

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

Votre
gouvernement



McGill **récit**



Québec 

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



Santé mentale et bien-être

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

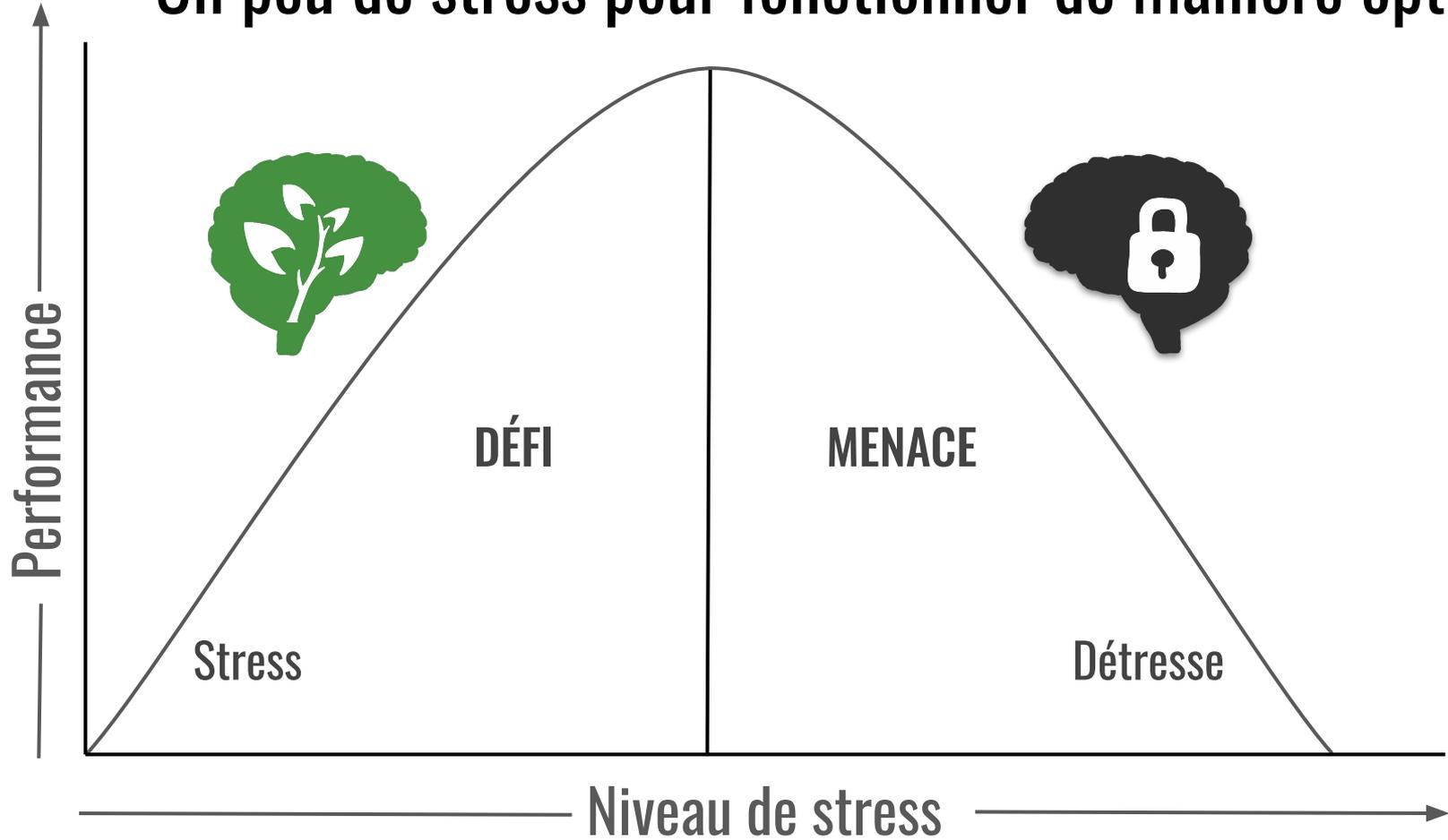
Contrôlabilité

