

Module 5

Renforcer la résilience des élèves

CCES Trousse à outils pour le bien-être à l'école



Table des matières



Aperçu du module	3
Atouts de résilience des élèves	4
Types d'atouts de résilience	5
Renforcer la résilience grâce à l'engagement	6
Renforcer la résilience grâce à l'inclusion	7
Renforcer la résilience grâce à l'apprentissage socio-émotionnel	11
Renforcer la résilience grâce au développement positif des jeunes	13
Résilience et sécurité en ligne	15
Stratégies pour promouvoir la résilience	17
Expériences positives durant l'enfance	24
Approfondir	26

Aperçu du module

Ce module offre un aperçu des pratiques qui favorisent la résilience chez les enfants et les jeunes en milieu scolaire. Le contenu définit la résilience chez les élèves, les types d'atouts de résilience et les moyens de renforcer la résilience par l'engagement des élèves, l'inclusion, l'apprentissage socio-émotionnel et le développement positif des jeunes. Les considérations relatives à la résilience en matière de sécurité en ligne sont examinées. En outre, plusieurs stratégies et approches sont suggérées pour promouvoir la résilience à l'école, à la maison et dans la communauté.

Les objectifs de ce module sont les suivants :

- Comprendre la résilience et son importance pour la sécurité et le bien-être dans les milieux scolaires
- Se familiariser avec les forces ou les atouts liés à la résilience qui ont une incidence sur le bien-être des élèves
- Déterminer les caractéristiques des milieux scolaires résilients

Atouts de résilience des élèves

La résilience se définit comme la capacité à s'adapter et à obtenir des résultats positifs dans la vie quotidienne malgré des circonstances difficiles.

La résilience est également la capacité à persévérer face à l'adversité et à rebondir lorsque des défis se présentent.

La résilience fait référence à la capacité des personnes à naviguer et à utiliser les ressources (psychologiques, sociales, culturelles et physiques) qui soutiennent leur bien-être.

Les enseignants jouent un rôle essentiel dans le développement des compétences de résilience chez les élèves. Au sein des écoles, la promotion de relations positives et d'environnements scolaires favorables à la résilience est de plus en plus considérée comme aussi importante pour le développement des enfants et des jeunes que la réussite scolaire.

Atouts de résilience

- La résilience nous aide à faire face et à prospérer pendant les périodes difficiles et les périodes de changement ou de transition.
- Les forces ou les atouts de résilience proviennent d'une combinaison d'attributs positifs que nous développons au sein de notre famille, à l'école, dans nos relations sociales et culturelles et à travers d'autres expériences de vie.
- Les pratiques qui constituent des atouts de résilience peuvent refléter les forces des élèves et de l'école qui facilitent l'autonomie, l'adaptation positive, les transitions saines et l'apprentissage.

Types d'atouts de résilience

Cliquez sur chaque atout de résilience pour en savoir plus.

Atouts relationnels

Atouts professionnel

Atouts d'attitude optimiste

Atouts d'intelligence émotionnelle

Atouts d'adaptation

Les environnements et les pratiques pédagogiques qui favorisent la résilience se caractérisent par des efforts délibérés visant à développer les compétences des élèves dans chacun des cinq domaines d'atouts de résilience. Les stratégies visant à développer les atouts de résilience sont incluses dans le PDF téléchargeable.

