



Éducation positive



# Mode de vie à l'éducation positive



# Mode de vie à l'éducation positive

Un mode de vie est une façon de vivre qui nous donne la chance d'apprendre les uns des autres. Il nous permet d'ajuster nos comportements à des valeurs choisies pour l'ensemble d'une communauté.

L'école de la Source est très heureuse de vous présenter son mode de vie actualisé. Il est le fruit d'une démarche concertée entre plusieurs intervenants scolaires (directions d'école, enseignant(e)s, éducateur(trice)s et des conseillères pédagogiques). Les écoles de la Marelle, de la Source et Plein Soleil se sont engagées dans ce changement avec l'ensemble de leurs équipes-écoles.



Notre mode de vie s'appuie sur le vécu partagé des trois écoles réunies, ainsi que sur des données probantes de recherche en lien avec la théorie de l'attachement, l'approche développementale de l'enfant, les fondements de l'éducation positive et les neurosciences cognitives et affectives. Il concerne tous les acteurs du milieu soit, les élèves, les parents, les enseignant(e)s, le personnel de bureau et de gestion, les divers intervenants tels les technicien(ne)s, les éducateur(trice)s, les professionnel(le)s et la communauté.

Nous avons la chance d'être accompagnés dans ce processus par M. Richard Robillard, psychopédagogue, consultant et enseignant au deuxième cycle à l'Université de Sherbrooke. Nous bénéficions de ses enseignements et de ses nombreux conseils constructifs via ses formations et les échanges réguliers que nous avons avec lui. Il est un allié indispensable pour favoriser le transfert des connaissances scientifiques au vécu de l'école.





Puisqu'un mode de vie est une façon de vivre ensemble dans le respect de chaque personne, il offre l'occasion d'apprendre les uns des autres. Il structure notre manière d'agir envers les autres, soi-même et l'environnement en tenant compte des valeurs humaines à la base du développement de la personne.

**Le mode de vie à l'éducation positive guide et influence chacune de nos décisions à propos de:**

- Nos choix pédagogiques;
- La mise en place de nos démarches d'accompagnement et de nos suivis, entre adultes, avec les enfants et avec l'ensemble des parents;
- La gestion des comportements des enfants dans leurs différents milieux de vie à l'école : service de garde, classe, cour d'école, etc.

**Par ce mode de vie actualisé, nous souhaitons mettre en valeur :**

- Une manière commune de vivre, d'être et de penser;
- Des valeurs communes dans chacune de nos interventions, qui s'appuient sur l'**empathie**, la **bienveillance** et la **saine fermeté**;
- Le rôle essentiel des adultes qui entourent les enfants pour favoriser le développement de leur plein potentiel affectif, social et cognitif.

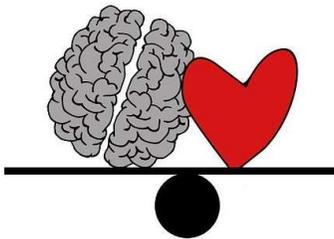


**Plusieurs bénéfices pour tous les adultes et les enfants du milieu sont visés par notre démarche :**

- Favoriser le sentiment de sécurité et de bien-être à l'école;
- Nourrir le sentiment d'appartenance à son milieu ;
- Donner le goût d'enseigner et le goût d'apprendre ;
- Créer un sentiment de fierté et d'efficacité personnelle.

Dans ce cadre, voici les valeurs choisies et enseignées:

## Empathie



### L'adulte :

- Est sensible à ce que l'enfant est comme personne et à ce que l'enfant vit. Il a de la compassion et cherche à comprendre « pourquoi » ;
- Comprend le développement du cerveau des enfants et comment se développe les processus de maturité physique, affective et cognitive [fonctions exécutives]. Cela nourrit sa sensibilité et l'outille en stratégies.

## Bienveillance

### L'adulte :

- Est une niche affective pour les enfants, c'est-à-dire qu'il tient compte des réalités de chacun pour ajuster son soutien;
- Favorise la collaboration et l'engagement de l'enfant en développant avec lui une relation affectueuse qui lui permet de vivre un attachement sécurisant ;
- Offre à l'enfant des mesures d'aide et des interventions adaptées à ses besoins et au besoin du groupe.



## Saine fermeté



### L'adulte :

- Offre à l'enfant une structure affective sécurisante, lui donne des limites claires et appropriées à son âge;
- Implique l'enfant dans le processus de décision, la mise en place de stratégies et la recherche de solutions ;
- Enseigne à l'enfant les comportements favorables à son épanouissement et à celui des autres, l'encourage, lui donne du

temps pour se pratiquer, lui donne le droit de se tromper, recadre le comportement et exerce un arrêt d'agir au besoin.

