

5. STRATÉGIES DE GESTION DU COMPORTEMENT EN CLASSE ET INTERVENTIONS CONNEXES

Dans cette section, nous

- examinerons les techniques pour traiter les problèmes de comportement dans la salle de classe;
- expliquerons le processus et les stratégies pour aborder les problèmes de comportement;
- fournirons des exemples de stratégies positives pour réduire les problèmes de comportement et des ressources disponibles à cette fin.

Plus que toute autre chose, la préparation est la clé du succès.

La présente section traite de stratégies et d'interventions en salle de classe pour s'occuper des élèves marqués par les effets de l'alcool qui présentent des problèmes de discipline ou de comportement. Il faut se rappeler que ces élèves sont atteints de lésions neurologiques permanentes, ce qui rend le changement de comportement beaucoup plus difficile. Il se pourrait que certaines stratégies de gestion de comportement utilisées avec d'autres élèves ne réussissent pas avec les élèves marqués par les effets de l'alcool.

Les interventions individuelles et uniques sont plus importantes que n'importe quel programme prescrit en matière de gestion du comportement. Parmi les interventions qui se sont révélées utiles, signalons l'établissement de rapports interpersonnels, l'adaptation du milieu, la gestion de la stimulation sensorielle, la modification des stratégies de communication, l'utilisation d'incitations et d'indices, l'utilisation du processus enseignement/révision/réenseignement et le développement des habiletés sociales.

Le titulaire de classe doit veiller à ce que tous les élèves se sentent acceptés dans la classe. Les activités suivantes favorisent la réalisation de cet objectif :

- sélectionner du matériel didactique qui représente tous les groupes d'élèves;
- veiller à ce que tous les élèves puissent participer à des activités additionnelles;
- apprécier et respecter tous les élèves, et parler des différences;
- célébrer les différences culturelles et ethniques;
- veiller à ce que les activités d'apprentissage soient conçues de manière à tenir compte de divers niveaux d'habileté;
- prendre des mesures pour que tous les élèves soient protégés contre les injures ou d'autres formes de langage offensant;
- donner l'exemple sur le plan de l'acceptation.

La préparation

Cette sous-section présente des suggestions pour aider le personnel enseignant à se préparer pour travailler avec un élève marqué par les effets de l'alcool. Cette préparation peut contribuer à prévenir des problèmes de comportement.

Les élèves marqués par les effets de l'alcool réussissent mieux dans les classes où les règles de conduite sont bien structurées et où leur application est prévisible et cohérente.

Enseigner les règles de conduite :

1. Enseigner
 2. Réviser
 3. Réenseigner
-

Élaboration de règles de conduite en classe

La formulation de règles de conduite claires peut prévenir un grand nombre de problèmes de comportement. Lorsque les élèves participent à la formulation des règles, ils sont davantage portés à les respecter et à en comprendre les motifs.

Il y a lieu de limiter le nombre de règles de conduite en classe (cinq ou moins) et de formuler celles-ci dans un langage positif. Une fois que les règles ont été formulées et enseignées aux élèves, il faut en assurer l'application cohérente. La plupart des élèves, notamment les élèves marqués par les effets de l'alcool, réussiront mieux dans des salles de classe où les règles de conduite sont bien structurées et où leur application est prévisible et cohérente.

Enseigner les règles de conduite en classe

La formulation des règles de conduite en classe ne suffit pas en soi. Il faut ensuite les enseigner aux élèves et les afficher dans la salle de classe, en versions imprimée et illustrée. Il faut expliquer les règles de conduite dans un langage clair et concis, en fournissant des exemples. Les jeux de rôle sont fort utiles à cette fin, surtout auprès des élèves marqués par les effets de l'alcool. En plus, l'enseignant doit expliquer que les règles de conduite pourraient être différentes dans certains milieux, comme la salle à manger, les couloirs, l'autobus scolaire ou le terrain de jeu.

Au cours de l'explication des règles de conduite, il y a lieu de préciser la portée de chacune, de manière à ce que les élèves comprennent ce qui est visé par la règle et ce qui ne l'est pas. La première semaine d'une nouvelle année scolaire se prête à l'élaboration et à l'enseignement des règles. Il est aussi utile de les faire connaître aux parents au début de l'année et de les revoir plusieurs fois par la suite.

Les élèves marqués par les effets de l'alcool peuvent exiger de nombreuses répétitions et rappels avant de comprendre et de se souvenir des règles. Le personnel enseignant fera bien de leur rappeler les règles de conduite à certains moments de la journée et dans divers contextes. Et lorsque les élèves respectent bien les règles, il faut le reconnaître et les en féliciter.

Exemples de règles de conduite en classe*

- Bas les mains et les pieds, sauf pour un geste d'amitié!
- Faites votre travail.
- Respectez-vous et respectez les autres.
- Agissez avec prudence.
- Prenez soin de l'environnement et des choses qui en font partie.