Imprévisibilité

Incertitude

Socialisation

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



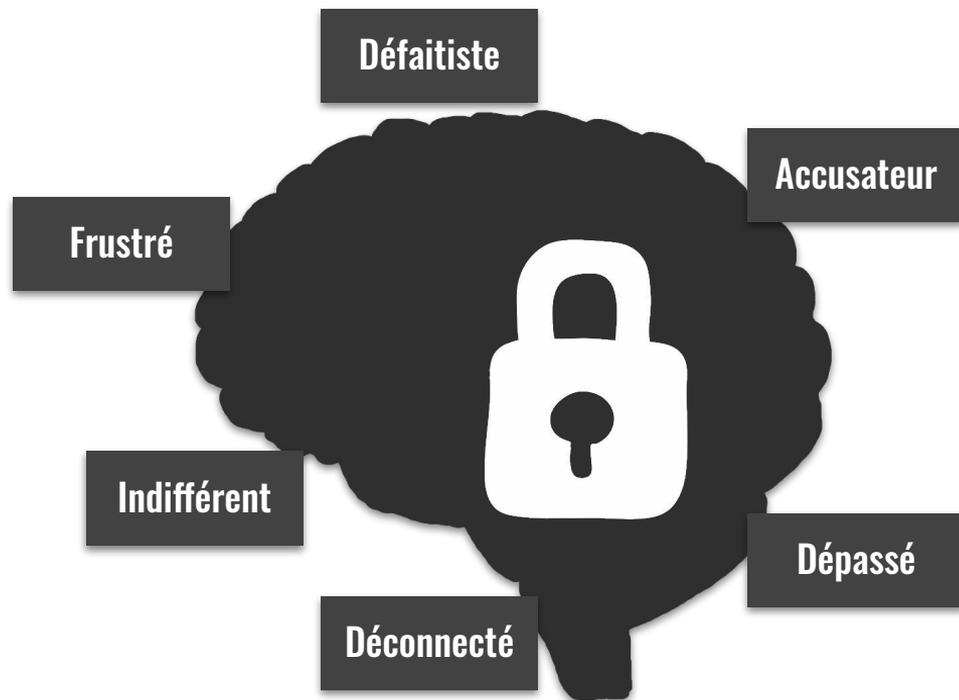
Cerveau critique



Cerveau résilient



Cerveau critique



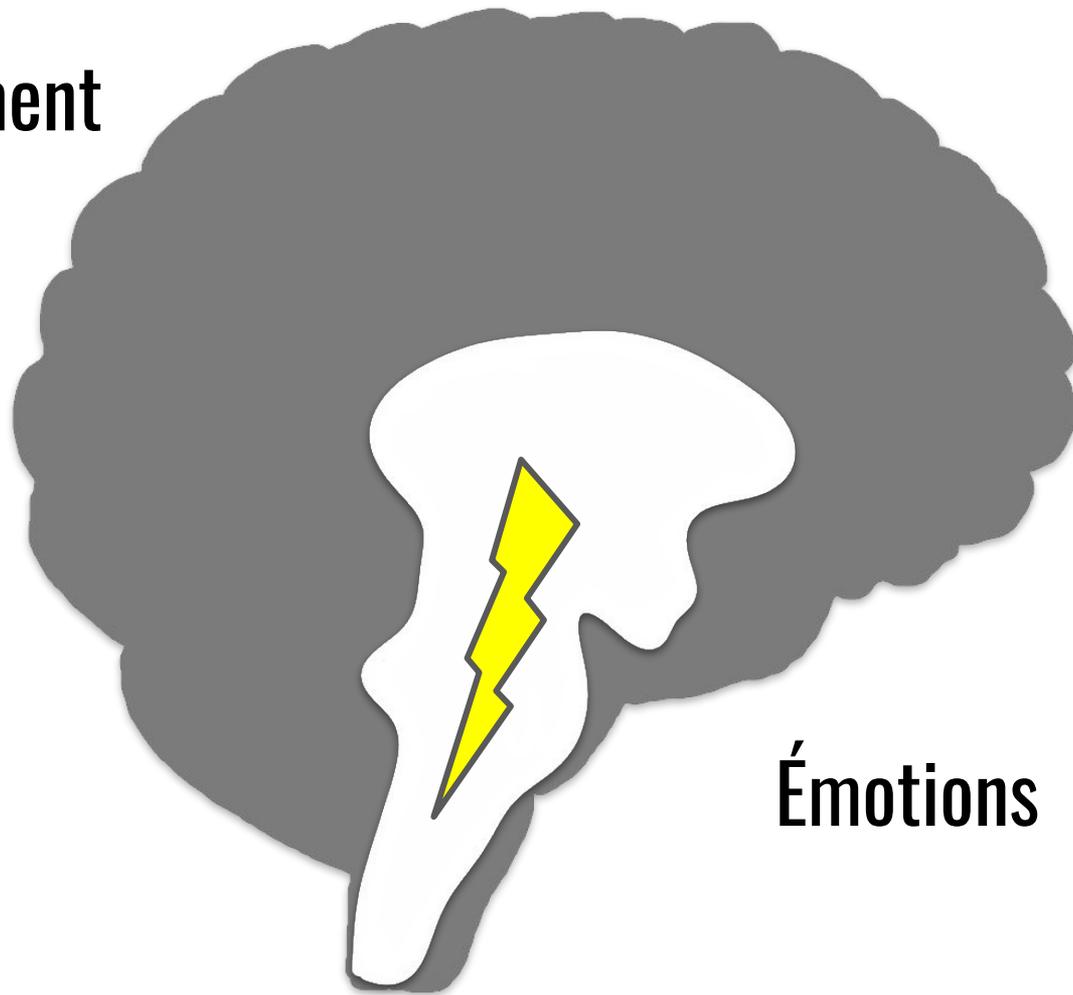
Allez sur www.menti.com et utilisez le code 22 70 18 8