## Les adultes de l'école soutiendront votre enfant à développer ses fonctions exécutives. Ces habiletés et ces aptitudes lui serviront, tant à l'école que tout au long de sa vie.

Les fonctions exécutives sont les processus cognitifs que nous utilisons pour contrôler notre comportement et pour associer une expérience vécue à une action présente. Par exemple, la mémoire de travail, l'organisation et la planification, le contrôle des émotions et des impulsions, etc.

fonctions exécutives	exemples d'apprentissage
<b>J'apprends à réguler mes émotions et à trouver des solutions</b>	<b>Avec l'aide de l'adulte, j'apprends à :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Reconnaître et à nommer mes émotions : joie, colère, tristesse, peur, etc.;</li><li>○ M'exprimer au « je » sans blesser l'autre, à écouter, à réparer mes erreurs;</li><li>○ Accepter que les erreurs soient une opportunité d'apprentissage;</li><li>○ Demander ou à accepter d'être aidé au besoin;</li><li>○ Chercher des solutions aux problèmes que je vis.</li></ul>
<b>J'apprends à contrôler mes impulsions</b>	<b>Avec l'aide de l'adulte, j'apprends à :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Reconnaître mes forces, mes intérêts, mes progrès et mes limites;</li><li>○ Prendre soin de moi : bouger, me laver, langage intérieur positif, etc.;</li><li>○ Faire bon usage du matériel que j'utilise et à le ranger adéquatement;</li><li>○ Jouer de façon positive et engagée. Me retirer lorsque j'en ai besoin.</li></ul>
<b>J'apprends à me mettre à la tâche, à m'organiser et à planifier mon travail</b>	<b>Avec l'aide de l'adulte, j'apprends à :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Respecter les consignes de la vie de groupe;</li><li>○ Encourager mes pairs et à leur offrir mon aide;</li><li>○ Dire « bonjour », « s'il vous plait », « merci », « excusez-moi »;</li><li>○ Jeter mes déchets dans la poubelle et à participer au nettoyage;</li><li>○ À faire des tentatives, à faire de mon mieux, à développer des méthodes de travail efficaces.</li></ul>
<b>J'apprends à être plus flexible</b>	<b>Avec l'aide de l'adulte, j'apprends à :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>○ Respecter les différences de chacun, à être empathique : « je te comprends »;</li><li>○ Partager le pouvoir, à coopérer, à m'exercer, à accepter ;</li><li>○ Demander l'aide d'un intervenant, d'un médiateur ou d'un autre élève au besoin;</li><li>○ Respecter les consignes des différents lieux de l'école;</li></ul>

- 
- |  |  |
|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"><li>○ Faire des appréciations positives « merci d’avoir travaillé avec moi », « je te félicite pour ton amélioration », « je te remercie d’être à mon écoute », etc.</li></ul> |
|--|--|