Discipline de classe positive

Le personnel enseignant doit favoriser le développement, dans la salle de classe, d'une ambiance marquée par l'interaction positive et où les conséquences punitives sont réduites au strict minimum. Des travaux de recherche ont révélé qu'une ambiance coercitive ou punitive engendre habituellement un comportement antisocial.



Pour en savoir davantage, consulter *Preventing Behaviour in the Schools* (Mayer, G. Roy, 1995).

* [Traduction libre] Reproduites avec la permission de l'école Lakewood, D.s. Assiniboia n° 2.

Il est important que le personnel enseignant donne une rétroaction immédiate, fréquente et positive aux élèves. Le tableau suivant met en lumière la valeur d'une approche positive par rapport à une approche punitive.

Comparaison de méthodes punitives et d'une discipline de classe positive	
<p>Les stratégies de gestion punitives :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mettent fin rapidement au comportement indésirable; • entraînent un soulagement immédiat (renforcement) pour l'enseignant; • enseignent à l'élève en question et aux autres ce qu'il ne faut pas faire; • diminuent les énoncés positifs de verbalisation intérieure (concept de soi); • réduisent les attitudes positives à l'égard de l'école et du travail scolaire; • engendrent le retrait (retards, absentéisme, décrochage); • engendrent l'agression (contre la propriété et les personnes); • enseignent aux élèves à réagir de manière punitive; • nuisent aux relations entre les élèves et le personnel enseignant. 	<p>Les stratégies de gestion positives :</p> <ul style="list-style-type: none"> • mettent fin lentement au comportement indésirable; • n'entraînent pas le soulagement immédiat de l'enseignant; • enseignent à l'élève en question et aux autres ce qu'il faut faire; • augmentent les énoncés positifs de verbalisation intérieure (concept de soi); • renforcent les attitudes positives à l'égard de l'école et du travail scolaire; • favorisent la participation; • diminuent la probabilité d'agression; • enseignent aux élèves à reconnaître le positif; • améliorent les relations entre les élèves et le personnel enseignant.

La rétroaction positive doit être trois fois plus fréquente que la rétroaction négative.

La rétroaction efficace devrait être exprimée immédiatement après la démonstration d'un comportement approprié, le respect d'une routine ou l'exécution satisfaisante des instructions de l'enseignant. Des recherches ont révélé que la rétroaction positive favorise l'amélioration du comportement. En règle générale, la rétroaction positive doit être trois fois plus fréquente que la rétroaction négative. La rétroaction positive ne doit pas toujours être verbale; elle peut s'exprimer en serrant une personne dans ses bras, par un sourire, une poignée de main, un signe de la tête et un échange de regards.

• Source : MAYER, G.R., et B. SULZER-AZCROFF. « Preventing Antisocial Behaviour in the Schools », *Journal of Applied Behaviour Analysis*, 28. Reproduit avec la permission de l'éditeur.

Les renforçateurs positifs peuvent aussi influencer sur le comportement. Cependant, il faut se rappeler que les enfants marqués par les effets de l'alcool établissent difficilement les relations de cause à effet, par conséquent l'utilisation de renforçateurs ne réussira pas nécessairement toujours. Un renforçateur est un objet ou un événement utilisé pour récompenser l'élève qui manifeste un comportement désirable. Il faut cependant sélectionner les renforçateurs avec soin pour faire en sorte qu'ils puissent être utilisés sans trop d'efforts ou de planification. Les enseignants doivent disposer d'un bon éventail de renforçateurs parce que l'efficacité de ces derniers peut varier selon l'élève. Il est donc utile d'impliquer les élèves dans la sélection du renforçateur. Au fur et à mesure que le comportement d'un élève s'améliore, l'enseignant devrait graduellement diminuer les récompenses externes et privilégier les récompenses intrinsèques. Le lecteur retrouvera à la fin de la présente section une liste des conséquences positives.

Les conséquences des actions de l'élève ne produiront pas nécessairement toujours les effets escomptés avec les élèves marqués par les effets de l'alcool. Leur utilisation convient, toutefois, dans certaines situations. Tous ces élèves devront affronter des conséquences dans leur vie quotidienne d'adultes. Par conséquent, ils devront apprendre à subir les conséquences de leurs actions, tout comme les autres élèves. Mais il faut choisir les conséquences avec soin. Elles doivent être préétablies, appliquées uniformément et promptement.

Il y a lieu de se rappeler que l'apprentissage des enfants marqués par les effets de l'alcool est davantage efficace lorsque les conséquences sont « réelles » et immédiates plutôt que commodes et reportées. Il serait plus utile, par exemple, d'exiger qu'un élève finisse son travail durant sa période de « temps libre » plutôt que de lui imposer une retenue (Jones, 2000).

Enseigner les routines de classe

Pour les élèves marqués par les effets de l'alcool, il est recommandé d'établir des routines structurées et claires, et de préciser les attentes concernant le respect de ces dernières (p. ex. se mettre au travail, arrivée, départ, terminer les devoirs, s'occuper une fois les travaux terminés, transition d'un travail ou d'une matière à l'autre, etc.)

