

# Être sur la bonne voie

Guide en matière  
de santé psychologique et de résilience





## Être...sur la bonne voie

Guide en matière de santé  
psychologique et résilience

Version révisée Août 2011

Publié par :

Province du Nouveau-Brunswick  
Case postale 6000  
Fredericton NB E3B 5H1  
CANADA

Imprimé au Nouveau-Brunswick

# Table des matières



<b>Remerciements</b> .....	<b>1</b>
<b>Introduction</b> .....	<b>3</b>
Stratégie du mieux-être au N.-B. ....	4
Recherches.....	5
<b>Pourquoi utiliser ce guide?</b> .....	<b>6</b>
Objectifs du guide .....	6
<b>Partie 1 : Théorie et recherche</b> .....	<b>7</b>
Santé psychologique.....	7
Résilience .....	7
Autodétermination.....	8
Théorie de l'autodétermination .....	7
Trois besoins psychologiques (TAD) .....	9
Portraits d'élèves dont les besoins sont satisfaits ...	10
Estime de soi et gestion du stress .....	11
Motivation .....	12
<b>Partie 2 : De la théorie à la pratique</b> .....	<b>14</b>
TAD appliquée en classe .....	14
Stratégies intégrées.....	16
Stratégies occasionnelles et planifiées .....	18
<b>Conclusion</b> .....	<b>19</b>
<b>Annexe A</b> .....	<b>20</b>
<b>Annexe B</b> .....	<b>23</b>
<b>Annexe C</b> .....	<b>24</b>
<b>Bibliographie</b> .....	<b>30</b>
<b>Ressources</b> .....	<b>32</b>



# Remerciements

Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport remercie sincèrement les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce document.

Nos remerciements sincères à madame Lise Aubut pour les nombreuses heures de travail apportées au développement de ce projet. Madame Aubut détient une expertise dans le domaine de l'éducation notamment en formation personnelle et sociale (études universitaires, expérience en enseignement, travail en tant qu'agente pédagogique responsable du dossier et personne ressource pour des projets reliés à FPS depuis sa retraite).

Un merci spécial au District scolaire 3 pour son engagement, plus particulièrement à madame Kathleen Rice, agente pédagogique, pour son professionnalisme et son dévouement au bien-être des jeunes ainsi que pour son aide lors de la planification de rencontres avec les enseignants et enseignantes responsables de la validation de cet outil.

Nos remerciements aux personnes suivantes qui ont participé à la validation de l'outil :

Émilie Beaulieu, Natasha Bouchard-Proulx, Mélanie Bourgoin-Plourde, Marie-Andrée Caron, Carole Côté-Nadeau, Claudine Dionne, Tina Landry, Marjolaine Levesque, Chantal Michaud-Dubé, Sandy Morin, Julie-Christine Ouellet, et Tina St-Onge, enseignants et enseignantes du District scolaire 3; Pierre Morency, directeur-adjoint; Kathleen Rice, agente pédagogique; Irène Bourgoin et Noëlla Sawyer, infirmières responsables du programme « Apprenants en santé », et Renée Guimond-Plourde, Université de Moncton, Campus d'Edmundston (UMCE).





# Introduction

Le présent document est une initiative du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport en partenariat avec le ministère de l'Éducation, secteur francophone, et le District scolaire 3.

Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport, par l'entremise de la stratégie provinciale, «Vivre bien, être bien» a pour mission de motiver et d'habiliter les particuliers, les familles, les écoles, les collectivités et les milieux de travail à accroître leurs connaissances, leur participation et leur engagement en matière de mieux-être. (Stratégie du mieux-être du N.B., 2009-2013). Le mieux-être des Néo-Brunswickois et Néo-Brunswickoises est influencé par l'interaction entre les facteurs sociaux et économiques, le milieu physique et les comportements individuels. Ces derniers composent les déterminants de la santé.

## Qu'est-ce que le mieux-être?

Le mieux-être est un phénomène universel et important pour la qualité de vie de tout être humain. C'est aussi un processus continu destiné à améliorer les nombreuses dimensions du mieux-être permettant ainsi aux personnes de réaliser et de maintenir leur plein potentiel et de contribuer à leur collectivité.

Il existe **sept dimensions du mieux-être**. Reliées étroitement les unes aux autres, elles contribuent au sentiment de bien-être global de la personne.

**Dimension émotionnelle** : La capacité à se comprendre et à surmonter les obstacles de la vie

**Dimension mentale/intellectuelle** : La capacité à ouvrir son esprit à de nouvelles idées et expériences qui peuvent être appliquées à ses décisions personnelles, à ses relations interpersonnelles et à l'amélioration de sa collectivité.

**Dimension physique** : La capacité à maintenir une qualité de vie saine qui permet d'accomplir ses activités quotidiennes sans fatigue excessive ou stress physique.

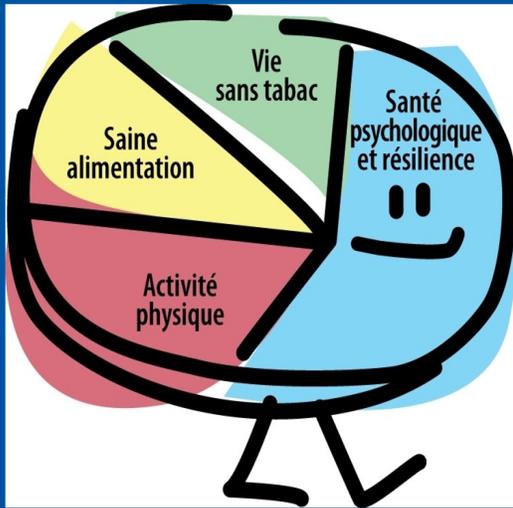
**Dimension sociale** : La capacité à vivre et à établir des rapports avec d'autres personnes.

**Dimension spirituelle** : La capacité à vivre en paix et en harmonie.

**Dimension professionnelle** : La capacité à retirer une satisfaction personnelle de son travail ou de sa carrière tout en maintenant un équilibre dans sa vie.

**Dimension environnementale** : La capacité à reconnaître sa responsabilité envers son environnement, (qualité de l'air, de l'eau et de la terre) qui nous entourent.

## La stratégie du mieux-être au N.-B.



### Une photo vaut mille mots...

Cette image démontre le rôle fondamental que la santé psychologique joue dans notre capacité à effectuer des changements positifs dans notre vie. La santé psychologique nous guide vers une alimentation saine, une augmentation de l'activité physique et une vie sans tabac.

La version améliorée de la Stratégie du mieux-être est axée sur les piliers du mieux-être associés aux modes de vie sains, à savoir la saine alimentation, l'activité physique et la vie sans tabac. La santé psychologique et la résilience, éléments déclencheurs essentiels au changement comportemental positif dans chacun des domaines susmentionnés, se penchent sur la satisfaction des besoins de compétence, d'autonomie et d'appartenance.

L'un des objectifs de la Stratégie du mieux-être du N.-B. est d'améliorer la santé psychologique et la résilience des Néo-Brunswickois et des Néo-Brunswickoises.

L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience nous prépare à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique et à l'élimination du tabagisme. En revanche, lorsque les trois besoins essentiels (compétence, autonomie et appartenance) ne sont pas satisfaits, les risques de problèmes relatifs au développement affectif, social et physique augmentent.



## Qu'est-ce que la recherche indique?

Dans le cadre de la stratégie provinciale du mieux-être, le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport du Nouveau-Brunswick a confié au GRSE (Groupe de recherche en santé et en éducation) de l'Université du Nouveau-Brunswick et de l'Université de Moncton, la surveillance d'une étude sur le mieux-être des élèves fréquentant les écoles de la province. Le but de ce projet est de promouvoir de saines habitudes de vie chez l'élève. Les résultats de cette recherche démontrent que lorsque la santé psychologique s'améliore :

- L'élève participe davantage à des activités physiques compétitives ou non compétitives.
- L'élève démontre une diminution de son indice de masse corporelle (IMC), contrairement à une augmentation lorsque le niveau de santé psychologique est faible. Par contre, cette diminution s'estompe lorsque la santé psychologique atteint un niveau plus élevé.
- La probabilité de fumer est réduite de beaucoup autant chez les filles que chez les garçons.
- L'élève éprouve plus d'émotions positives (joyeux, énergétique, actif).
- L'élève adopte des comportements pro-sociaux (l'aide aux autres, le partage) contrairement à des comportements oppositionnels (l'intimidation, le comportement perturbateur).