Télécharger
Stratégies pour
renforcer les
atouts de
résilience



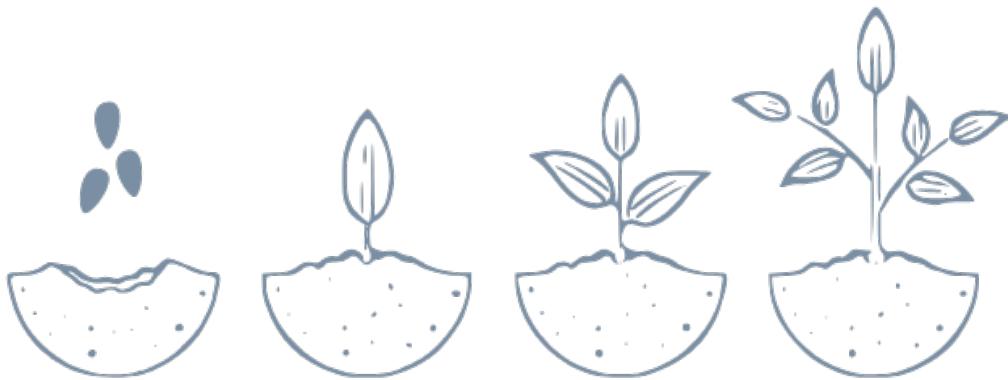
Renforcer la résilience

Renforcer la résilience grâce à l'engagement

L'engagement des élèves correspond au sentiment d'appartenance et de valorisation qu'ils éprouvent au sein de la communauté scolaire. Offrir aux élèves la possibilité de participer de **de manière significative aux activités scolaires et sociales** à l'école est un facteur clé de résilience pour les enfants et les jeunes.

Les activités auxquelles les élèves peuvent s'adonner sont très variées (sport, arts, musique, bénévolat, politique, militantisme social) et peuvent se dérouler dans presque tous les contextes.

Les activités d'engagement sont plus efficaces lorsqu'elles s'appuient sur les **points forts, les centres d'intérêt** et les **talents** des élèves et qu'elles impliquent la collaboration d'adultes qui les soutiennent et s'intéressent à eux, tant à l'école que dans leur communauté.



Renforcer la résilience grâce à l'inclusion

Les approches éducatives inclusives valorisent la diversité, favorisent la cohésion sociale et le bien-être et contribuent au sentiment d'appartenance des élèves à leur classe et à leur école. Les pratiques éducatives inclusives permettent aux élèves de donner le meilleur d'eux-mêmes, en créant des expériences d'apprentissage uniques qui reflètent la diversité de leurs identités, de leurs langues, de leurs points forts, de leurs besoins, de leurs intérêts et de leurs capacités.

La diversité des apprenants reflète les différences et les similitudes dans les préférences et les capacités d'apprentissage des élèves. Elle tient compte des handicaps physiques et des troubles d'apprentissage, des préférences des apprenants et des différentes manières dont les élèves apprennent et réalisent leur potentiel.

La diversité représente les nombreux aspects de la vie qui enrichissent les expériences sociales et scolaires. **Les écoles qui accordent la priorité à la création d'environnements favorisant le respect et l'appréciation de la diversité renforcent la résilience et le bien-être des élèves.** Lorsque les points forts et les difficultés d'apprentissage des élèves sont compris, les écoles sont mieux à même d'adapter et d'ajuster leurs méthodes pédagogiques et leurs routines d'apprentissage. Lorsque les élèves réussissent à l'école, leur sentiment d'appartenance à l'école et leur santé mentale s'améliorent.

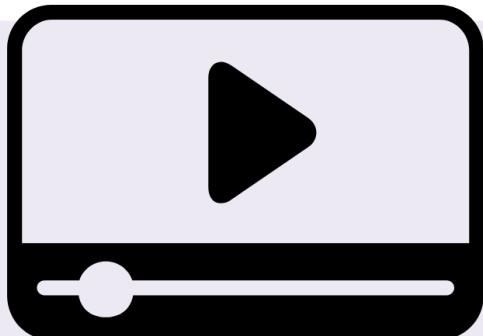
Télécharger les pratiques inclusives pour les enseignants



Créer des classes inclusives

Dans les classes inclusives, les élèves présentant différents styles d'apprentissage et capacités apprennent ensemble. Les classes inclusives sont accueillantes et répondent aux divers besoins scolaires, physiques, socio-émotionnels et communicationnels de tous les élèves. Les stratégies suivantes peuvent aider les enseignants à garantir un environnement inclusif dans leurs classes.