# Solutions / Interventions possibles

## ANNEXE 1

### Palier 3. Solutions/Interventions: *Soutien dirigé*

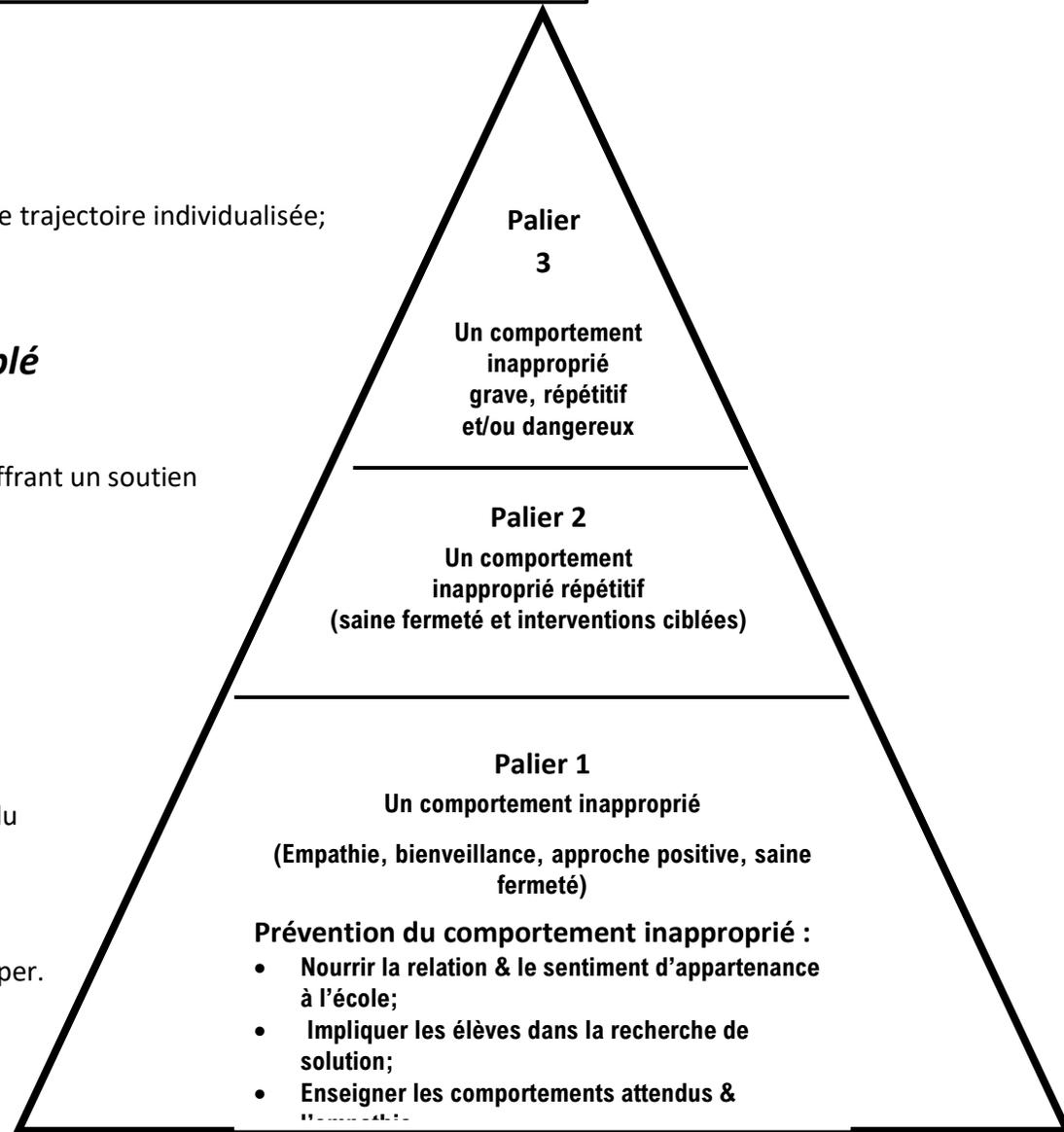
- Planifier un suivi avec la direction et la famille;
- Passer des accords et faire un suivi;
- Soutenir l'élève avec un plan d'intervention, un protocole ou une trajectoire individualisée;
- Encourager les comportements attendus par différents moyens;
- Exiger et planifier un ou des temps de pause.

### Palier 2. Solutions/Interventions: *Accompagnement ciblé*

- Dédier du temps individuel à l'élève quotidiennement;
- Intensifier l'enseignement du comportement à développer en offrant un soutien accru à l'élève (2 à 3 fois par semaine);
- Prévoir une rencontre de réflexion et d'échange avec un adulte;
- Communiquer avec les parents et demander la collaboration;
- Planifier le temps d'échange en classe (TEC);
- Exiger et planifier un ou des temps de pause.

### Palier 1. Solutions/Interventions: *Soutien universel*

- Accueillir l'élève, discuter avec lui du mode de vie de l'école et du comportement attendu;
- Solliciter les bonnes intentions. Nommer notre confiance en sa capacité de bien faire la prochaine fois;
- Enseigner, modéliser et pratiquer les comportements à développer. Nommer à l'enfant ou au groupe que nous sommes là pour les aider;
- Mentaliser l'émotion de l'élève, écouter, donner le droit à l'erreur, recadrer le comportement;
- Encourager l'élève à reconnaître le geste posé et à s'excuser;
- Donner la chance à l'élève de se reprendre et de réparer;
- Planifier le temps d'échange en classe (TEC);
- Agir avec équité envers chacun;
- Communiquer avec les parents au besoin;
- Offrir un temps de pause à l'élève (le retirer de l'activité)



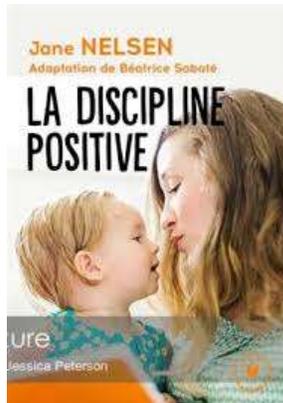
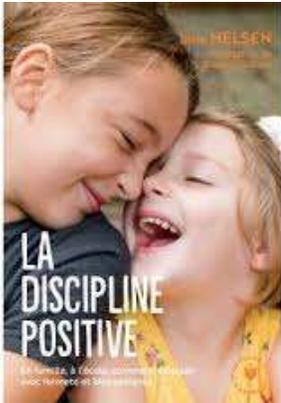
N.B. Les interventions choisies peuvent varier selon les situations et le jugement professionnel des intervenants est requis dans ce choix.