La santé psychologique est étroitement liée à la santé physique. La recherche révèle que la relation entre les sentiments subjectifs de bonheur et la bonne santé se maintient même après avoir contrôlé les variables de maladie chronique, de tabagisme, de consommation d'alcool et d'excès de poids (Goodwin et coll., 2000). L'activité physique, par ailleurs, procure un sentiment d'appartenance et d'entraide lorsque pratiquée en groupe. Combinée à une alimentation saine, elle contribue au maintien de la santé psychologique.

Des preuves démontrent que la promotion du mieux-être physique et psychologique auprès des enfants et des adolescents contribue à améliorer le bien-être de toute la population à long terme. Il est donc impératif d'obtenir la collaboration de personnes qui ont une influence sur les enfants et les adolescents. De là l'importance de travailler conjointement avec les professionnels en milieu scolaire.

Un niveau faible de santé psychologique est relié à une plus grande probabilité de fumer chez les jeunes. Plus la santé psychologique augmente, plus cette probabilité de fumer diminue.

Sondage sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick, 2006-2007

## Pourquoi utiliser ce guide?

« Le cahier Être...sur la bonne voie m'est très utile et me donne beaucoup d'idée pour intégrer les concepts de santé psychologique et de résilience »

« Être sur la bonne voie » est une initiative du ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport en partenariat avec le ministère de l'Éducation, secteur francophone, et le District scolaire 3.

Cette initiative cherche à promouvoir la santé psychologique et la résilience dans les écoles en offrant des ateliers et un guide en matière de santé psychologique et de résilience à tout le personnel de l'école.

Cette initiative encourage un changement de paradigme en passant du mode « *intervention et prévention* » au mode « *développement et promotion* ».

### Objectifs du guide

Le guide «Être sur la bonne voie » a pour objectif de :

- Conscientiser et responsabiliser le personnel en milieu scolaire à l'égard de la santé psychologique et de la résilience
- Établir des liens entre le programme d'études de Formation personnelle et sociale, la santé psychologique et la résilience
- Offrir une ressource complémentaire à tous les programmes d'études en matière de santé psychologique et de résilience
- Proposer des stratégies qui répondent aux besoins psychologiques des élèves selon la théorie de l'autodétermination



# PARTIE 1

## Théorie et recherche

### Santé psychologique

La santé psychologique se rapporte à un état de bien-être psychosocial allant au-delà de l'absence de maladie. La santé psychologique, c'est ce sentiment positif ressenti par un individu à l'égard de son état général, de son mode de pensée et de sa façon d'agir, et qui le rend plus disposé à apprécier la vie. Elle contribue à la capacité innée de la personne à s'autodéterminer.

*« C'est le mode de pensée qui détermine la santé psychologique d'une personne, bien plus que ses gènes, son intelligence ou quelque autre facteur. »*

(A. Shatté, 2002)

### Résilience

La résilience, c'est la force de relever les défis de la vie de façon efficace et être capable de retrouver un certain équilibre et de le maintenir. C'est la « capacité à persévérer et à s'adapter dans l'adversité » (K. Reivich et A. Shatté, 2002).

Trente ans de recherche ont permis de constater que les personnes résilientes sont en meilleure santé, vivent plus longtemps, réussissent mieux dans leurs études et leur carrière, sont plus heureuses dans leurs relations et sont moins enclines à la dépression (K. Reivich et A. Shatté, 2002).

L'amélioration de la santé psychologique et de la résilience prédispose entre autre, à adopter des changements positifs conduisant à une alimentation saine, à une augmentation de l'activité physique, et à la réduction du tabagisme. Les écoles, les collectivités, les familles et les milieux de travail doivent être sensibilisés aux concepts de santé psychologique et de résilience afin de pouvoir les intégrer à leur philosophie, et à leurs initiatives.

### La santé psychologique a pour effet d'augmenter...

- Les émotions positives
- Les attitudes et comportements pro-sociaux
- La pratique de l'activité physique
- Le désir de vivre sans fumer
- Le désir d'apporter des changements positifs dans son style de vie
- Le niveau de motivation académique

### Quelques effets du développement de la résilience...

- Moins de violence
- Moins d'utilisation des drogues
- Moins de relations sexuelles à risque
- De meilleures relations interpersonnelles
- De meilleurs résultats scolaires
- Un plus grand engagement dans les activités scolaires et communautaires
- Une plus grande conscience humanitaire
- Un état de bien-être et de paix intérieure

## Qu'est-ce l'autodétermination?

La satisfaction des besoins psychologiques facilite l'autodétermination chez la personne, ce qui l'amène à adopter des attitudes et des comportements qui contribuent à son mieux-être et à celui des autres.

L'autodétermination, c'est la notion selon laquelle les gens ont la capacité de réfléchir à des décisions personnelles susceptibles de contribuer à leur croissance physique et émotionnelle, de les formuler et de les mettre en application.

### Théorie de l'autodétermination

Selon la théorie de l'autodétermination (TAD), la santé psychologique d'un individu est facilitée par un environnement social qui soutient la satisfaction de trois besoins psychologiques, la compétence, l'appartenance et l'autonomie. La satisfaction de ces trois besoins de base rend la personne plus autonome dans ses comportements et contribue ainsi à son mieux-être et à sa santé globale.

Plusieurs écrits scientifiques révèlent que la satisfaction de ces besoins est associée à la résilience et au bien-être émotionnel chez l'enfant et l'adolescent, ainsi qu'à sa capacité de participer à des décisions et à des actions pertinentes à un mode de vie sain. Lorsqu'on aide les particuliers, les organismes et les collectivités à se sentir intimement liés, autonomes et compétents, on les aide à faire des choix plus sains et à assumer une plus grande part de responsabilité pour leur mieux-être personnel et celui des autres (E. Deci et R. Ryan, 1985 et 1991; R. Ryan, 1995; R. Ryan et E. Deci, 2000).

Par contre, si ces besoins ne sont pas comblés, l'individu risque de vivre des difficultés associées à sa croissance affective, sociale et physique (Source : GRSE, Groupe de recherche en santé et éducation).



## LES TROIS BESOINS PSYCHOLOGIQUES DE BASE

### COMPÉTENCE

La compétence désigne le besoin de reconnaître et d'utiliser ses talents et ses connaissances pour atteindre ses objectifs personnels. La satisfaction du besoin de compétence procure à l'individu un sentiment de réussite et d'accomplissement.

### AUTONOMIE

L'autonomie désigne le besoin de faire des choix, de prendre des décisions. Lorsque ce besoin est satisfait, la liberté de choix se traduit par le respect à l'égard de soi et des autres.

### APPARTENANCE

L'appartenance désigne le besoin d'établir des liens, des relations avec sa famille, ses pairs et toute personne-clé de son entourage. Les interactions avec les autres procurent du soutien et de l'encouragement à l'individu.

**Les élèves qui ressentent un sentiment d'appartenance à leur école et qui considèrent leurs enseignants comme solidaires sont moins susceptibles de se livrer à des comportements malsains ou à risque élevé.**

Sondage sur le mieux-être des élèves de la 6e à la 12e année  
Fiche d'information 2009-2010

# À quoi ressemble un élève en bonne santé psychologique?

## Portrait-Compétence

- Je suis capable d'utiliser mes forces et mes talents de façon constructive.
- J'ai le sentiment d'accomplir quelque chose.
- Je me sens efficace, je suis capable.
- J'aime les défis, ils ne me font pas peur.
- Je suis motivé et intéressé.
- Je suis persévérant.
- Je fais des efforts devant une nouvelle tâche.
- Je suis engagé.
- Je sens que j'ai de la valeur.
- Je suis optimiste.
- Je suis fier de moi.
- J'ai confiance en moi.
- J'ai une bonne estime de moi.