La plupart des élèves apprennent rapidement diverses routines. Les élèves marqués par les effets de l'alcool pourraient toutefois exiger un encadrement prolongé. Dans ce cas, l'enseignant pourrait envisager d'appliquer le processus à cinq étapes décrit ci-après.

1. Explication. L'enseignant explique la routine et les raisons qui la justifient. L'explication s'effectue dans un langage facile à comprendre faisant appel à des phrases courtes et concises. Les messages clés sont répétés.

2. Démonstration et modèle. Si la routine est complexe, l'enseignant la décompose en étapes. Un tableau illustré ou écrit sert à appuyer les instructions orales. Après avoir expliqué la routine en détail, l'enseignant en fait la démonstration ou présente un modèle, à partir du plan graphique ou écrit de l'élève. L'enseignant demande ensuite aux élèves de répéter les étapes. Dans certains cas, il y aura lieu d'adapter la routine afin d'en faciliter l'exécution autonome par les élèves.



Pour de plus amples renseignements sur la rétroaction positive, consulter *Classroom management : A California Resource Guide* (Mayer, G. Roy, 2000).

Les 5 étapes de l'enseignement des routines de classe

- 1. Explication**
- 2. Démonstration et modèle**
- 3. Répétition et pratiques guidées**
- 4. Exécution autonome**
- 5. Révision, réenseignement**

3. Répétition et pratiques guidées. Au fur et à mesure que les élèves répètent la routine, l'enseignant leur donne une rétroaction corrective, au besoin. Des élèves avancés peuvent faire la démonstration des étapes ou aider un élève marqué par les effets de l'alcool. L'enseignant utilise des rappels subtils pour aider les élèves qui oublient l'une ou l'autre des étapes. Si la routine doit être suivie dans plusieurs secteurs de l'école, on prévoit des répétitions à ces endroits.

4. Exécution autonome. L'élève exécute la routine durant la journée scolaire. On signale aux élèves marqués par les effets de l'alcool, à l'aide d'indices, le moment propice pour exécuter la routine. Chaque exécution réussie doit faire l'objet de félicitations et d'encouragement.

5. Révision et réenseignement. Périodiquement, l'enseignant explique et enseigne la routine de nouveau. Pour les élèves affichant des problèmes de mémoire, des cartons aide-mémoire (illustrant les étapes de la routine et fixés sur le pupitre de l'élève ou dans son cahier de notes) peuvent être utiles.

Voici des exemples de routines qu'il y a lieu d'enseigner aux élèves marqués par les effets de l'alcool :

- utiliser un casier;
- entrer dans la salle de classe;
- se mettre au travail;
- résoudre des problèmes;
- demander de l'aide;
- terminer les travaux;
- vérifier un travail terminé;
- remettre un projet à temps;
- quitter la salle;
- utiliser un agenda;
- se comporter adéquatement à la salle à manger;
- maîtriser les sentiments de colère;
- ménager la transition au cours suivant;
- utiliser un ordinateur;
- se tenir occupé;
- rédiger un rapport de lecture.

« Le cerveau externe »
Certains élèves marqués par les effets de l'alcool auront besoin de l'aide d'un « cerveau externe » pour les aider à prendre des décisions, à se souvenir des règles et des routines, et à résoudre des problèmes. Le rôle du « cerveau externe » peut être tenu par un camarade de classe, un étudiant plus âgé, un bénévole ou un auxiliaire.

Certains élèves auront besoin de routines pour tout.

Le personnel enseignant ne devrait mettre l'accent sur deux ou trois routines à la fois. Le lecteur retrouvera à la fin de la présente section des exemples de routines comportant des indices visuels.

Réunions de classe

Les réunions de classe constituent un moyen utile pour promouvoir une ambiance de classe positive. Ces réunions favorisent la communication efficace entre le personnel enseignant et les élèves. Elles procurent aussi au personnel enseignant l'occasion de rappeler aux élèves l'importance d'accepter les différences individuelles et d'assurer la participation des élèves en difficulté à toutes les activités de la classe. Les réunions doivent avoir lieu périodiquement; le personnel enseignant et les élèves en établissent les règles de base en collaboration.

Les règles à suivre pendant les réunions peuvent être que, par exemple :

- les élèves se traitent avec respect;
- la parole est accordée à une personne à la fois;
- les élèves s'entraident;
- les réunions se concentrent sur des questions d'intérêt commun (p. ex. résolution de conflits, planification d'activités spéciales, partage d'information, révision des règles de conduite en classe, etc.).

Les règles de base doivent aussi prévoir comment les résultats de la réunion seront consignés (p. ex. procès-verbal, résumé au tableau).

Il faudra peut-être expliquer davantage les règles de base aux enfants marqués par les effets de l'alcool, oralement et avec l'aide d'images, par des démonstrations, des jeux de rôles et par des renforcements positifs.