N.B. Un arrêt d'agir (retrait) sera imposé à l'enfant lorsque ses comportements entravent sa sécurité ou celle des autres.

## ANNEXE 2

### RÉFÉRENCES POUR LES PARENTS

Nelsen, Jane, *La discipline positive. En famille, à l'école, comment éduquer avec fermeté et bienveillance*, édition Marabout, 2019. [Format poche à 12.95\$]



Méthode ni permissive ni punitive, fondée sur l'encouragement, qui renforce chez l'enfant le sentiment de participer et de se sentir connecté aux autres, pour l'aider à s'engager au mieux dans ses apprentissages académiques et sociaux, à s'accomplir et à s'épanouir.

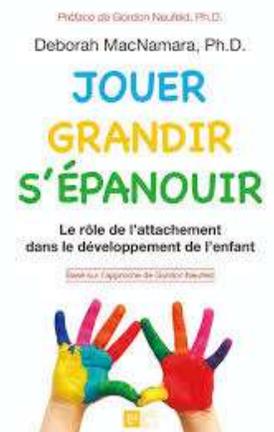
Siegel, D., Payne Bryson, T. *Le cerveau de votre enfant*, Guy Saint-Jean éditeur, 2016. [format PDF 18,99\$]



Véritable manuel d'éducation positive, ce livre explique les comportements des 0 à 12 ans à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau de l'enfant. Ces comportements surviennent parce que son cerveau grandit, se modifie et prend le contrôle... de tout. Il propose des outils qui vous aideront à accompagner adéquatement votre enfant au fil de son développement, qui l'amèneront à mieux gérer les hauts et les bas de la vie. Agrémenté de bandes dessinées dynamiques, il mettra un baume sur votre vie de famille parfois mouvementée.

MacNamara, D. *Jouer, grandir, s'épanouir. Le rôle de l'attachement dans le développement de l'enfant*, Éditions au Carré, 2017. [format livre 26,95\$]

Fondé sur les travaux du psychologue de renommée internationale Gordon Neufeld, *Jouer, grandir, s'épanouir* raconte l'histoire du développement des jeunes enfants. Écrit avec une grande compassion et des anecdotes savoureuses, ce livre changera pour toujours votre façon de percevoir les tout-petits.





## ANNEXE 3

### Les adultes de l'école soutiendront votre enfant à développer ses forces de caractère

Les 24 forces de caractère sont les capacités de se comporter, de penser ou de ressentir. Elles sont regroupées en 6 grandes vertus. Lorsqu'elles sont cultivées et pratiquées, elles peuvent se développer, favoriser un fonctionnement et des performances optimales en plus d'aider tout être humain à mener une vie heureuse.

<b>6 vertus</b>	<b>24 forces</b>
Sagesse et connaissances Forces cognitives qui impliquent l'acquisition et l'utilisation des connaissances	Créativité et débrouillardise Curiosité Ouverture d'esprit et discernement Amour de l'apprentissage Sagesse et perspective
Courage Forces émotionnelles qui impliquent l'exercice de la volonté d'atteindre des objectifs en dépit de l'opposition, externe ou interne.	Vaillance Persévérance (assiduité et application) Honnêteté (authenticité et sincérité) Vitalité (enthousiasme et passion)
Humanité Forces interpersonnelles qui impliquent de s'occuper des autres et de se lier d'amitié.	Amour Gentillesse (générosité) Intelligence sociale et émotionnelle
Justice Forces civiques qui sous-tendent une saine vie communautaire.	Esprit d'équipe (civisme et collaboration) Équité Leadership
Tempérance Les forces qui protègent contre les excès.	Humilité Prudence Régulation de soi Pardon (clémence)
Transcendance Forces qui forgent des connexions avec l'univers plus large et qui fournissent un sens.	Appréciation de la beauté et de l'excellente Gratitude Espoir (optimisme) Humour Spiritualité



---

À partir du modèle de la psychologie positive des psychologues de Christopher Peterson et Martin E. P. Seligman (1999). Les chercheurs proposent un cadre de référence (2004) qui classifie en 24 forces pour 6 vertus les traits positifs de l'être humain ou qualités personnelles qui rendent une personne moralement admirable.