## Portrait-Autonomie

- Je suis curieux et intéressé d'apprendre.
- Je consens à fournir des efforts au travail.
- Je consacre le temps nécessaire à mes apprentissages.
- Je suis motivé.
- Je me sens libre de prendre des décisions.
- Je fais des choix qui sont importants pour moi.
- J'assume la responsabilité et les conséquences de mes choix.
- Je me sens libre de m'engager ou non dans une activité ou une action.
- Je suis capable de trouver des solutions à certains problèmes.
- Je suis responsable de mon comportement.
- Je me respecte.
- Je suis respectueux envers les autres.

## Portrait-Appartenance

- J'aime aller à l'école; je m'y sens bien.
- J'ai ma place à l'école et en salle de classe.
- J'ai des amis dans ma classe.
- Je suis engagé et impliqué.
- J'aime discuter avec les autres.
- Je participe à diverses activités scolaires et parascolaires (sports, arts, etc.).
- Je suis enthousiaste.
- Je me sens encouragé et soutenu par les autres.
- Je me sens aimé et accepté.
- Je respecte les autres.
- Je suis respecté.
- Je suis généreux envers les autres et je leur porte attention.
- J'aide les autres.
- Je suis authentique dans mes relations avec les autres.

## Quel est le lien entre la santé psychologique et l'estime de soi?

Selon l'Institut canadien d'information sur la santé, deux facteurs liés à la santé mentale des jeunes sont l'estime de soi et la capacité à gérer le stress (ICIS, 2008). Particulièrement, de nouvelles analyses démontrent que les jeunes de 12 à 15 ans qui ont une haute estime de soi et qui gèrent bien leur stress sont moins susceptibles de développer un comportement agressif.

Un article récemment publié dans la revue Éducation Canada corrobore les récentes recherches et études sur la santé psychologique.

En voici un extrait :

*« La gestion du stress est une compétence reconnue par l'Organisation mondiale de la santé comme un élément influent dans la promotion de la santé et du bien-être (OMS, 1998). Notamment, c'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant des attitudes et un comportement approprié à l'occasion des relations entretenues avec elle-même, les autres et son environnement. Un tel bien-être renvoie à un état susceptible d'évolution et d'apprentissage et évoque l'idée d'un développement continu. D'ailleurs, pour Seligman (1995), le père fondateur de la psychologie positive, le fait de faire face au stress permet d'acquérir de la confiance en soi et de mieux maîtriser les situations futures. C'est à partir de cet angle d'approche que la gestion du stress auprès des jeunes est vue comme un moyen d'accompagnement d'un art de vivre qui peut s'apprendre dès l'enfance »*

Guimond-Plourde (2010, p. 10-11)



## Et si on parlait de motivation?

À chaque semaine, mettez un élève en vedette. Ce dernier pourra parler de ses intérêts, ses loisirs, ses réalisations, sa famille, son quartier, etc. au cours de la semaine.

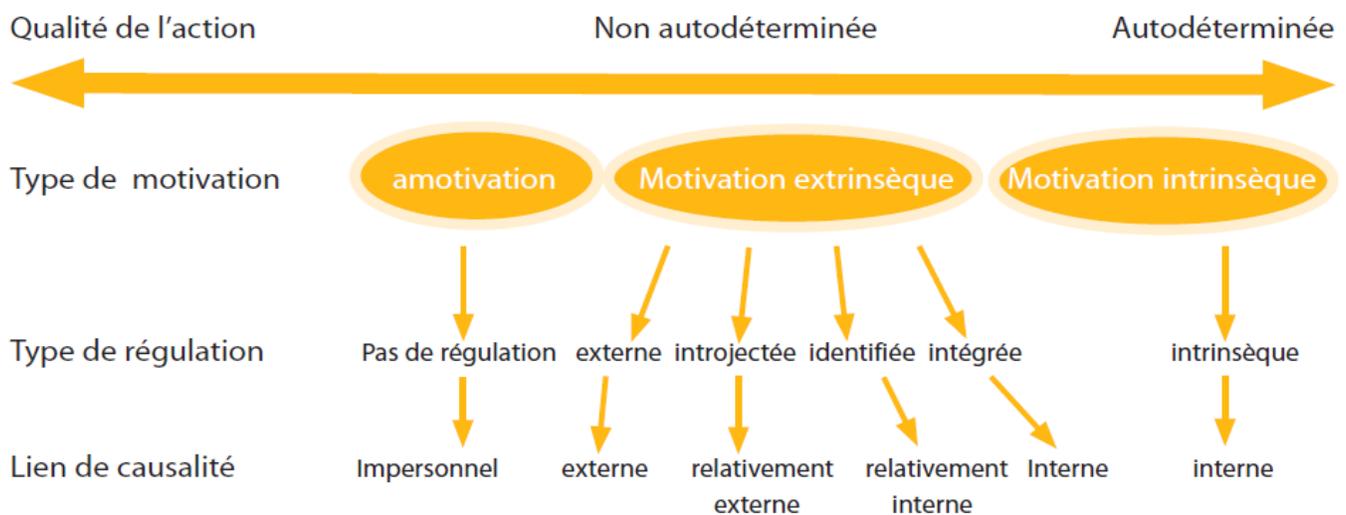
Selon Rolland Viau, la motivation est une condition essentielle de réussite. Il l'a défini comme suit :

« La motivation est un concept dynamique qui a ses origines dans la perception qu'un élève a de lui-même et de son environnement et qui l'incite à choisir une activité, à s'y engager et à persévérer dans son accomplissement afin d'atteindre un but ».

R. Viau (1997, p.7)

Dans l'approche de la TAD (Deci et Ryan, 2000), différents types de motivation sont identifiés en fonction du degré d'autodétermination de l'individu. Le tableau ci-dessous démontre les liens entre le degré de motivation et l'autodétermination.

### La motivation en fonction du degré d'autodétermination (Deci et Ryan, 2000)



\*Tiré de l'ouvrage de Hori Shinya -Application de la théorie de l'autodétermination à l'enseignement du FLE : corrélation entre le degré d'autodétermination et la performance.

## Qu'est-ce que la motivation intrinsèque (MI)?

La motivation intrinsèque (MI) se définit comme la tendance à s'engager dans une activité pour le plaisir et la satisfaction qui sont inhérents à la pratique de cette activité (Deci, 1975). Une personne est intrinsèquement motivée lorsqu'elle pratique une activité volontairement et par intérêt. Selon Deci et Ryan (Deci, 1975; & Ryan, 1985), la MI serait issue des besoins de l'individu de se sentir compétent et autodéterminé.

## Qu'est-ce que la motivation extrinsèque (ME)?

La motivation extrinsèque (ME) sous-tend les comportements qui sont effectués pour des raisons instrumentales. Une personne motivée extrinsèquement n'est pas essentiellement intéressée par l'activité en soi. L'activité est effectuée dans le but d'engendrer des conséquences agréables ou d'éviter des conséquences désagréables (Deci, 1975).

## Que disent les recherches sur le climat motivationnel en classe?

Selon Tessier, Sarrazin et Trouilloud (2006), les formes de motivation les plus autodéterminées sont associées à des conséquences éducatives positives (attention, plaisir, persistance dans l'apprentissage, performances élevées), alors que les formes les moins autodéterminées ont des conséquences négatives (abandon précoce, faibles performances).

Selon la TAD, les facteurs sociaux ont une influence considérable sur l'autodétermination en nourrissant ou en entravant l'expression des trois besoins psychologiques (CAA).