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

 Mentimeter

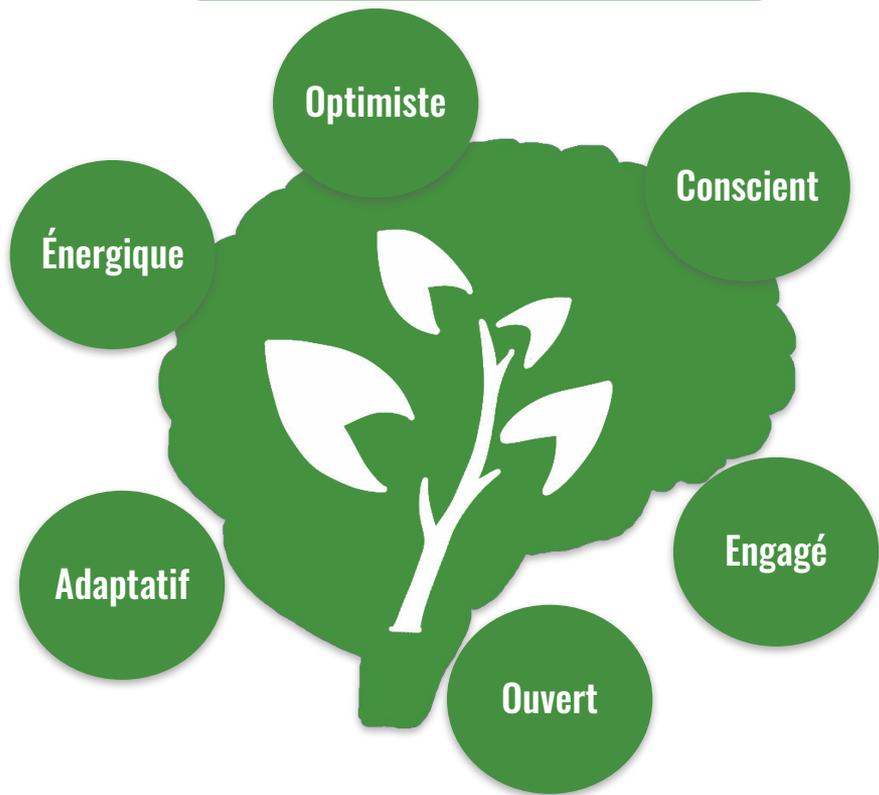


Raisonnement

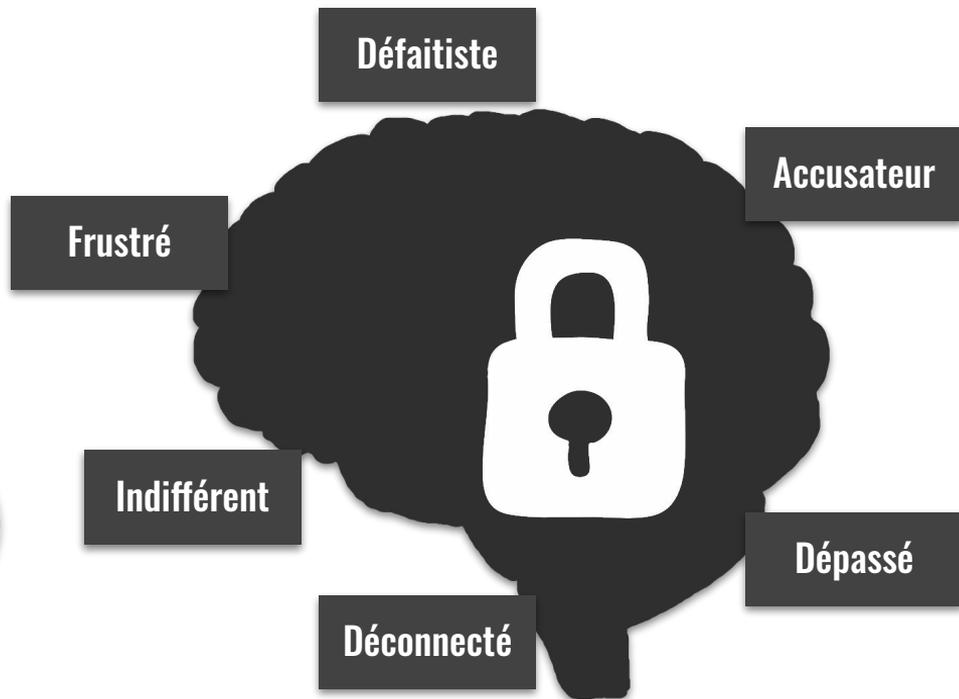


Émotions

