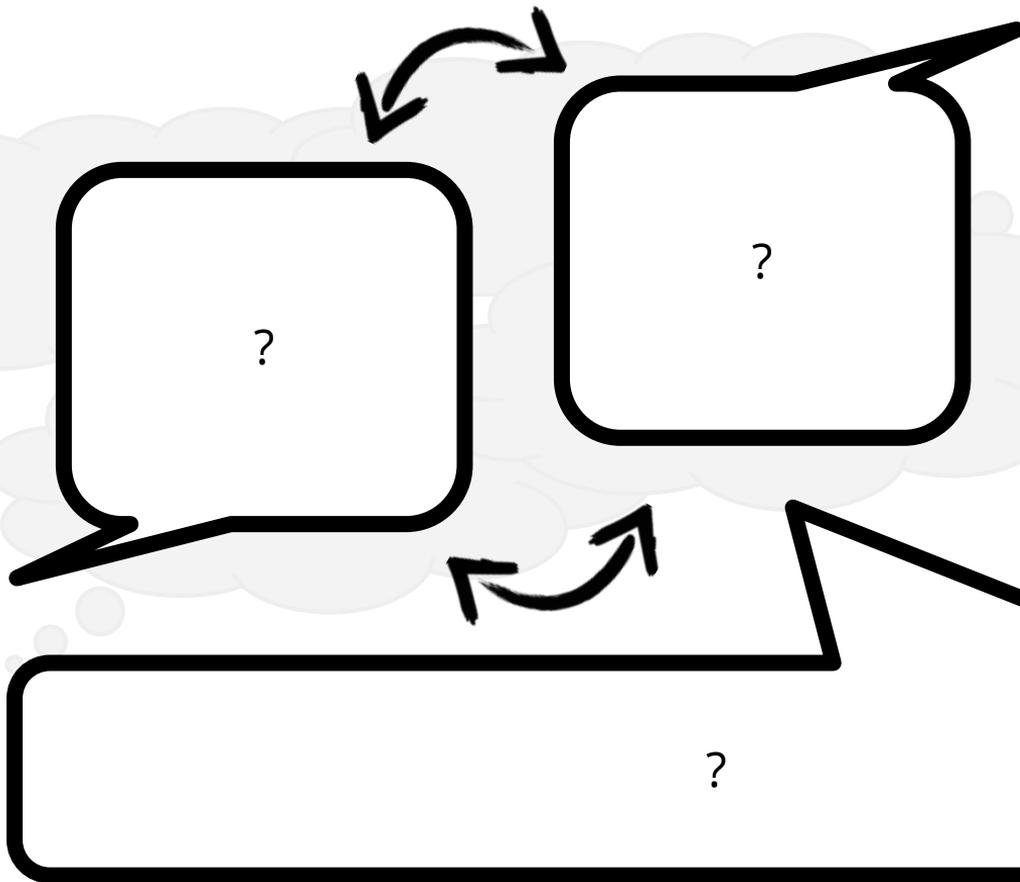
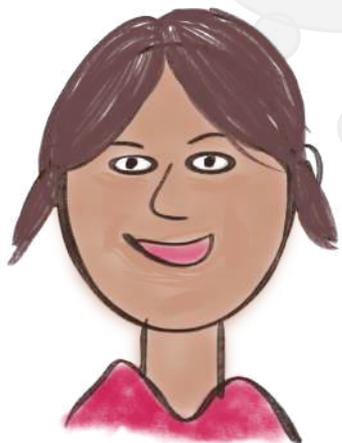
Nommer