## Les élèves font preuve d'une motivation autodéterminée lorsqu'ils s'engagent dans des tâches :

- pour le plaisir qu'ils en retirent en l'accomplissant, pour le plaisir de maîtriser la tâche ou pour le plaisir d'apprendre quelque chose de nouveau. (motivation intrinsèque)
- qui sont en accord avec leurs besoins et valeurs (motivation extrinsèque intégrée)
- qu'ils jugent importantes pour atteindre des buts personnels (motivation extrinsèque identifiée)

## Les élèves font preuve d'une motivation non déterminée lorsqu'ils s'engagent dans une tâche:

- parce qu'ils s'y sentent obligés, pour des récompenses (points, étoiles, privilèges, etc.) ou pour éviter des punitions (régulation externe)
- à la suite de pressions internes comme la culpabilité (régulation introjectée)
- en s'y résignant et ne percevant aucun lien entre les actions et leurs résultats (amotivation).

## PARTIE 2

### De la théorie à la pratique

Montrez aux élèves des techniques de résolution de problème ou de conflit afin qu'ils soient conscients de leur responsabilité dans un tel contexte.

#### Comment applique-t-on la théorie de l'autodétermination (TAD) en classe?

Afin de mieux saisir la portée de la TAD sur la motivation, les comportements et les apprentissages, il faut reconnaître l'importance de la relation entre l'élève et son environnement social.

Les liens entre la TAD, la salle de classe, la santé psychologique et la résilience sont indiqués dans le tableau ci-dessous :

### La salle de classe...un milieu de vie!



Certains facteurs sociaux facilitent ou entravent l'expression ainsi que la satisfaction des trois besoins psychologiques –compétence, autonomie et appartenance.



Les structures et les stratégies utilisées répondent aux besoins de compétence, d'autonomie et d'appartenance et créent un lien motivationnel en salle de classe.



La satisfaction des trois besoins psychologiques de base a un effet direct sur l'augmentation de l'autodétermination donc de la motivation interne.



La motivation interne est associée au bien-être psychologique.



Une bonne santé psychologique préconise de meilleurs choix et décisions.



Des apprentissages réussis, de meilleurs résultats académiques ainsi qu'une augmentation du niveau d'engagement personnel et social font partie intégrante d'une vie plus satisfaisante.

En percevant la salle de classe comme un milieu social, le tableau suivant, s'inspire de Nadia Leroy et Gwenaëlle Joët afin de démontrer le rapport de cause à effet de la TAD :



Selon la compréhension actuelle du rapport qui existe entre la TAD et la santé psychologique, il apparaît que les professionnels en éducation, ont une responsabilité sociale qui va au-delà d'un programme d'études prescrit.

William Glasser dit que « Tout élève peut et veut apprendre ». Puisque le désir d'apprendre et de s'intéresser à son environnement est inné chez l'être humain, pourquoi cette motivation semble-t-elle se perdre à l'école?

## Conditions gagnantes à l'école

Il est primordial d'adopter des stratégies qui favorisent la satisfaction des trois besoins (CAA).

### COMPÉTENCE

- Offrir des activités aptes à créer un intérêt et un engagement de la part de l'élève
- Fournir des outils appropriés
- Donner le temps nécessaire aux apprentissages
- Clarifier ses attentes
- Promouvoir le succès et la réussite
- Offrir de la critique constructive

### AUTONOMIE

- Partir des intérêts des élèves
- Tenir compte des suggestions des élèves
- Donner le sens, la raison d'être et l'utilité de la tâche à accomplir
- Offrir des choix
- Suggérer au lieu de dicter
- Minimiser la pression par rapport à l'évaluation
- Diminuer toute approche coercitive

### APPARTENANCE

- Accompagner et guider les élèves dans ce qu'il vivent
- Accueillir et tenir compte des idées des élèves
- Démontrer de l'empathie à l'égard des élèves
- Respecter, accepter et s'intéresser à chacun des élèves
- Être présent et à l'écoute des besoins des élèves

L'école, c'est un milieu de vie où l'enfant a l'occasion d'apprendre et de se développer à son plein potentiel

## Comment amener les notions de santé psychologique et de résilience sans ajouter un nouveau programme?

1. En créant un climat dans lequel les stratégies d'enseignements et la gestion des comportements favorisent la satisfaction des trois besoins psychologiques de base tout en rencontrant les résultats d'apprentissage des programmes d'études.

De par son orientation, ses valeurs, ses quatre domaines ainsi que ses résultats d'apprentissage, le programme d'études de Formation personnelle et sociale rencontre de près la vision du mieux-être et de la santé psychologique énoncée au début de ce guide.

2. En adoptant une approche en filigrane, soit d'avoir comme toile de fond les trois besoins psychologiques (CAA) dans la vie quotidienne à l'école.

Cette responsabilité partagée par tout le personnel de l'école a un impact sur la motivation de l'élève à l'école et permet un transfert des apprentissages chez l'élève .

## Les stratégies

Les encadrés dans les pages suivantes suggèrent deux types de stratégies. La première catégorie concerne le climat général de la salle de classe. Les stratégies peuvent être intégrées au fonctionnement quotidien de la vie de la salle de classe. La seconde catégorie concerne des stratégies planifiées ou occasionnelles qui se rapportent davantage à des temps précis et bien définis de la planification de l'enseignant.

Ces suggestions ne reflètent qu'une minime partie de tout ce qui est offert dans les différents ouvrages et sites Internet traitant de la motivation et de la théorie de l'autodétermination.

## Les stratégies intégrées au fonctionnement quotidien de la vie de la salle de classe

### COMMUNICATION

- Utiliser le prénom de l'élève
- Donner des consignes claires
- Expliquer l'importance d'une tâche et à quoi elle se rattache
- Vérifier la compréhension des consignes en faisant expliciter par les élèves
- Expliquer clairement les raisons d'être des limites établies
- Utiliser un vocabulaire précis et enrichi
- Utiliser le modelage et la pratique guidée (enseignant et élève)
- Expliquer, pratiquer et adopter des techniques de communication et d'écoute efficaces
- Habilitier l'élève à exprimer clairement ses idées
- Inviter les élèves à la discussion
- Écouter et prendre en considération les opinions des élèves dans la prise de décisions
- Dire des mots d'encouragement
- Valider ses perceptions auprès des élèves
- Identifier et exprimer ses émotions et sentiments
- Adopter des attitudes pro sociales
- Utiliser l'humour
- Utiliser le non-verbal pour ramener un élève à l'ordre
- Créer des liens avec les parents

### FORCES-COMPÉTENCES

- Reconnaître et tenir compte des capacités de l'élève
- Donner des défis selon les capacités
- Encourager l'implication de l'élève dans une variété d'activités mettant l'accent sur ses intérêts et ses préférences
- Habilitier et encourager l'élève à prendre des décisions
- Laisser l'élève trouver ses propres solutions à des problèmes particuliers
- Valoriser la responsabilisation, l'acceptation des conséquences de ses choix
- Donner à l'élève l'occasion d'identifier et d'utiliser ses forces
- Donner à l'élève la chance de connaître du succès
- Donner à l'élève l'occasion d'être témoin du succès des autres (modelage)
- Permettre des mots d'encouragement et d'affirmation de la part des autres élèves
- Développer des compétences dans la gestion du stress
- Promouvoir le développement d'habiletés sociales

### CRÉEZ DES LIENS

#### DIFFÉRENCES ET DIVERSITÉ

- Utiliser des centres d'intérêts
- Offrir des choix (thème, livre, matériel, activité, durée du travail, mode de présentation, travail individuel ou en groupe, selon les besoins, les aptitudes, etc.)
- Diversifier les tâches à l'intérieur d'une même activité
- Donner des défis selon les forces des élèves
- Tenir compte des styles d'apprentissage
- Respecter les différentes formes d'intelligence
- Accepter les différences
- Valoriser l'acceptation des différences par les élèves
- Permettre et encourager l'inclusion (aller chercher l'élève qui est en retrait)
- Mettre l'accent sur l'intégration et la justice sociale lorsque les élèves travaillent en groupe

#### COLLABORATION-COOPÉRATION

- Impliquer les élèves dans les scénarios d'apprentissage; les rendre actifs dans leurs apprentissages
- Afficher les étapes et les consignes d'un projet afin de les rendre visibles et accessibles
- Encourager la collaboration et la coopération
- Suggérer des activités qui favorisent l'interaction (travail coopératif, travail en projet)
- Jumeler les élèves selon leurs besoins, leurs intérêts sans tenir compte des forces intellectuelles de chacun
- Diversifier les regroupements (hétérogènes, selon les affinités, les besoins, etc.)
- Utiliser le sociogramme pour le regroupement
- Faire appliquer les étapes de résolution de problèmes et de conflits
- Impliquer les parents

# Stratégies occasionnelles et planifiées

En tant que professionnel, l'enseignant doit être conscient de l'importance d'adopter une démarche qualitative plutôt que quantitative en salle de classe.