- Aménagez la salle de classe afin d'aider les élèves ayant des besoins particuliers en matière de mobilité. Tous les élèves bénéficient d'une salle de classe bien organisée, rangée et offrant suffisamment d'espace pour se déplacer. Créez des espaces de travail suffisamment grands pour accueillir les aides-enseignants ou tout autre personnel de soutien.
- Créez des occasions d'enseignement et d'apprentissage qui permettent à tous les élèves de participer. Ne présumez pas qu'un élève handicapé ne souhaite pas participer aux exposés en classe, aux sorties scolaires ou à d'autres activités. Trouvez un moyen d'y parvenir en consultant les élèves et leurs familles.
- Discutez avec les élèves de leurs points forts et de leurs préférences en matière d'apprentissage. Personne ne veut être défini par ce qu'il ne peut pas faire : explorez ensemble leurs points forts et leurs talents ! Renseignez-vous sur les technologies d'assistance que l'élève pourrait utiliser pour développer ses capacités à acquérir de nouvelles compétences.



*Regardez une présentation
de la diversité et l'inclusion*

-
- Offrir aux élèves plusieurs moyens de démontrer leurs connaissances. Les élèves présentant des différences d'apprentissage ou des handicaps bénéficient de pratiques d'évaluation flexibles qui leur permettent de démontrer leur maîtrise des concepts et des tâches de différentes manières.
 - Appliquer les principes de conception universelle dans l'aménagement et l'utilisation des espaces physiques. Ces principes renforcent l'importance de l'inclusion totale et de la valorisation de la diversité.
 - Créez des occasions de comprendre et d'apprécier la diversité à l'école. La diversité peut inclure un large éventail de différences individuelles liées aux préférences personnelles, au sexe, à l'orientation sexuelle, aux origines culturelles et aux besoins physiques, émotionnels ou mentaux spécifiques.
 - Explorer les points forts, les intérêts et le potentiel des élèves. Cette exploration est essentielle pour renforcer l'engagement des élèves dans les activités en classe et l'établissement de relations.
 - Créer des attentes concernant l'utilisation d'un langage – y compris l'humour – qui soit sensible aux besoins, aux capacités et à l'identité culturelle des élèves.
 - Réfléchir aux obstacles existants – physiques, culturels, idéologiques – qui pourraient avoir une incidence sur l'inclusion des élèves issus de milieux, ayant des capacités ou des modes de vie différents. Élaborer un plan pour éliminer ces obstacles et sensibiliser l'ensemble de l'école.



Renforcer la résilience grâce à l'apprentissage socio-émotionnel (ASÉ)

Y compris l'apprentissage socio-émotionnel dans l'ensemble du programme scolaire et dans des activités d'apprentissage ciblées a un impact positif sur la capacité de résilience des élèves, ainsi que sur :

- leurs compétences socio-émotionnelles
- leur attitude positive envers eux-mêmes et les autres
- leurs résultats scolaires

L'apprentissage socio-émotionnel implique le développement de connaissances, d'attitudes et de compétences qui aident les élèves à :

- identifier et gérer leurs émotions
- communiquer leur attention et leur intérêt pour les autres
- établir et entretenir des relations positives



Le développement des compétences SEL est essentiel pour aider les élèves à se calmer, à gérer leurs émotions, à nouer des amitiés et à résoudre les conflits. Les compétences SEL comprennent les capacités qui aident à résoudre les problèmes et à faire des choix sains, sûrs et respectueux des autres.



La Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning (CASEL) accompagne les équipes scolaires tout au long du processus de mise en œuvre systémique de l'apprentissage socio-émotionnel (APE). Le guide CASEL intitulé « *CASEL Guide to Schoolwide Social and Emotional Learning* » (2020) est conçu pour aider les écoles à coordonner et à développer des pratiques et des programmes d'apprentissage socio-émotionnel, en intégrant ces principes dans tous les aspects de la vie scolaire des élèves. *Disponible en anglais seulement.