Communication foyer-école

Le maintien de communications étroites entre l'école et le foyer permet de prévenir les malentendus. Le « carnet de communication » constitue un outil utile pour faire le point sur la journée et échanger des renseignements. Il y a lieu, toutefois, d'en concevoir l'organisation avec soin afin d'en faciliter l'utilisation et la compréhension.

Le carnet de communication comporte plusieurs avantages pour l'élève. Il peut en effet :

- favoriser le développement des habiletés d'organisation;
- améliorer l'estime de soi;
- servir d'aide-mémoire pour les devoirs et les travaux;
- favoriser l'autocontrôle;
- favoriser la participation de l'élève au processus de communication.

Les parents de l'élève devraient se joindre à l'équipe de soutien de l'école pour planifier l'utilisation du carnet de communication. Ils devraient alors réfléchir aux questions suivantes :

- Comment le carnet passera-t-il de l'école à la maison et vice versa?
- Quels types de renseignements l'école et les parents y consigneront-ils respectivement?
- À l'école, qui écrira dans le carnet?

On devrait retrouver au début du carnet de communication la liste du personnel affecté au programme de l'élève et la principale personne-ressource à l'école. L'école pourrait vouloir élaborer une fiche de renseignements particulière (pour structurer la communication et la limiter à une longueur raisonnable) pouvant être photocopiée et insérée dans le carnet. Dans la mesure du possible, l'élève devrait participer à la communication entre la maison et l'école. Pour les élèves marqués par les effets de l'alcool, un formulaire comportant des graphiques et des images sera utile. Pour les élèves du secondaire, on pourrait modifier l'agenda scolaire existant pour le transformer en outil de communication.

Les carnets de communication foyer-école peuvent toutefois poser des défis aux parents et à l'école. Signalons, entre autres :

- assurer le transport du carnet de l'école à la maison et de la maison à l'école;
- maintenir la communication positive;

- développer la responsabilité de contrôler l'utilisation du carnet;
- garder la communication à un niveau correspondant à l'âge de l'élève;
- veiller à ce que le carnet soit utilisé par plusieurs membres du personnel enseignant chaque jour.

En écrivant dans le carnet de communication, les parents et le personnel enseignant doivent :

- formuler leurs commentaires en termes positifs dans la mesure du possible;
- être brefs et pertinents;
- répondre aux questions des uns et des autres et réagir aux commentaires (cela exige la lecture quotidienne du carnet);
- demander des suggestions et des idées aux utilisateurs du carnet;
- impliquer l'élève dans le processus de communication dans la mesure du possible;
- consigner les dates d'activités et d'événements.

Le personnel enseignant doit inciter les parents à lui signaler ce qui fonctionne bien à la maison.

Carnet de communication foyer-école*																	
<p>Le personnel enseignant et les familles peuvent convenir qu'il y a lieu de mettre sur pied un système de communication foyer-école. En effet, l'information consignée par le personnel enseignant et les membres de la famille dans le cadre d'un tel système pourrait s'avérer utile sur les plans pédagogique, de la gestion du comportement et de la prestation de soins personnels à l'élève. Le personnel enseignant et les parents peuvent collaborer à l'établissement d'une liste de questions clés auxquelles il y a lieu de répondre, s'entendre sur la fréquence des échanges et convenir des modalités de la transmission de la communication. L'exemple ci-dessous est une adaptation d'un carnet de communication personnalisé établi pour un élève de 3^e année.</p>																	
Fiche journalière d'observations	Date : _____																
<p>Au foyer : _____ (signature)</p> <p>Y a-t-il des faits récents ou des événements prochains dont l'école doit être consciente? (encercler la réponse) Oui Non</p> <p>Observations ou préoccupations :</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>																	
<p>À l'école : _____ (signature)</p> <p>Participation aux activités de la classe d'aujourd'hui</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Activité</th> <th>Observations</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Cercle</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Musique/Arts</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Français</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Mathématiques</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Éducation physique</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Sciences humaines/ Sciences de la nature</td> <td></td> </tr> <tr> <td>Autres activités</td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>Préoccupations : _____</p> <p>_____</p>		Activité	Observations	Cercle		Musique/Arts		Français		Mathématiques		Éducation physique		Sciences humaines/ Sciences de la nature		Autres activités	
Activité	Observations																
Cercle																	
Musique/Arts																	
Français																	
Mathématiques																	
Éducation physique																	
Sciences humaines/ Sciences de la nature																	
Autres activités																	

* Source : *Teaching Students with Autism: A Resource Guide for Schools*, Autism Society of British Columbia. Reproduit avec la permission de l'organisme.

Stratégies en salle de classe

La présente sous-section décrit des stratégies pour résoudre les problèmes de comportement affichés en salle de classe par les élèves marqués par les effets de l'alcool.

Enseigner les habiletés sociales

L'enseignement des habiletés sociales vise à favoriser le développement de comportements qui permettront aux élèves de se faire accepter par leurs camarades de classe et le personnel enseignant, et qui leur serviront la vie durant.

