

# Améliorer le bien-être chez les étudiants : conseils simples pour les enseignants

ÉLABORÉ À MCGILL ET MODIFIÉ POUR UNE UTILISATION AU SEIN DES COMMUNAUTÉS AUTOCHTONES PAR LE CSPNÉA



La valeur Autochtone du lien est essentielle au bien-être. Voici quelques moyens de l'encourager auprès de vos élèves.

## CRÉER DES LIENS

### Se lier les uns aux autres

Utilisez les salles de réunion pour que des paires ou des triades d'élèves puissent se parler pendant quelques minutes. **Les questions d'orientation sont bénéfiques.** ❤️

Allouez une dizaine de minutes à chaque fois que vous vous réunissez **pour jaser**, soit en paires/triades ou en grand groupe...

Si vous rencontrez vos étudiants 1 à 1, prévoyez une période par semaine pour **être en groupe** afin d'accroître les liens avec les autres.



(ICI, MAINTENANT)

Il suffit d'un instant pour ressentir un peu de bien-être. Voici quelques moyens pour l'intégrer dans votre pratique.

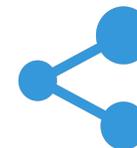
## AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE

### Échange positif

Invitez les étudiants à partager une image qui les rend heureux. Ils peuvent partager cette image dans un diaporama collaboratif ou en privé avec vous.

Ils peuvent assigner cette image comme leur photo de profil dans Zoom/Meet/Teams. **Si les caméras sont éteintes, la classe voit des images positives des uns et des autres.** ❤️

Comment modifier l'image du profil:  
[Zoom](#) [Meet](#) [Teams](#)



De nombreuses ressources pour le bien-être sont disponibles dans nos communautés. Voici quelques idées que vous pouvez partager avec vos élèves.

## PARTAGER LES RESSOURCES

### S'ouvrir à la communauté

Demandez à vos élèves de partager de manière anonyme les ressources qu'ils trouvent utiles via des formulaires Google ou Microsoft. **Ils pourront sans doute s'entraider** ❤️

Ressources communautaires :  
[Lac Simon](#) [Uashat](#)

Les étudiants peuvent vouloir sortir de leur communauté.

[#ProjetRésilience](#) [lignes d'aide](#)



## CRÉER DES LIENS

Faire connaissance

Utilisez des sondages ou des quiz numériques pour poser des questions liées à **la classe en tant que communauté**.

Grâce à des outils tels que les sondages [Mentimeter](#), [Zoom](#) et autres, vous pouvez voir les réponses en direct et **en discuter ensemble**.

Si vous rencontrez vos étudiants un à un prévoyez une période par semaine pour vous **réunir en groupe** afin de faire ce genre d'activités ensemble.



(ICI, MAINTENANT)

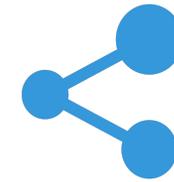
## AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE

Le bien-être culturel

Encouragez la participation à des activités culturelles. Avec les collègues de votre école/centre, organisez des **activités de partage culturel en ligne**.

Les communautés scolaires peuvent se rassembler en ligne pour danser, perler, peindre, partager des histoires... **Danser ensemble est probablement très nécessaire en ce moment.** ❤️

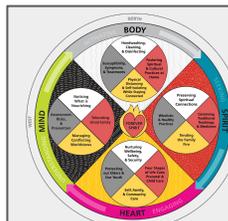
Lorsque c'est possible, distribuez du thé et des collations aux étudiants pour ces rassemblements. **Cela renforce le sentiment d'appartenance et d'attention.** ❤️



## PARTAGER LES RESSOURCES

Apprendre ensemble

Le personnel du centre peut améliorer le bien-être des étudiants en s'informant sur le sujet.. **Voici quelques idées.**



[Indigenous Wellbeing In The Times Of Covid-19: A Virtual Support Hub](#)

Women's College Hospital Indigenous Health

Si des atteintes à soi-même préoccupe votre école ou votre centre. [First Nations Youth Suicide Prevention Curriculum: Prevention Through Culture](#)

**Impliquez le conseiller en orientation si vous et vos collègues travaillez ensemble sur ce programme.**

# Enseigner avec ces idées en tête



(ICI, MAINTENANT)

AMÉLIORER LE BIEN-ÊTRE

Communiquer souvent entre vous

Utiliser les salles de discussion virtuelles pour créer de petits groupes d'apprentissage ou d'étude - même pour des groupes à plusieurs niveaux ou sujets.

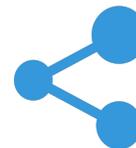
Prévoir du mouvement et des pauses dans vos cours en ligne.

Intégrer des occasions pour les étudiants de parler de leurs apprentissages avec vous et leurs pairs.

Planifier un enseignement en équipe - il est plus facile de gérer plusieurs groupes en ligne quand vous n'êtes pas seul.



CRÉER DES LIENS



PARTAGER DES RESSOURCES

Être indulgent  
avec soi-même  
et se souvenir de  
nos zones de  
contrôle

Se concentrer sur les  
domaines que nous  
pouvons contrôler  
est libérateur.



(Il est facile de blâmer  
les forces extérieures  
pour les moments  
difficiles, mais cela ne  
nous aide pas ici et  
maintenant.)