« Le programme APE à l'échelle de l'école aide les élèves à exceller sur le plan scolaire, à nouer des relations plus solides et à mener une vie plus heureuse, plus saine et plus épanouissante. » (CASEL, 2020)

En mettant l'accent sur l'équité et l'inclusion, le CASEL suggère que :

- L'apprentissage socio-émotionnel est pertinent pour tous les élèves de toutes les écoles et valorise la diversité des cultures et des origines.
- L'APL est une stratégie d'amélioration systémique, et non une simple intervention destinée aux élèves à risque.
- L'APL est un moyen de faire entendre la voix des élèves et de promouvoir leur autonomie et leur engagement civique.
- L'APL aide les adultes à renforcer les pratiques qui favorisent l'équité.
- Les écoles doivent impliquer les élèves, les familles et les communautés en tant que partenaires authentiques dans le développement social et émotionnel. (CASEL, 2025)

[Cliquez ici pour accéder au guide CASEL.](#)
Disponible en anglais seulement



Renforcer la résilience grâce au développement positif des jeunes

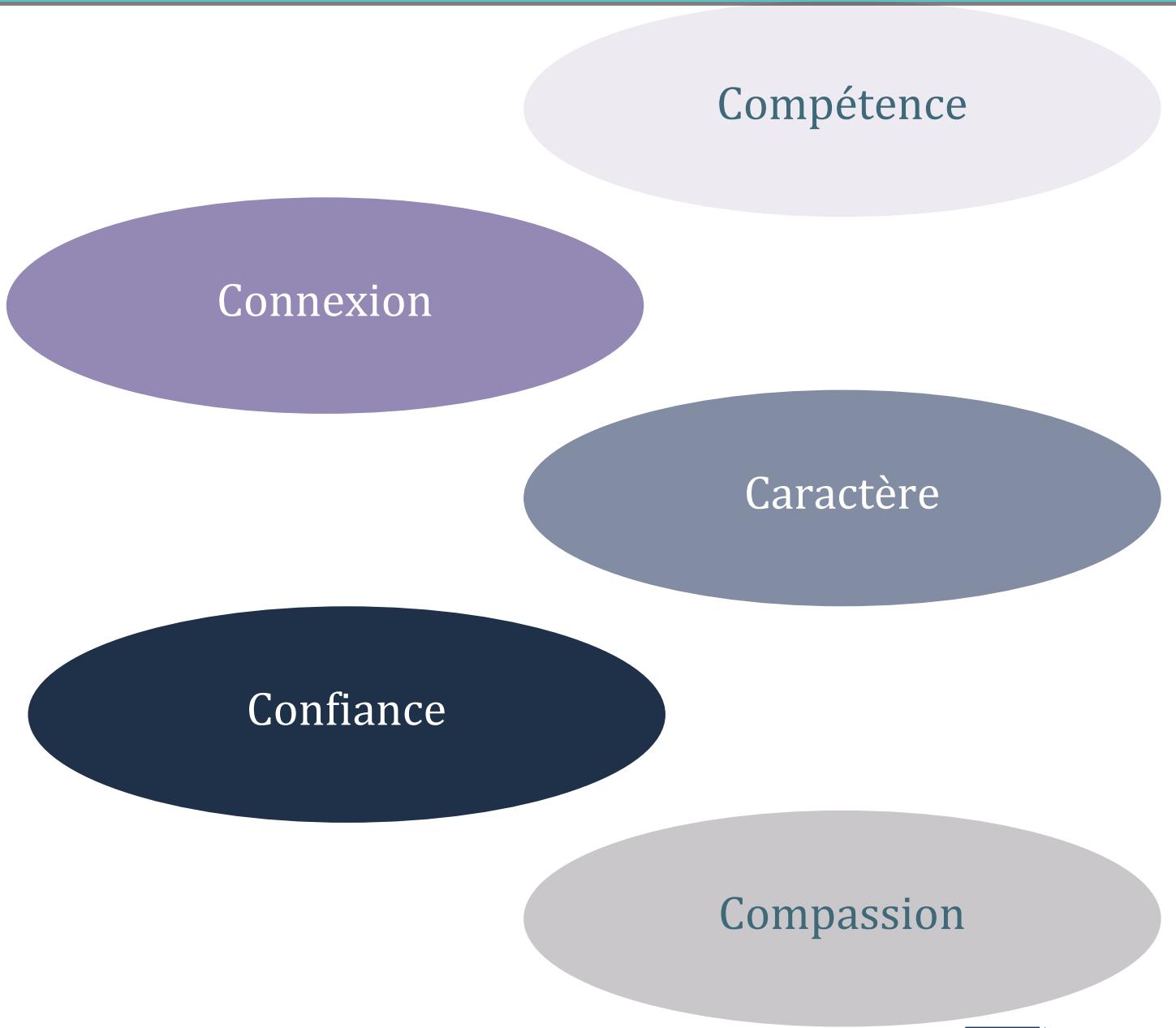
Le développement positif des jeunes (DPJ) ne présuppose pas qu'il existe une voie unique vers la réussite ou l'épanouissement personnel. Selon le ministère des Services à l'enfance et des Services sociaux et communautaires de l'Ontario (2024), « *chaque personne commence son parcours à partir d'une situation unique et peut également se diriger vers une destination unique. Les caractéristiques individuelles, les choix de vie et les facteurs environnementaux interagissent pour déterminer l'orientation générale d'un jeune dans la vie* ». Les écoles jouent un rôle crucial dans le développement positif des jeunes en créant des environnements favorables à l'autonomie qui encouragent l'espoir, l'autodétermination et le respect des différences individuelles.