Les élèves marqués par les effets de l'alcool exigent souvent un soutien particulier sur le plan de l'enseignement des habiletés sociales. Cet enseignement peut s'effectuer collectivement, c'est-à-dire avec toute la classe, individuellement ou en petits groupes.

Le tableau ci-dessous dresse une liste d'exemples d'habiletés sociales.

Habiletés de fonctionnement scolaire	Habiletés de relation avec ses pairs
<ul style="list-style-type: none">• Se conformer aux demandes du personnel enseignant.• Suivre les directives.• Demander de l'aide au besoin.• Saluer l'enseignant.• Exprimer sa reconnaissance à la suite d'un geste.• Faire un signe de la tête pour signifier la compréhension.• Démontrer les habiletés d'écoute.• Avoir un répertoire de jeux (années de niveau primaire).• Résoudre des problèmes.	<ul style="list-style-type: none">• Se présenter par son nom.• Partager.• Demander la permission.• Attendre son tour.• Inviter les autres à participer.• Aider les autres.• Être soucieux de son apparence.• Attirer l'attention de manière convenable.• Pouvoir converser.• Se maîtriser.• Savoir négocier.• Donner et recevoir des compliments.• Respecter l'espace personnel des autres.• Faire preuve d'empathie.• Reconnaître les émotions des autres; exprimer les siennes.• Tenir un langage approprié.

Le personnel enseignant peut mesurer ou coter les habiletés susmentionnées à l'aide d'échelles d'évaluation ou à la suite d'observations. Une fois que le personnel enseignant a cerné les habiletés qu'il y a lieu d'enseigner, il peut élaborer des stratégies d'enseignement, formelles ou informelles, appropriées.

Après avoir enseigné les habiletés en question, cependant, le personnel enseignant doit en favoriser l'exercice et l'application dans un grand nombre de contextes pour en assurer la fixation et le renforcement chez l'élève.

Pour enseigner les habiletés sociales

- 1. Cerner l'habileté qu'il faut enseigner**
- 2. Enseigner, revoir et réenseigner**
- 3. Présenter des modèles et faire des jeux de rôle**
- 4. Donner de la rétroaction et faire des rappels**
- 5. Prévoir le transfert dans d'autres contextes**

Certains élèves exigeront des interventions individuelles pour développer leurs habiletés sociales. Le personnel enseignant doit cerner les habiletés auxquelles il faut porter une attention particulière et les ordonner par priorité. Le personnel enseignant peut ensuite structurer l'enseignement auprès des élèves en question. Il faut enseigner, revoir ces habiletés et les ré-enseigner jusqu'à ce que les élèves soient en mesure d'en transférer l'application dans d'autres contextes. Dans leurs manuels intitulés *Skillstreaming*, Ellen McGinnis et Arnold Goldstein préconisent un processus en quatre étapes :

1. Démontrer
2. Faire des jeux de rôle
3. Donner de la rétroaction sur le rendement
4. Favoriser le transfert dans d'autres contextes

Les scénarios sociaux

Les scénarios sociaux servent à enseigner des habiletés sociales aux enfants atteints d'incapacités. Le concept des scénarios sociaux a été mis au point par Carol Gray, une conseillère pédagogique auprès du conseil scolaire Jenison Public Schools de la ville de Jenison, au Michigan. Les scénarios sociaux peuvent servir à l'enseignement de nouvelles habiletés sociales, de routines, de comportements et pour favoriser l'application des habiletés dans d'autres contextes.

Les scénarios sociaux constituent un cadre pour la présentation de comportements sociaux appropriés sous forme de conte.

Les contes sont conçus de manière à fournir les réponses aux questions concernant le comportement approprié dans divers contextes sociaux (habituellement qui, quoi, quand, où et pourquoi). Certains scénarios font appel à des images pour aider les élèves à bien saisir la nature de la situation de vie sociale qu'ils présentent.



Pour en savoir davantage sur l'enseignement des habiletés sociales, consulter :

- Second Step (The Committee for Children, Seattle, WA)
- Skills for Growing Lion's-Quest Program (Lion's Quest Canada)
- *The Tough Kid Social Skills Book* (Sheridan, Susan, et Tom Oling, 1995)
- *Skillstreaming in Early Childhood: Teaching Prosocial Skills to the Preschool Child: New Strategies and Perspectives for Teaching Prosocial Skills*, édition revue (McGinnis, Ellen, et Arnold Goldstein, 1997)
- *School Success: A Self-Concept Approach to Teaching, Learning and Educational Practice*, 3^e ed. (Purkey, W.W., et J.M. Novak, 1996)
- *Skillstreaming the Adolescent: New Strategies and Perspectives for Teaching Prosocial Skills*, édition revue (McGinnis, Ellen, et Arnold Goldstein, 1997)



Pour en savoir davantage sur les contes sociaux, consulter *Writing Social Stories* avec Carol Gray et *The New Social Stories : Illustrated Edition* (Gray, Carol, 1994). Future Horizons offre également cette documentation.