Normaliser

Prendre en compte

Composer avec l'affectif

1



Reconnaître

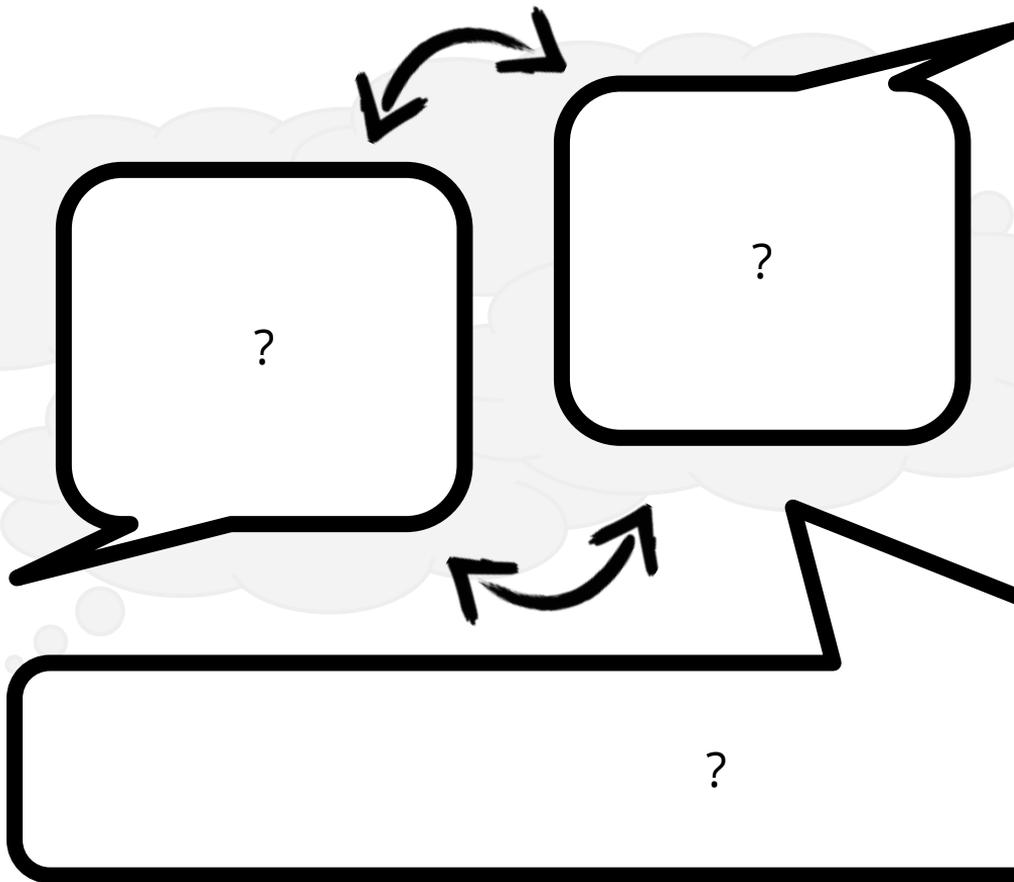
Nommer

Normaliser

Prendre en compte

Composer avec l'affectif

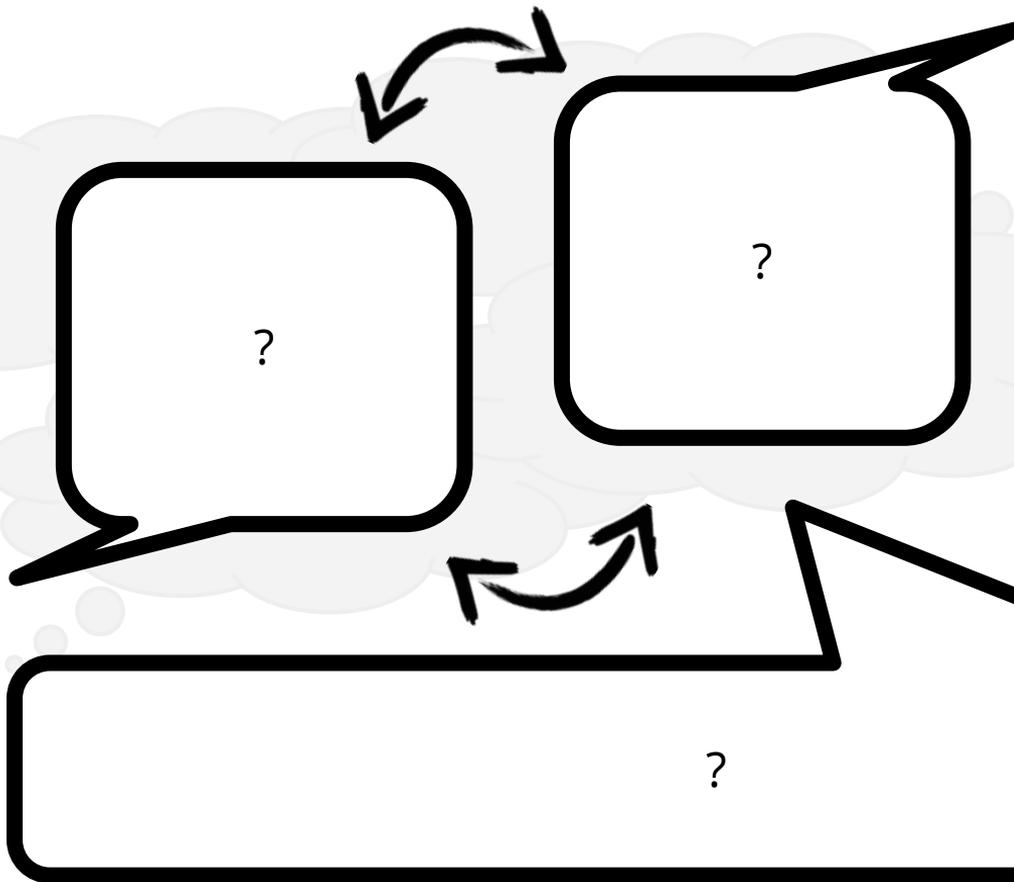
2



- Reconnaître
- Nommer
- Normaliser
- Prendre en compte

Composer avec l'affectif

3



Reconnaître

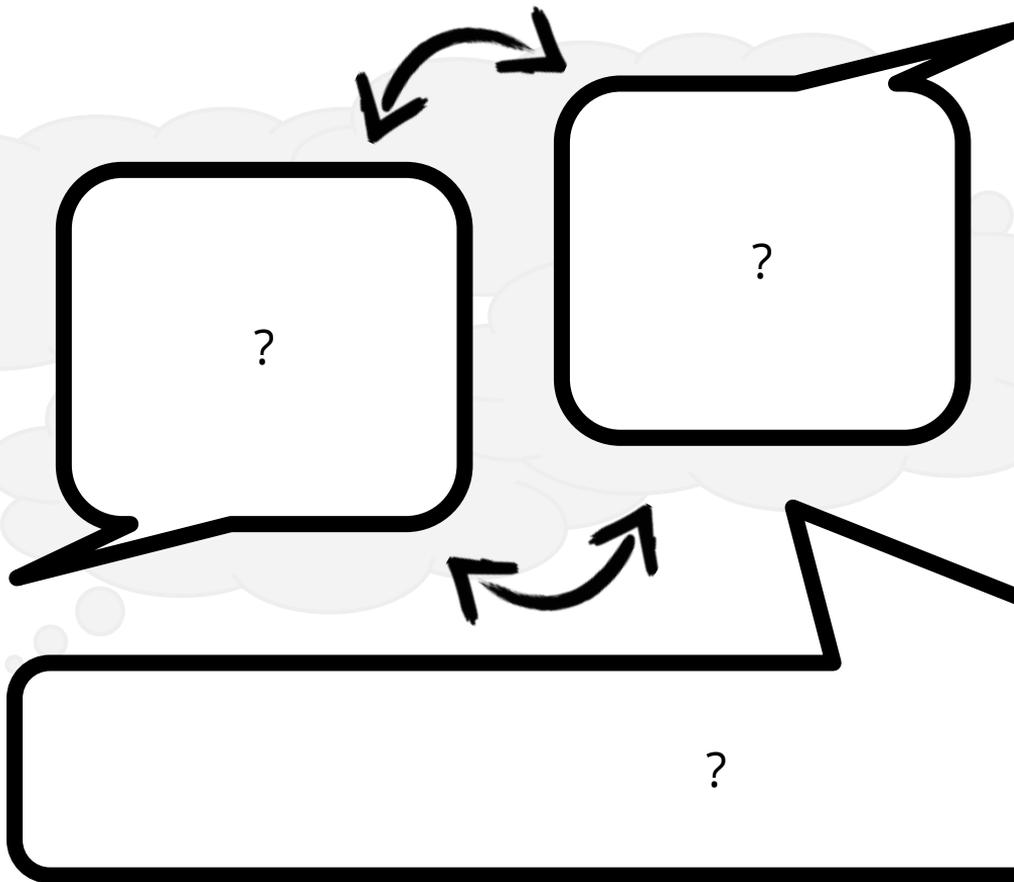
Nommer

Normaliser

Prendre en compte

Composer avec l'affectif

4



- Reconnaître
- Nommer
- Normaliser
- Prendre en compte







CSSMI récit

Exercer son leadership pédagogique numérique

La résilience : une clé!



Benoit Petit
@petitbenoit

Rendez vous à **13 h**

Exercer son leadership pédagogique numérique

Se donner une vision



Benoit Petit
@petitbenoit