Les composantes du développement positif des jeunes

En termes du DPJ, l'épanouissement a été conceptualisé comme un résultat découlant des possibilités offertes aux jeunes de développer des comportements appelés les 5C : la **compétence**, la **connexion**, le **caractère**, la **confiance** et la **compassion** (Lerner, 2012).

Cliquez sur chacun des 5C à la page suivante pour obtenir une définition.

Les 5C du développement positif des jeunes



Cliquez sur n'importe quel titre pour en savoir plus sur les 5C.





Résilience et sécurité en ligne

De plus en plus, les enfants et les jeunes communiquent et interagissent avec leurs amis en ligne. Les écoles peuvent jouer un rôle important à la fois en sensibilisant les élèves aux risques liés à l'utilisation des médias sociaux et en aidant les familles à développer un langage et des approches pour discuter de ces risques avec leurs enfants. Sécurité publique Canada (2025) suggère que les informations essentielles que les écoles et les familles doivent communiquer aux enfants comprennent :

- Il peut être amusant de partager des photos et des idées en ligne, mais les élèves doivent faire attention à ce qu'ils publient et où ils le publient. Prenez le temps de réfléchir à qui va voir ces publications et à ce que les autres pourraient en penser.
- Les élèves ne doivent pas partager publiquement des informations personnelles en ligne. Cela inclut leur localisation actuelle ou future, le nom de leur école, leur numéro de téléphone ou leur adresse e-mail, leurs noms d'utilisateur ou mots de passe, ainsi que les photos et vidéos qu'ils ne souhaitent pas montrer à des inconnus ou à d'autres personnes.
- Tout le monde n'est pas qui il prétend être en ligne et certaines personnes peuvent vouloir nuire à autrui. Encouragez les élèves à ne pas accepter les demandes d'amitié provenant d'inconnus.
- Les élèves doivent traiter tout le monde avec respect et éviter de dire en ligne ce qu'ils ne diraient pas en face à quelqu'un. Ne dites pas de choses méchantes, ne vous moquez pas des autres, ne partagez pas de secrets, ne colportez pas de ragots ou de mensonges, n'excluez pas quelqu'un et ne vous liguez pas contre quelqu'un.