Dans la pratique, on fait souvent la lecture des scénarios sociaux à l'élève, ou on les lit avec lui, avant l'expérience des situations sociales en question (p. ex. salle à manger, récréation, trajet d'autobus). Ces scénarios sont aussi utiles pour enseigner des routines (p. ex. demander de l'aide, réagir à la colère, terminer un travail). Bref, les scénarios sociaux semblent constituer un outil prometteur pour enseigner des comportements sociaux.

Techniques pour aider les élèves à se calmer

Lorsqu'un élève marqué par les effets de l'alcool manifeste un comportement perturbateur en classe ou qu'il devient trop stimulé, l'enseignant devra peut-être lui procurer un espace pour

l'aider à se calmer. Cet espace, que l'élève peut choisir, peut être un isolement, un coin de la salle de classe réservé à cette fin ou une aire distincte de la salle de classe. Mais il faudra signaler à l'élève quand il doit se retirer dans cet espace pour se calmer; son séjour doit par ailleurs être relativement court (de 5 à 10 minutes). Au bout de la période de retour au calme, l'enseignant doit accueillir l'élève à son retour dans l'aire de classe principale.

L'espace pour aider l'élève à se calmer pourrait être désigné par un nom particulier (p. ex. bureau d'élève, espace de Suzanne). L'espace aménagé pour les plus jeunes devrait être situé dans la salle de classe. Pour les élèves plus âgés, on peut envisager un espace à l'extérieur de la salle de classe (p. ex. le salon de l'école, le centre de ressources ou la salle d'orientation). L'espace désigné doit contenir des objets susceptibles d'aider l'élève à se calmer. La musique est utile à cette fin. Le principal avantage de ce type d'espace tient au fait qu'il procure un havre où l'élève peut passer du temps pour retrouver la maîtrise de soi. Dans la mesure du possible, il y a lieu d'encourager les élèves à se retirer dans cet espace de leur propre gré.

S'il faut envisager des techniques davantage interventionnistes pour aider un élève à se calmer, il y a lieu d'impliquer les parents, les gardiens, l'administration et le psychologue de l'école dans l'élaboration d'un plan d'intervention formel. Ce plan exigera la participation des parents, leur consentement, l'adoption d'une procédure particulière, la formation du personnel et une méthode rigoureuse de tenue de dossiers.

Scénario social axé sur le dîner [traduction libre]

Avant le dîner, je me retrouve habituellement sur le terrain de jeu.

La surveillante m'avertit lorsque c'est le temps d'entrer pour manger.

Lorsque j'entre dans la salle à manger, il y a beaucoup d'enfants. Ils ne sont pas tous dans ma classe. Une grande personne m'indique habituellement où m'asseoir.

Il y a beaucoup d'enfants qui mangent en même temps. Et ils aiment souvent parler pendant qu'ils mangent.

Il y a beaucoup d'enfants dans la salle qui parlent en même temps.

Lorsque les enfants sont trop bruyants, une grande personne leur demande de parler plus doucement.

Parfois, les enfants oublient de fermer la bouche lorsqu'ils mangent.

Je vais essayer de rester calme et tranquille si je vois des enfants manger la bouche ouverte.

Je vais essayer de manger sans me soucier de la manière dont les autres enfants mangent.

ROWE C., 1998

Reproduit de Xplanatory Research Seminars
www.canterbury.ac.uk/xplanatory/seminars/ltss/h

* Reproduit avec la permission de Xplanatory Research Seminars
<www.canterbury.ac.uk/xplanatory/seminars/ltss/h>.

Programmes de sécurité personnelle

Les élèves marqués par les effets de l'alcool sont vulnérables aux mauvais traitements. Il est donc important de veiller à ce qu'ils participent aux programmes existants de sécurité personnelle de l'école ou à un programme spécialement conçu pour ces enfants, comme le programme *Mon corps, c'est mon corps* (Office national du film). Si l'élève est inscrit à un programme existant, il faut en assurer un suivi individuel auprès de l'élève.

Programmes collectifs

On peut avoir recours à plusieurs programmes pour traiter des problèmes de comportement. Ces programmes peuvent être utilisés avec des élèves marqués par les effets de l'alcool et la population étudiante en général. En classe, le personnel enseignant et les auxiliaires peuvent aussi avoir recours à de nombreuses stratégies et interventions.

Le tableau qui suit fait état d'une sélection de stratégies en usage dans un grand nombre d'écoles partout au Manitoba.



Programmes de sécurité personnelle : Le **Circles Program** (James Stanfield Publishing Company) est un programme qui peut être utilisé avec les élèves marqués par les effets de l'alcool. Il aide les élèves à établir des limites dans leurs relations avec les autres. Le programme intitulé **The Friendship Circles Program** décrit dans *Tough Kids and Substance Abuse* (Jones et autres, 2000 – voir la dernière page de la présente section) s'est aussi révélé efficace.