(\*voir les détails des stratégies en annexe C)

## DISCUSSION

- Autour du feu de camp
- Nom connu
- Quoi de neuf
- HVC (heure de vie de classe)
- Point de départ
- Conseil de classe, rencontres de classe
- Un temps pour toi
- Jeux de mots
- Personnages empruntés
- Temps de gratitude

## INTRA-PERSONNEL

- Radio CJMS
- Coin solitude
- Arts
- Graffitis
- Auto-régulation
- Devenir autonome, méthodes de travail
- Auto-portrait
- Journal
- Styles d'apprentissage
- Boîte aux lettres

## EXTRA-PERSONNEL

- Leadership
- Donner des responsabilités
- Contrats
- Qui suis-je?
- Activités impliquant toute la classe
- Résolution de problèmes
- Montrer de la gratitude
- Aujourd'hui, je dis merci à...pour...
- Correspondance inter école
- Apprendre la gratuité
- Je suis l'enseignant
- Copain secret
- J'adopte
- Je suis fier de...
- Mandala collectif
- Journées découvertes
- Portrait de classe
- Journées talents
- Bravo!
- Modèle
- Boîte aux lettres

## BESOINS PSYCHOLOGIQUES

- Slogans, vidéos, émission de radio
- Jeu de bingo
- Casse-tête
- Prix et récompenses
- Boîte aux lettres
- Jeux de rôle, sketches, mini-théâtre
- Exposition d'œuvres d'art
- Organismes graphiques
- Journal personnel
- Mobiles
- Mandalas

## Conclusion

La démarche proposée dans ce document vise à engager l'élève d'une manière active et interactive en lui faisant vivre des expériences susceptibles d'améliorer sa santé psychologique et le doter d'une certaine résilience. L'école étant perçue comme un milieu de vie dans lequel les membres sont inter reliés, la stratégie du mieux-être intégrée à l'enseignement permet à l'élève de prendre conscience de son identité personnelle et des liens d'interdépendance qui l'unit avec les autres tant dans son milieu scolaire que social.

Les stratégies proposées visent à intégrer des connaissances aux élèves et à élargir leur conscience afin de les aider à devenir des citoyens responsables et prêts à relever des défis.

Le ministère du Mieux-être, de la Culture et du Sport souhaite l'intégration de ce document dans les programmes d'études des écoles de la province du Nouveau-Brunswick comme outil servant à combler les besoins de compétence, d'autonomie et d'appartenance des élèves de la province.

Les stratégies proposées devraient permettre la mise en place d'un milieu favorisant tous les élèves dans le développement et l'optimisation de leur santé psychologique, de leur capacité à faire preuve de résilience, et par le fait même de leurs apprentissages.

*« La salle de classe n'étant pas une île, il est difficile de développer et de maintenir des changements uniquement dans son milieu physique sans tenir compte de l'environnement scolaire qui est beaucoup plus vaste. »*

Maehr & Midgley, 1991, p.405



## Je note mes idées...



# ANNEXES

## Annexe A : Liens avec FPS

	Relations interpersonnelles	Citoyenneté	Santé	Consommation
Émotionnelle	M-2 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> -8 <sup>e</sup> (un peu) 9 <sup>e</sup>		9 <sup>e</sup> 10 <sup>e</sup>	
Mentale/ intellectuelle	3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> -8 <sup>e</sup> 9 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup>	M-2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> 9 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup>
Physique			M-2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> 9 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup>	
Sociale	M-2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> -8 <sup>e</sup>	M-2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> -8 <sup>e</sup> 9 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup>		
Environnementale				M-2 <sup>e</sup> 3 <sup>e</sup> -5 <sup>e</sup> 6 <sup>e</sup> -8 <sup>e</sup> 9 <sup>e</sup>
Professionnelle	9 <sup>e</sup> et 10 <sup>e</sup>			
Spirituelle	Toile de fond	Toile de fond	Toile de fond	Toile de fond

# Annexe B : Liens entre les RAS (résultats d'apprentissage spécifiques de FPS et les 3 besoins de la théorie de l'autodétermination

## Programme d'études Formation personnelle et sociale

	Compétence	Autonomie	Appartenance
M à 2 <sup>e</sup>	Relations interpersonnelles 1.1.1, 1.1.2, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4, 1.3.1 Citoyenneté 2.4.1, 2.4.2 Consommation 4.9.1	Relations interpersonnelles 1.3.1 Santé 3.6.1, 3.6.2, 3.7.1, 3.7.2, 3.8.3 Consommation 4.9.2, 4.9.3	Relations interpersonnelles 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3 Citoyenneté 2.4.1, 2.4.2 Consommation 4.9.3
3 <sup>e</sup> à 5 <sup>e</sup>	Relations interpersonnelles 1.1.1, 1.2.2, 1.3.1, 1.3.2 Citoyenneté 2.4.2 Santé 3.5.1, 3.8.4	Relations interpersonnelles 1.3.1, 1.3.2 Citoyenneté 2.4.1, 2.4.2, 2.4.3 Santé 3.5.1, 3.6.1, 3.6.2, 3.7.1, 3.7.2, 3.8.4 Consommation 4.9.1, 4.9.2, 4.9.3	Relations interpersonnelles 1.2.1, 1.2.2, 1.3.1 Citoyenneté 2.4.1, 2.4.2, 2.4.3 Santé 3.8.3 (stéréotypes) Consommation 4.9.1, 4.9.2, 4.9.3
6 <sup>e</sup> à 8 <sup>e</sup>	Relations interpersonnelles 1.1.1, 1.1.2, 1.2.1 Santé 3.6.1, 3.6.2 Consommation 4.9.1	Citoyenneté 2.4.3 Santé 3.5.1, 3.6.1, 3.6.2, 3.7.1, 3.8.4 Consommation 4.9.1, 4.9.2	Relations interpersonnelles 1.2.1, 1.3.1 Citoyenneté 2.4.1, 2.4.2 Santé 3.5.1, 3.8.4 Consommation 4.9.3
9 <sup>e</sup>	Relations interpersonnelles 1.1.1, 1.1.2, 1.2.1, 1.3.1 Santé 3.6.4, 3.7.1, 3.7.2, 3.8.3	Relations interpersonnelles 1.1.2, 1.2.1 Citoyenneté 2.4.2, 2.4.3 Santé 3.6.1, 3.6.2, 3.6.4, 3.8.2, 3.8.3, 3.8.4 Consommation 4.9.1, 4.9.2	Relations interpersonnelles 1.1.3, 1.2.1, 1.3.1 Citoyenneté 2.4.1, 2.4.2, 2.4.3 Santé 3.6.3 Consommation 4.9.1, 4.9.2
10 <sup>e</sup>	Relations interpersonnelles 1.1.1, 1.1.2, 1.2.1, 1.2.2, 1.2.3, 1.2.4 Santé 3.4.1, 3.4.2, 3.5.1, 3.5.2, 3.5.3, 3.6.2 Consommation 4.7.1	Citoyenneté 2.3.1, 2.3.2 Santé 3.4.1, 3.4.2, 3.4.3, 3.5.1, 3.5.3, 3.6.3 Consommation 4.7.1, 4.7.2	Relations interpersonnelles 1.2.2, 1.2.4 Citoyenneté 2.3.1, 2.3.2 Santé 3.6.2, 3.6.3

Les 4 RAG (résultats d'apprentissage généraux)

touchent aussi les trois besoins psychologiques mentionnés ci-haut.