Le cyberharcèlement est un acte intentionnel qui porte préjudice à une autre personne par le biais des réseaux sociaux. Voici quelques stratégies scolaires suggérées pour lutter contre le cyberharcèlement :

- Organiser des séances d'information à l'intention des parents/tuteurs afin de les sensibiliser au cyberharcèlement et aux signes avant-coureurs liés à l'utilisation des technologies par leurs enfants
- Mettre en place des programmes de mentorat dans lesquels des élèves plus âgés aident leurs camarades plus jeunes à comprendre le cyberharcèlement et à apprendre à utiliser les technologies de manière responsable
- Évaluer la gravité des commentaires et des intentions des auteurs de cyberharcèlement avec l'aide du personnel des services aux élèves de l'école
- Élaborer des politiques claires sur le cyberharcèlement et les communiquer aux élèves et aux parents lors des réunions d'orientation scolaire
- Développer des cours interactifs sur l'utilisation appropriée des technologies, qui seront présentés par des spécialistes des médias en collaboration avec les conseillers scolaires et les enseignants



Stratégies pour promouvoir la résilience

Les stratégies suivantes peuvent être utiles pour renforcer la résilience chez les enfants et les jeunes. Chaque stratégie de résilience est abordée plus en détail dans les pages suivantes.

- **La pleine conscience et stratégies d'apaisement** qui encouragent les élèves à se concentrer sur le moment présent et à calmer leurs sentiments d'inquiétude ou d'anxiété excessive
- **Pratiques visant à se concentrer sur les aspects positifs** qui aident les élèves à adopter une vision plus optimiste et plus espérée
- **Approches proactives** qui aident les élèves à faire preuve de résilience grâce à un soutien ciblé, à une planification avancée et à des activités favorisant un mode de vie sain
- **Accès à des soutiens supplémentaires** lorsque les élèves ont besoin de ressources plus intensives pour développer ou restaurer leur résilience

La pleine conscience et stratégies d'apaisement

La pratique de la pleine conscience contribue à la résilience sociale et émotionnelle. La pleine conscience encourage les élèves à développer leurs propres stratégies pour trouver la paix intérieure et gérer le stress, l'anxiété et les changements qui surviennent tout au long de la vie.

La pleine conscience désigne des pratiques spécifiques utilisées pour concentrer l'attention d'une personne, telles que la méditation, la respiration ou la concentration sur un seul point. Lorsque les élèves ont une pause et réfléchissent à leurs pensées et à leurs émotions, ils sont plus enclins à discuter des sujets qui les préoccupent.

Les avantages de la pleine conscience sont les suivants :

- Amélioration des capacités à résoudre les problèmes
- Meilleur contrôle des impulsions
- Renforcement des relations interpersonnelles
- Diminution des troubles émotionnels et comportementaux
- Meilleure capacité à gérer le stress

Être attentif, c'est prêter attention au moment présent, tel qu'il est. Nous sommes moins susceptibles de ressentir de l'anxiété lorsque nos sens sont en éveil et pleinement concentrés sur le moment présent.

Revenir au présent :

Lorsque vous vous rendez compte que vous vous inquiétez pour des choses qui pourraient se produire dans le futur ou encore que vous viviez de la culpabilité ou du regret quant au passé, prenez le temps de vous arrêter et de prendre conscience de ce qui se passe autour de vous en vous disant « Reviens au présent ». Prenez ensuite de grandes respirations et portez votre attention sur ce que vous faites dans l'instant même.

Les 3 sens :

Remarquer ce que vous ressentez à partir de 3 de vos sens : l'audition, la vue et le toucher. Prenez quelques grandes respirations et demandez-vous :

- Quelles sont trois choses que j'entends ? (L'horloge sur le mur, des voitures qui défilent, ma respiration)
- Quelles sont trois choses que je vois ? (Cette table, ce panneau, la personne qui marche dans la rue)
- Quelles sont trois choses que je ressens ? (La chaise qui me supporte, le plancher sous mes pieds, mon cellulaire dans ma poche)

Pensez à ces choses tranquillement, un sens à la fois. Il semble impossible de faire cet exercice et de ne pas être présent et dans un état de pleine conscience.