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.)

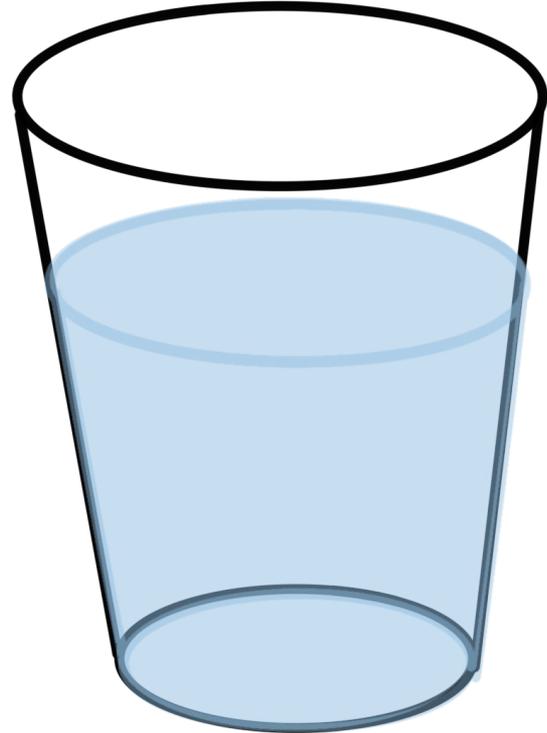
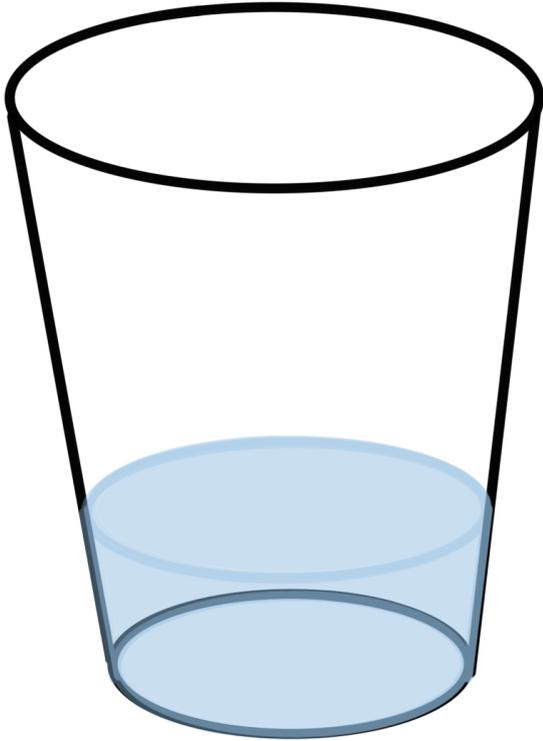
La résilience

Rapports sociaux

Autonomisation
(empowerment)