Résolution de conflits	Maîtrise de la colère	Gestion du stress
<ul style="list-style-type: none"> • Gestionnaire des conflits de terrain de jeu • Coins de discussion à fond • Programmes de médiation 	<ul style="list-style-type: none"> • <i>Lion's Quest</i> • <i>RID</i> • <i>Empathy</i> • <i>Second Step</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques de relaxation • Respirations profondes • Marche • Exercice • Discours positif • Programme <i>How does your engine run?</i>
Programmes parascolaires	Services communautaires	Groupes de soutien
<ul style="list-style-type: none"> • Enrichissement du programme d'études • Récréation • <i>Friendship Centre</i> 	<ul style="list-style-type: none"> • Développement personnel • Centre pour personnes âgées • Garderie • Hôpital • Foyer collectif 	<ul style="list-style-type: none"> • Relations personnelles • Questions relatives aux femmes • Questions relatives à l'alcoolisme et à la consommation de drogues • Famille
Prévention de base		
<ul style="list-style-type: none"> • Victimisation • Malmenance • Vulnérabilité • Sensibilisation 		

Résolution d'incidents de comportement inapproprié

Le personnel enseignant et les administrateurs scolaires sont souvent appelés à résoudre des incidents de comportement inapproprié chez les élèves marqués par les effets de l'alcool. Les suggestions suivantes pourraient être utiles pour réduire l'escalade de tels incidents.

Discuter d'un problème

1. **Parler lentement**
2. **Parler calmement**
3. **Utiliser des phrases courtes et concises**
4. **Ne blâmer personne**
5. **Revoir, ré-enseigner**
6. **Établir des relations**

Faire le point sur l'incident dans les plus brefs délais. Il y a lieu de régler l'incident le plus tôt possible après que l'élève s'est calmé.

Pratiquer l'écoute active. Il faut donner à l'élève tout le temps nécessaire pour qu'il puisse raconter sa version des faits. Utiliser des paraphrases et le contact visuel pour lui indiquer qu'il est écouté. Signalons que les élèves marqués par les effets de l'alcool peuvent se fermer complètement lorsqu'ils sont confrontés par une personne qui représente l'autorité. Parfois, se promener autour de l'école en compagnie de l'élève peut l'aider à se calmer et à commencer à parler. La personne qui s'occupe de l'incident peut aussi encourager l'élève à faire un dessin qui illustre sa version des faits.

Utiliser des questions non menaçantes Poser des questions axées sur le « comment » et le « quoi » plutôt que sur le « pourquoi ». Les élèves marqués par les effets de l'alcool ne se souviennent peut-être pas de ce qui s'est passé. Ils ne comprennent peut-être pas ou sont incapables de rapporter les faits. Ils peuvent aussi avoir agi impulsivement. Les questions ouvertes pourraient être les plus efficaces. Il faut poser les questions calmement et doucement à l'aide de phrases courtes et concises. Une procédure de résolution de problèmes simple faisant appel à des images pourrait être utile (voir le matériel d'appui à la fin de la présente section).

Ne blâmer personne. Il faut privilégier l'enseignement du comportement approprié, selon les circonstances, ou d'un comportement de substitution. Poser des questions, par exemple « Comment pourrait-on éviter ce problème la prochaine fois? » ou « Quel comportement aurait été préférable, au lieu de frapper la personne? » Envisager de recourir aux jeux de rôle, à la démonstration et à la répétition pour enseigner un nouveau comportement. Présenter de nouvelles idées en termes pratiques, une à la fois. Il ne faut pas oublier qu'il y aura peut-être lieu de renforcer les idées maîtresses et de les réenseigner, et ce plusieurs fois.

Manifester un intérêt personnel à l'égard de l'élève. Mettre fin à l'examen de la situation en formulant un commentaire positif ou en posant une question personnelle à l'élève. Faire le suivi avec l'élève et le personnel enseignant pour renforcer la fixation du comportement désiré.

Est-il injuste de traiter les élèves différemment? Non. Les traiter tous de la même manière témoigne d'un manque de conscience professionnelle.

Conséquences spéciales

La plupart des écoles ont élaboré des codes de conduite concernant le comportement des élèves. Souvent, ces codes précisent les conséquences de certains comportements (p. ex. suspension pour avoir frappé une autre personne ou s'être battu). Signalons qu'il y aurait peut-être lieu de modifier les conséquences pour ce qui est des élèves marqués par les effets de l'alcool. Les suggestions suivantes pourraient être utiles lorsque l'on envisage des exceptions à un code de conduite.

- On ne doit ménager aucun effort pour mettre en place des stratégies proactives de prévention et de supervision exemplaires pour éviter d'avoir à imposer une conséquence grave.
- L'équipe de soutien à l'élève devrait discuter avec l'administration et le personnel des exceptions qu'il y aurait lieu d'apporter. La communication de circonstances spéciales peut empêcher la manifestation de problèmes ultérieurement.
- Un plan éducatif personnalisé précise la façon d'aborder les problèmes de comportement dont l'équipe de planification a tenu compte.
- La suspension ou l'expulsion d'élèves marqués par les effets de l'alcool doit être limitée aux cas exceptionnels.