Exercices de relaxation :

Les exercices de relaxation fournissent une stratégie pour se calmer et peuvent être utilisés dans divers contextes. Ces exercices peuvent être effectués à l'aide d'un bout de papier et un crayon. Ils peuvent être pratiqués en groupe ou individuellement. Anxiété pour l'utilisation d'une approche de relaxation



calme :

Une augmentation de l'anxiété peut entraîner une augmentation de la tension musculaire. Pour réduire cette tension, il est recommandé de faire des exercices de relaxation. Ces exercices peuvent être pratiqués en groupe ou individuellement. Anxiété pour l'utilisation d'une approche de relaxation

Télécharger des exemples de stratégies pour promouvoir la résilience



Approches proactives

Établir une relation positive avec un adulte à l'école : Le fait d'avoir une personne à l'école qui comprend les inquiétudes et les angoisses d'un jeune peut faire toute la différence entre un élève qui va à l'école et un élève qui reste à la maison. Un conseiller d'orientation, un personnel-ressource ou un enseignant peut servir de point de contact sécurisant pour les enfants et les jeunes anxieux. Des visites quotidiennes ou des passages pour voir comment les choses se passent peuvent rappeler à l'enfant qu'il bénéficie d'un soutien positif dans son environnement scolaire.

Lise Aubut
Nouveau-Brunswick



Lise Aubut
District Scolaire 3

Changement dans les routines : Les changements peuvent être stressants pour les jeunes surtout si les changements sont prévisibles, il est utile d'être proactif et à l'avance pour mettre en place des stratégies spécifiques pour s'adapter et faire face à ces nouvelles circonstances. Informer les parents des changements à venir peut également aider à garantir une certaine sensibilité et un soutien aux jeunes pendant les périodes de transition.

Faites régulièrement de l'exercice physique : Encourager la pratique d'une activité physique quotidienne est un élément important dans la gestion de l'anxiété. L'exercice physique améliore l'humeur, favorise le sommeil, réduit la tension et calme le stress. Il permet souvent de se changer les idées et d'oublier ses soucis et ses angoisses. Une activité physique régulière contribue également à augmenter l'énergie et la capacité à résoudre les problèmes et à gérer l'anxiété de manière constructive et efficace.

Se concentrer sur les aspects positifs

Dans de nombreux cas, la clé de la résilience réside dans la manière dont nous percevons et y répondons. Selon le concept de cercle du courage (défini par Brendtro et coll., 2005), qui se rapporte aux théories de l'autodétermination, toutes les croyances et les idées formulées de manière gentille et positive sont propres à l'élève et contribuent au développement et à l'adaptation. Les principaux approches offrent la possibilité d'aider les élèves à développer des stratégies pour reformuler leurs pensées et leurs émotions durant les périodes difficiles.

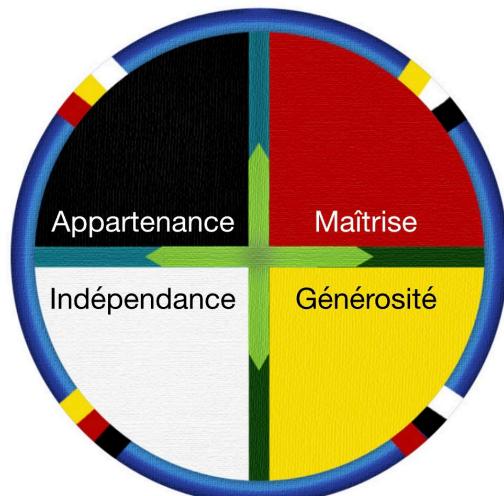
Modélisation et coaching pour développer un discours intérieur positif :

Les enseignants peuvent faciliter l'établissement d'un discours intérieur positif en montrant comment l'appliquer dans les moments difficiles.

✓ **La maîtrise** : possibilité de résoudre des problèmes et de réaliser des objectifs. Les élèves peuvent également être accompagnés dans le développement d'un discours intérieur positif. Par exemple, avant de commencer une nouvelle tâche ou un individu peut évoquer la possibilité d'acquérir la maîtrise personnelle inspirée par la confiance en soi et la responsabilité. En se disant : « Je peux le faire. C'est important d'essayer » ou « Ce n'est pas grave de faire des erreurs ». Affichez dans les bureaux, les couloirs ou les salles de classe des affiches comportant des slogans positifs, des citations ou des mots encourageants, et renvoyez-y les élèves lorsqu'ils traversent des moments difficiles ou stressants.