Hygiène de vie
(prendre soin de soi)

Prendre soin de soi pour prendre soin des autres

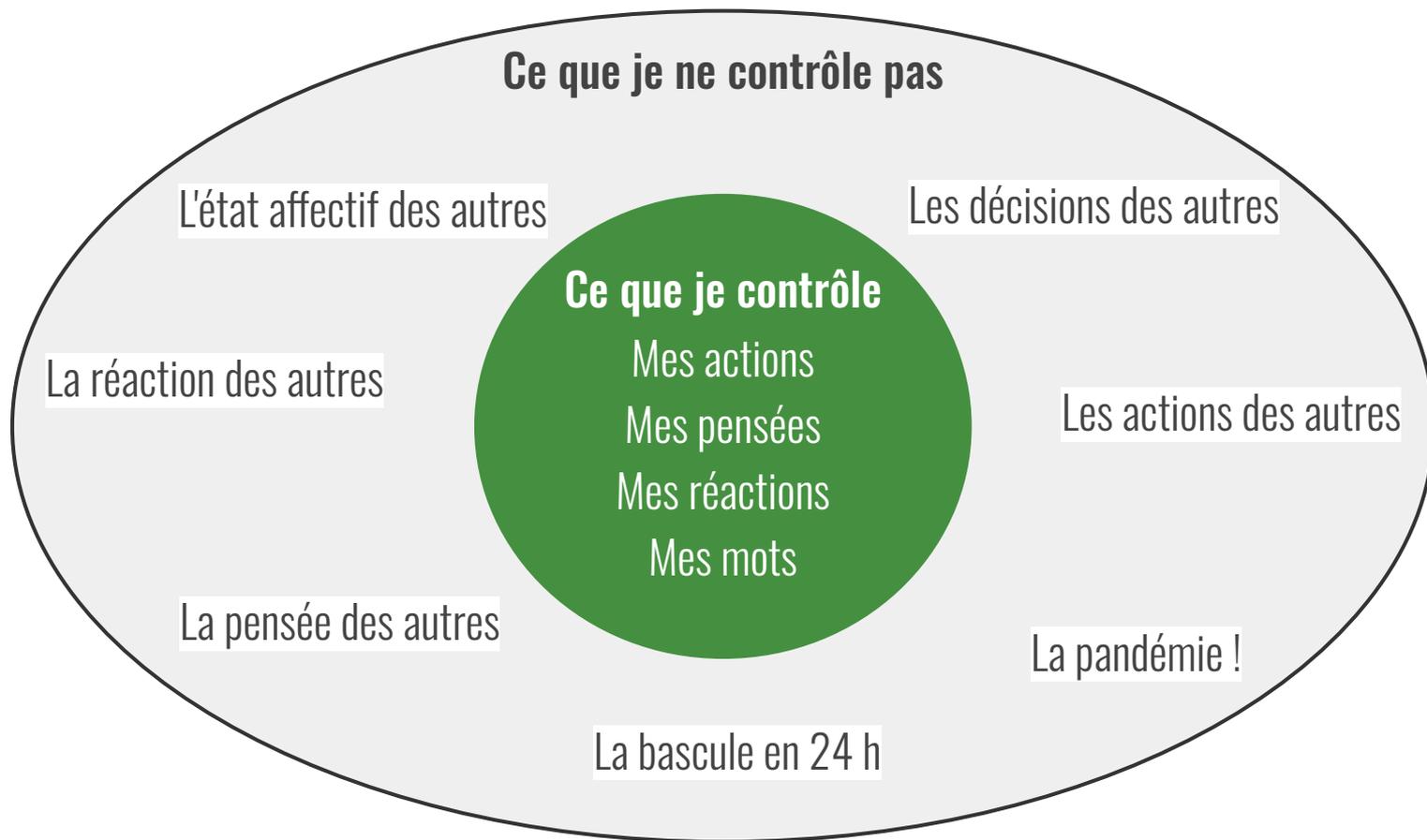


Cerveau résilient

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

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 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

Votre
gouvernement



McGill **récit**



Québec 

JOURNÉE DU NUMÉRIQUE EN ÉDUCATION

La régulation émotionnelle pour développer la **RÉSILIENCE**



Benoit Petit
@petitbenoit



Tina Montreuil
@DrMontreuil



Marie-Soleil Carroll
@MSoleilCarroll