## Annexe C : Stratégies occasionnelles et planifiées

### Stratégies visant plus spécifiquement les trois besoins psychologiques

- **Slogans/vidéo/émission de radio** - Inviter l'élève à rédiger des slogans afin de promouvoir l'acceptation et l'appréciation des différences. Les slogans peuvent être utilisés par les médias, affichés dans l'école, diffusés à la radio étudiante, etc.
- **Jeu de bingo** - Choisir des images qui se rapportent aux trois besoins psychologiques de base. Impliquer l'élève dans la préparation (dessins ou coupures de journaux).
- **Prix ou récompenses** - Offrir une activité en lien avec les besoins.
- **Casse-tête** - Découper une photo qui représente un des trois besoins psychologiques.
- **Boîte aux lettres** – Fabriquer une boîte dans laquelle l'élève peut y déposer des cartes postales sur lesquelles il note des exemples de comportement reliés aux besoins psychologiques observés chez les pairs. On peut en faire la lecture et en discuter en classe une fois par semaine ou les remettre discrètement aux élèves visés.
- **Exposition d'œuvres d'art** - **Exposer des œuvres d'art représentant** un ou des besoins psychologiques.
- **Organisateurs graphiques** - Inviter l'élève à créer des organisateurs graphiques démontrant des actions qui répondent à un besoin spécifique.
- **Mobile** - Inviter l'élève à fabriquer un mobile représentant un des trois besoins psychologiques. Le mobile pourra être suspendu en salle de classe.
- **Jeux de rôles, sketches, pièces de théâtre** - Inviter les élèves à représenter des comportements ou des situations favorisant les besoins psychologiques

- **Journal –Inviter l’élève à tenir un journal** personnel pendant une semaine dans lequel il identifie des situations vécues en relation avec les trois besoins psychologiques. L’élève peut y inscrire ses sentiments ressentis face aux situations vécues. Un retour en classe sur l’activité sera important. Les questions devraient amener l’élève à prendre conscience de son vécu et à cibler des points à travailler ou des défis personnels à relever.

Situations vécues	Sentiments ressentis	Compétence	Appartenance sociale	Autonomie

Encouragez les élève à répondre aux questions suivantes:

- Qu’est-ce que j’observe dans mon tableau?
- Quels sont les éléments qui reviennent souvent? Pourquoi?
- Quels sont les éléments les moins touchés? Pourquoi?
- Quels sont les défis à relever?
- Quels sentiments reviennent le plus souvent? Agréables ou désagréables?

## Activités visant la discussion

- **Autour du feu de camp**, assis en cercle, on peut chanter, visualiser ou respirer profondément avant d'amorcer une discussion, un échange, un partage.
- **Nom connu** - Se servir de noms d'émissions ou de jeux comme 'Parler pour parler' ou 'Tout le monde en parle' pour identifier un temps de discussion structuré.
- **Quoi de neuf**, outil de discussion de Marie-Andrée Vanhove (François Muller, manuel de survie à l'usage de l'enseignant).
- **HVC ou heure de vie de classe** - Prévoir des moments de réflexion et de dialogue. La parole est donnée aux élèves; l'enseignant observe.
- **Point de départ** - Amorcer des discussions sur des thèmes ou énoncés pour habiliter les élèves à donner leur opinion, sur des sujets choisis par les élèves selon leurs besoins ou intérêts, sur une situation vécue à l'école, à partir d'une lecture ou d'une émission de télévision, les sentiments vécus, un débat planifié, etc. La discussion peut aussi servir de point de départ pour une lecture ou un exercice d'écriture.
- **Conseil de classe/rencontres de classe** pour résoudre un problème particulier, pour connaître l'opinion des élèves sur un sujet précis, pour prendre une décision ou simplement parler de sujets qui ne touchent pas la vie scolaire.
- **Un temps pour toi** - Réserver du temps, à chaque semaine, pour discuter individuellement avec chaque élève.
- **Jeux de mots** pour enrichir le vocabulaire des élèves concernant des sentiments : l'excitation, la sympathie, la frustration, le contentement, le mépris, la tristesse, le stress, etc.
- **Personnages empruntés** - Identifier et discuter des sentiments ou émotions exprimés par des personnages d'émissions télévisées ou de films. Inviter les élèves à réfléchir sur leurs propres sentiments et différents moyens d'expression qu'ils utilisent et ceux qu'ils pourraient utiliser.
- **Temps de gratitude** - de remerciement, de reconnaissance, gestes et comportements que les uns expriment envers les autres et qui sont aidants et agréables.
- **C'est moi qui explique** - Demander à des anciens élèves ou à des plus âgés d'expliquer des règles ou des consignes aux plus jeunes démontrant ainsi leurs connaissances et leur compréhension.

## Activités intra personnelles visant le développement personnel

- **Radio CJMS**, la radio des sentiments (Comment Je Me Sens). Après une activité, amener les élèves à verbaliser et à exprimer comment ils se sont sentis au cours de l'activité. Avoir un symbole de CJMS en salle de classe afin de faire un rappel sur l'activité. Varier le temps d'utilisation de cet outil.
- **Coin solitude** - Prévoir un endroit spécifique dans la salle de classe où l'élève peut aller de lui-même faire un temps d'arrêt ou une réflexion avant l'éclatement d'une crise. Un coussin sur lequel il peut se coucher ou se cacher le visage, des balles anti-stress, un crayon et quelques feuilles pour écrire ou dessiner peuvent aider l'élève à exprimer son émotion. Identifier le coin avec un gros nuage et un soleil qui apparaît en arrière.
- **Arts** - Donner aux élèves la chance d'exprimer leurs sentiments ou leurs émotions par différentes formes d'art.
- **Graffitis** - Réserver un coin sur le babillard qui servira de lieu de graffitis pour exprimer ses sentiments.
- **Auto-régulation** - Prévoir une période d'auto-évaluation à la fin de la journée ou de la semaine. Les élèves peuvent ainsi évaluer leur comportement en salle de classe, prendre conscience de leurs progrès académiques, exprimer leur appréciation et se donner des objectifs quotidiens ou hebdomadaires à atteindre.
- **Développer l'autonomie** - Aider les élèves à développer des techniques et des méthodes de travail.
- **Développer des listes** pour aider les élèves à apprendre les règles à suivre.
- **Démonstration** - Démontrer comment utiliser, de façon efficace, le matériel de références ou toute autre ressource.
- **Afficher les étapes** d'une résolution de problèmes ou d'une prise de décisions afin que les élèves puissent s'y référer.
- **Préparer un modèle / Rédiger des instructions écrites** pour les travaux à long terme.
- **Établir des objectifs** - Aidez les élèves à établir des objectifs à moyen terme qui sont simples, concrets et facilement mesurables (copier un paragraphe sans erreur, terminer un devoir, réussir un test d'orthographe, écrire des phrases, etc.).
- **Estimer le temps** - Demander aux élèves d'estimer le temps dont ils croient avoir besoin pour compléter une tâche. Comparer le temps prévu au temps requis, et les aider à mieux évaluer le rapport entre le travail attendu et le temps requis pour le compléter.