La générosité consiste à se tourner vers les autres et à contribuer à répondre à leurs besoins et talents. Ils encouragent les élèves à exploiter leurs forces et leurs talents personnels. L'intégration des points forts dans les routines d'apprentissage quotidiennes ou les activités sociales contribue à susciter des émotions positives, à accroître la disponibilité au changement positif, à améliorer la capacité d'adaptation et à développer des relations positives.

Cercle du courage



Expériences positives durant l'enfance

Expériences positives durant l'enfance et les facteurs protecteurs peuvent atténuer les effets négatifs des expériences négatives vécues pendant l'enfance et favoriser un développement sain chez les élèves. Breedlove, Choi et Zyromski (2020) suggèrent que le fait de favoriser cinq expériences positives durant l'enfance clés peut renforcer la résilience des élèves.

1. Favoriser des relations positives

- Les enfants s'épanouissent lorsqu'ils se sentent soutenus par au moins un adulte bienveillant, tel qu'un enseignant, un mentor ou un leader communautaire.
- Les relations avec leurs pairs aident les enfants à surmonter les difficultés ; les amitiés fondées sur la confiance et le soutien constituent le socle de la résilience.
- L'environnement scolaire doit favoriser les liens et permettre aux élèves de développer un sentiment d'appartenance.

2. Créer des environnements sûrs et favorables

- Les écoles devraient mettre en place des pratiques réparatrices pour résoudre les conflits et éviter les mesures disciplinaires d'exclusion telles que les suspensions.
- Une culture scolaire sûre implique de réduire les brimades, les bagarres et le harcèlement tout en favorisant un sentiment d'appartenance à la communauté.
- Des systèmes de soutien devraient être mis en place pour apporter une aide émotionnelle et psychologique aux enfants confrontés à des difficultés.

3. Favoriser la stabilité émotionnelle et les capacités d'adaptation

- Apprendre aux enfants à gérer leurs émotions et leur stress améliore leur capacité à faire face aux défis de la vie.
- Encourager l'auto-efficacité, c'est-à-dire aider les enfants à croire en leur capacité à réussir, renforce leur confiance en eux et favorise leur indépendance.
- Des routines structurées, telles que des horaires de repas réguliers et une fréquentation scolaire régulière, créent une stabilité et une prévisibilité.

4. Encourager les pratiques réparatrices à l'école

- Les écoles devraient passer d'une discipline punitive à des approches de justice réparatrice, axées sur la réparation du préjudice et la réconciliation.
- Les cercles de restauration et les programmes de médiation par les pairs aident les élèves à développer leur sens des responsabilités, leur empathie et leurs compétences en matière de communication.
- Les écoles devraient former leur personnel à favoriser un état d'esprit réparateur, afin de garantir la cohérence dans la mise en œuvre de ces pratiques.

5. Adoptez une approche axée sur les points forts

- Au lieu de se concentrer sur ce qui manque aux enfants, les éducateurs et les personnes qui s'occupent d'eux devraient mettre en avant leurs points forts et leur potentiel.
- Encourager la participation à des loisirs, à des sports et à des activités créatives renforce la confiance en soi et l'estime de soi.
- Reconnaître les petites réussites et les moments qui renforcent la résilience renforce une identité positive.

Approfondir

Favoriser la résilience chez les enfants
et les jeunes
CAMH



[The CASEL Guide to Schoolwide Social and Emotional Learning](#)
Collaborative for Academic, Social and Emotional Learning
Disponible en anglais seulement



Pratiques inclusives à l'intention des
enseignants
Terre-Neuve-et-Labrador



Renforcer les atouts de résilience
Morrison et Peterson, 2015



[Protégez votre enfant de la cyberintimidation](#)
Gouvernement du Canada



Stratégies visant à créer des salles de classe inclusives
CAST