- **Identifier les défis** - Encourager les élèves à identifier un domaine qui représente un défi pour eux : lire un livre, écrire un poème, faire une présentation orale, démontrer une habileté artistique, se faire un ami, apprendre un nouveau jeu, etc.
- **Évaluer le degré de satisfaction** - À la fin d'une tâche, demander aux élèves d'évaluer leur degré de satisfaction face à leur accomplissement. Discuter avec chacun de ce qui aurait pu être fait différemment : « Est-ce que ton but était réaliste? Qu'est-ce qui a bien fonctionné? Qu'est-ce qui n'a pas fonctionné? Quelles autres solutions pourrais-tu choisir? Qu'as-tu appris de cette expérience? Que changeras-tu la prochaine fois? »
- **Faire un auto-portrait** - Avoir un grand miroir en classe dans lequel les élèves peuvent se regarder et développer ainsi une représentation mentale d'eux-mêmes. Par après, on peut leur demander de dessiner leur autoportrait.
- **Tenir un journal** dans lequel les élèves écrivent leurs pensées, leurs progrès, leurs réussites, leurs inquiétudes, leurs plans, etc.
- **Découvrir les styles d'apprentissage** - Aider les élèves à prendre conscience de leur propre style d'apprentissage (visuel, auditif, kinesthésique).

### **Activités visant le développement social**

- **Leadership** - Donner aux élèves l'occasion de se servir de leurs aptitudes de meneur. Les inciter à assumer leurs responsabilités et à répondre de leurs actes. Choisir un élève par semaine qui aura des tâches précises à accomplir en classe. Il pourra à la fin de la semaine partager ses rétroactions, ses intérêts et ses opinions avec les autres de la classe.
- **Donner des responsabilités** à différents élèves de la classe : noter les absences, effacer le tableau, replacer les chaises, accrocher des cartons au mur, etc.
- **Contrats** - Donner aux élèves l'occasion de s'engager par le biais de contrats ou de promesses (académique ou comportemental), afin qu'ils assument la responsabilité de leurs engagements.
- **Qui suis-Je ?** - À chaque semaine, un élève sera mis en vedette. Ce dernier pourra parler de ses intérêts, ses loisirs, ses réalisations, sa famille, son quartier, etc. au cours de la semaine.
- **Activités de classe** - Décorer la classe, organiser une soirée, adopter un animal, nettoyer la cour de l'école, recycler, planifier un voyage ou un événement, s'occuper de plantes dans l'école, etc.
- **Résolution de problème** - Montrer aux élèves des techniques de résolution de problème ou de conflit afin qu'ils soient conscients de leur responsabilité dans un tel contexte.

- **Montrer de la gratitude** - Remettre une carte à la fin de la journée disant : « J'apprécie ce que tu as fait aujourd'hui. Tu as... ». Encourager les autres élèves à démontrer leur appréciation pour un élève en particulier.
- **« Aujourd'hui, je dis merci à.... pour... »**. Une action à pratiquer à la fin de la journée ou de l'avant-midi.
- **Correspondance inter école** -Échanger avec des élèves d'une autre école de son district et prévoir si possible une rencontre au cours de l'année.
- **Apprendre la gratuité** - Faire des jeux, des activités, des sports non compétitifs de temps en temps ou jouer pour le plaisir d'être ensemble, de partager et d'apprendre.
- Chaque **élève enseigne** des techniques ou des connaissances sur différents sujets : un nouveau jeu, un instrument une recette, etc. aux autres élèves de la classe.
- **Copain secret** - Assigner à chaque élève le nom d'un autre élève en tirant au hasard. Demander à chaque élève de faire plaisir à son copain secret au moins une fois par jour, en lui souriant, en l'invitant à un jeu ou en lui faisant un compliment.
- **J'adopte** - Adopter une classe d'élèves plus jeunes. Être tuteur, faire la lecture, les accompagner à la récréation, faire des activités jumelées, planifier une activité de théâtre ou de sports entre les deux groupes.
- **Je suis fier de...** Avoir un espace où chacun des élèves affiche son meilleur travail ou devoir de la semaine. Prévoir une nouvelle affiche à chaque mois.
- **Mandala collectif**
- **Portrait de classe** - Choisir une image qui représente chacun des élèves de la classe : un casse-tête géant, un arbre avec plusieurs branches, une mosaïque, un vitrail etc. dont chaque pièce représente un élève.
- **Journée talents** - Permettre aux élèves de montrer leurs talents spécifiques en organisant des spectacles et des expositions.
- **Bravo!** - Lors d'occasions spéciales, demander aux élèves de faire preuve de reconnaissance et d'applaudir ceux ou celles qui ont fait des progrès.
- **Boîte aux lettres** - Inviter les élèves à vous écrire des lettres dans lesquelles ils vous transmettent leurs réactions, partagent des sentiments, expriment une inquiétude, une peur, un malaise, posent une question, etc.
- **Journées découvertes** - Offrir l'occasion d'explorer de nouvelles idées et habiletés sur des thèmes nouveaux et inconnus.
- **Modèle** - Être conscient que vous êtes un modèle pour les élèves en adoptant des comportements convenables : acceptation, respect, humour, sourire, etc.

## Bibliographie

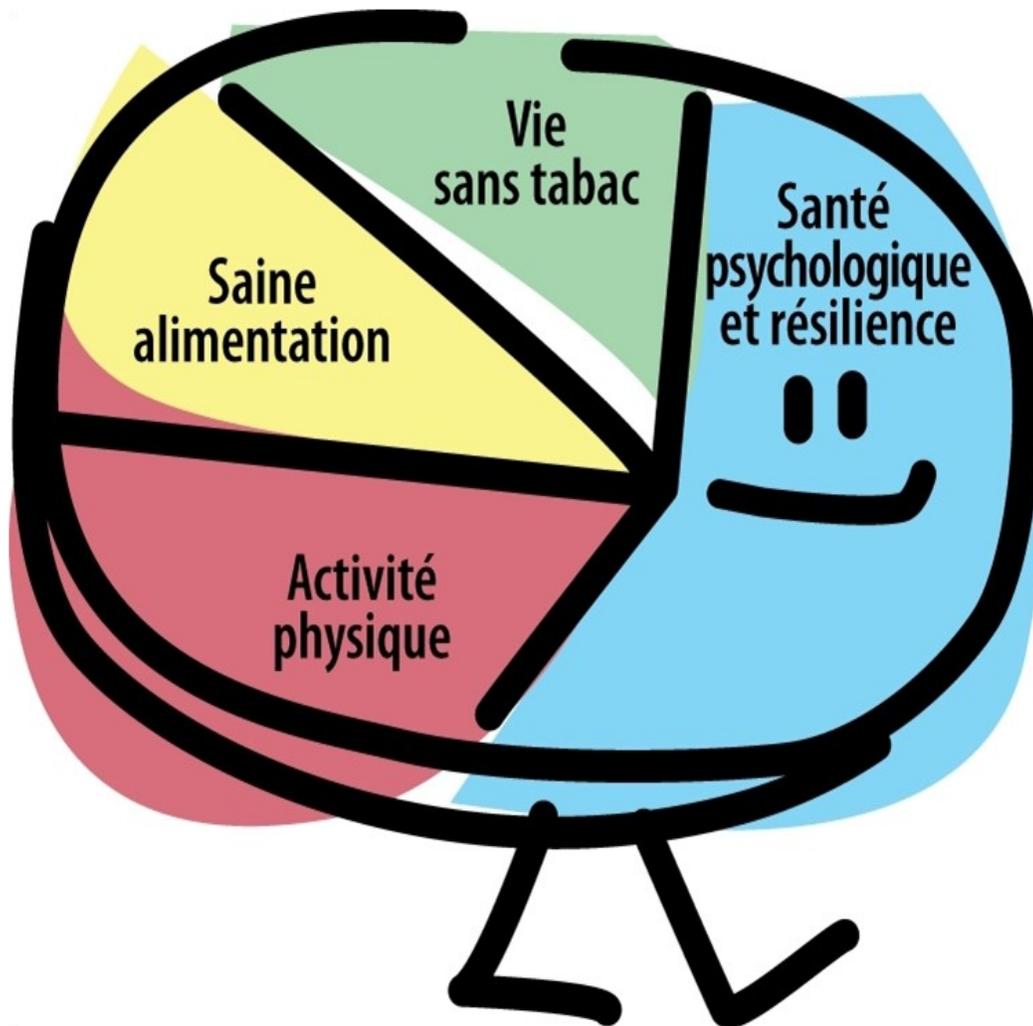
1. Commission des droits de la personne et des droits de la jeunesse, Québec. *L'éducation aux droits et aux responsabilités au primaire*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière Inc., 1998, 122 pages
2. Consortium conjoint pour les écoles en santé. *Inventaire des thèmes propres appliqués à la psychologie positive appliquées à la santé en milieu scolaire. Examen et analyse des sites Web des ministères de l'Éducation provinciaux et territoriaux*, octobre 2008
3. Éducation du Nouveau-Brunswick. *Programmes d'études : Formation personnelle et sociale (Maternelle à 10e année)*, Direction des services pédagogiques, version provisoire 2004 pour M-2e année, version 2006 pour 3e à la 5e année et la 9e année, version 2009 pour 6e à la 8e année et 10e année.
4. Fédération pour le planning des naissances du Canada. *Au-delà de l'essentiel*, Ottawa, 2001, 391 pages
5. GAUTHIER, Véronique. *Citoyens du monde*, Montréal, Les Éditions de la Chenelière Inc., 1998, 178 pages
6. Guimond-Plourde, R. (2010, Printemps). *La gestion du stress à l'adolescence : une stratégie novatrice du bien-être en émergence*. Éducation Canada, 50(2), 10-13.
7. Groupe de Recherche en Santé et en Éducation *Fiches de renseignements sur le mieux-être des élèves du Nouveau-Brunswick* ([www.unbf.ca/education/herg](http://www.unbf.ca/education/herg)) 2006-2007.
8. HALUSIC, Marc et REEVE, John Marshall. *How K-12 teachers can put self-determination theory principles into practice*, SAGE, Theory and Research in Education, <http://tre.sagepub.com>, 2009; 7; 145.
9. HEUTTE, Jean. *La théorie de l'autodétermination (TAD) : un autre regard sur le climat motivationnel*, 2006, <http://jean.heutte.free.fr/spip.php?article96> , septembre 2008
10. Huart Thierry, *un éclairage théorique sur la motivation scolaire : un concept éclaté en multiples facettes*, Cahiers du Service de Pédagogie expérimentale- Université de Liège- 7-8/2001
11. ICIS (2008). *Améliorer la santé des Canadiens : Santé mentale, délinquance et activité criminelle*. Rapport d'étude.
12. Knowles Louise and the staff of Youth Launch, *The ABC's of Classroom Engagement, Centres of excellence for children's well-being*, The students commission, Toronto. ([www.engagementcentre.ca](http://www.engagementcentre.ca))
13. Laguardia Jennifer G., Université de Rochester, Ryan Richard M., *Buts personnels, besoins psychologiques fondamentaux et bien-être : Théorie de l'autodétermination et applications*, Revue québécoise de psychologie, vol. 21, n2, 2000

14. Morrisson, Bill, & Kirby, Patricia, *Schools as a Setting for Promoting Positive Mental Health: A Resource for Healthy Living*, W. Morrison & Associates Inc., 2010, ISBN 2-846240580-0 Prix Louis- Cros 2005
15. Muller, François-Manuel de Service à l'usage de l'enseignant (même débutant), Éditions L'ÉTUDIANT
16. NIEMIEC, Christopher P. et RYAN, Richard M. *Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice*, SAGE, Theory and Research in Education 2009; 7; 133
17. OMS (1998). Rapport sur la Santé dans le monde 1998. *La vie au 21<sup>ème</sup> siècle, une perspective pour tous*. Genève. Rapport du Directeur général.
18. Pelletier, Luc G., Université d'Ottawa, Vallerand Robert J., Université du Québec à Montréal, Green-Demers, Isabelle, Université d'Ottawa, Brière, Nathalie M., Hôpital Maisonneuve- Rosemont, Blais, Marc R., Université du Québec à Montréal, *Loisirs et santé mentale : les relations entre la motivation pour la pratique des loisirs et le bien-être psychologique*, Revue canadienne des sciences du comportement, 1995, 27 :2, 140-156
19. REASONER, Robert W. *Comment développer l'estime de soi*, Alberta, Psychometrics Canada Ltd., 1995, 72 pages
20. Seligman, M. (1995). *The Optimistic Child*. Boston: Houghton Mifflin.
21. Shinya-Hori- *Application de la théorie de l'autodétermination à l'enseignement du FLE : corrélation entre le degré d'autodétermination et la performance* , Revue japonaise de didactique du français, Vol. 3, n. 1, Études didactiques - octobre 2008
22. Tessier, Sarrazin et Trouilloud (2006) *Climat motivationnel instauré par l'enseignant et implication des élèves en classe : l'état des recherches*, Revue française de pédagogie, no 157, octobre-novembre-décembre 2006, 147-177
23. VIAU, Roland. *Des conditions à respecter pour susciter la motivation des élèves*, Correspondance, volume5, numéro3, février 2000, 8 pages <http://www.ccdmd.qc.ca/correspo/Corr5-3/Viau.html>
24. Viau, Rolland, *La Motivation condition essentielle de réussite*, Sciences Humaines Hors-Série no 12- février/mars 1999
25. Vivre bien, être bien, *La stratégie du mieux-être du Nouveau-Brunswick*, rapport sommaire 2009- 2013, Province du Nouveau-Brunswick

## Ressources

1. [www.upmf-grenoble.fr/sciedu](http://www.upmf-grenoble.fr/sciedu)
2. [www.sagepublications.com](http://www.sagepublications.com) (publications sur l'autodétermination)
3. Stratégie du mieux-être du N.B. [www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp](http://www.gnb.ca/0131/wellness-f.asp)
4. [http://wellness.ucr.edu/seven\\_dimensions.html](http://wellness.ucr.edu/seven_dimensions.html)
5. [www.engagementcentre.ca](http://www.engagementcentre.ca)
6. Media awareness network: [www.media-awareness.ca](http://www.media-awareness.ca)
7. Practicing resilience in the Elementary Classroom: <http://projectresilience.com/article17.htm>
8. Guide des émotions par Michelle Larivey, psychologue: <http://www.redpsy.com/guide/index.html>
9. [www.unbf.ca/education/herg](http://www.unbf.ca/education/herg)
10. [www.gestiondeclasse.ca](http://www.gestiondeclasse.ca)
11. GFEN, groupe français éducation nouvelle: <http://www.gfen.asso.fr/fr/accueil>
12. Odile Sotinel (2002), un moment solennel en maternelle, Collection: Cahiers pédagogiques (Paris)
13. RIRE, réseau information réussite éducatrice: <http://www.rire.ctreq.qc.ca/>
14. <http://rire.ctreq.qc.ca/thematiques/motivation-scolaire/>
15. <http://www.mels.gouv.qc.ca/sections/viepedagogique/numeros/index.asp?page=129>
16. CEP- <http://cep.cyberscol.qc.ca/accueil.shtml>
17. Théorie de l'autodétermination: [www.selfdeterminationtheory.org](http://www.selfdeterminationtheory.org)
18. <http://www.erudit.org/revue/rse/2004/v30/n1/011772ar.html#ta6>
19. [http://grafitexte.com/PDF/Voc3/La\\_%20motivation\\_humaine\\_presentation.pdf](http://grafitexte.com/PDF/Voc3/La_%20motivation_humaine_presentation.pdf)
20. Duclos, Germain, L'estime de soi, un passeport pour la vie, 3e édition, Éditions du CHU Ste-Justine, ISBN 978-2-89619-254-0
21. Duclos, Germain, La motivation scolaire, un passeport pour l'avenir, Éditions du CHU Ste-Justine

22. <http://archimede.bibl.ulaval.ca/archimede/fichiers/20726/ch02.html>
23. [www.kolote.info/spip.php?article5205](http://www.kolote.info/spip.php?article5205)
24. <http://www.desjardinsassurancevie.com/fr/evenements-vie/Documents/Gareaustress.pdf>
25. <http://www.desjardinsassurancevie.com/fr/evenements-vie/Penser-sante/Pages/sante-maison.aspx>



## Être sur la bonne voie

Guide en matière  
de santé psychologique et de résilience