Expliquer les différences individuelles aux élèves

Il faut parfois expliquer aux élèves que chacun est un être vivant unique. Le personnel enseignant doit tenter de répondre aux besoins individuels des élèves. Ainsi, on peut demander à un élève malvoyant ou malentendant de s'asseoir à l'avant de la classe. De même, le personnel enseignant doit aborder les problèmes de comportement en fonction des besoins particuliers des élèves en question. (C'est pourquoi on pourra traiter différemment deux élèves qui se sont battus). Souvent, les élèves constateront qu'il est juste de traiter les élèves différemment.

Interventions personnalisées

Les stratégies exposées ci-dessous sont des exemples de stratégies personnalisées. Elles sont habituellement accompagnées d'une stratégie d'évaluation.

Dans la salle de classe

Stratégies pour atténuer la frustration associée aux directives

- Parler en termes concrets (éviter les généralisations).
- Formuler des directives courtes et pertinentes.
- Reformuler les directives en les décomposant en étapes.
- Utiliser des indices visuels.
- Utiliser des images pour illustrer les étapes d'un processus.
- Utiliser des indices ou rappels visuels (p. ex. feu de circulation rouge ou panneaux d'arrêt).
- Imprimer les étapes d'une tâche sur une carte en utilisant des phrases courtes et concises.

Règles de bonne conduite

1. Écouter l'enseignant.



2. Travailler en silence.



3. Lever la main pour parler; attendre le signe de l'enseignant.



4. Attendre mon tour; partager.



5. Bas les mains et les pieds!



Stratégies pour réduire le degré de stimulation sensorielle

- Modifier l'attribution des places ou aménager une aire libre de distractions.
- Veiller à ce que le pupitre de l'élève soit dégagé.
- Désigner une aire spéciale dans la salle de classe où l'élève peut se reposer ou se calmer.
- Utiliser divers dispositifs pour réduire la stimulation (p. ex. recouvrir les babillards à l'aide de couvertures retenues par bandes Velcro).
- Installer des isolements ou des postes de travail autonomes dans un coin de la salle de classe.
- Utiliser des casques d'écoute diffusant de la musique calmante.

Stratégies pour renforcer les routines et l'ordre

- Veiller à ce que l'élève soit conscient de son horaire.
- Afficher des horaires (avec images) illustrant les routines quotidiennes.
- Préparer les élèves aux transitions ou aux changements.
- Prendre des mesures spéciales pour la récréation et la période du dîner, au besoin.
- Utiliser un système de jumelage pour le transport par autobus.
- Établir des règles faciles à suivre et à comprendre.
- Établir une routine pour tout.

Jour 1

Gymnase



Français



Dîner



Sciences de la nature



Sciences humaines



Stratégies pour gérer l'hyperactivité

- Offrir des balles antistress aux élèves.
- Envoyer l'élève se promener autour de l'école (avec un compagnon ou une compagne).
- Prendre des dispositions pour que l'élève puisse faire des exercices physiques au gymnase.
- Utiliser une chaise berçante ou des coussins de sol.
- Demander à l'élève de faire des mouvements avant d'amorcer un travail exigeant de la concentration.
- Prévoir des pauses à l'horaire.
- Utiliser un signal pour annoncer que les élèves doivent reprendre leur place.

Stratégies pour ménager les transitions

- Utiliser des plans illustrés, chromocodés ou écrits.
- Utiliser des scénarios sociaux.
- Avertir l'élève avant le moment d'une transition.
- Utiliser le même enseignant suppléant dans la mesure du possible.
- Laisser l'élève quitter la classe avant les autres.
- Veiller à ce que les titulaires de classe et les spécialistes fassent observer les mêmes règles de conduite et appliquent les mêmes conséquences.
- Veiller à la communication suivie entre les membres de l'équipe.

Stratégies pour gérer les emportements et les crises

- Prévoir et reconnaître les signes avant-coureurs.
- Sortir l'élève susceptible de s'emporter ou de faire une crise de la salle de classe.
- Faire le point sur l'incident avec l'élève après-coup; mettre l'accent sur ce qui aurait pu être fait d'une manière différente.
- Enseigner le comportement désirable (éviter les reproches).
- Enseigner une routine conçue pour prévenir les emportements.
- Inviter l'élève à collaborer pour résoudre les problèmes futurs.
- Éviter les épreuves de force et les remarques humiliantes.
- Déterminer la cause de l'emportement.

Stratégies pour régler les conflits entre pairs

- Sensibiliser tous les élèves à la condition des personnes handicapées.
- Utiliser la stratégie du « Cercle des amis ».
- Assurer la participation de tous les élèves aux activités spéciales.
- Enseigner aux élèves comment se faire et conserver des amis.
- Veiller à ce que le personnel donne l'exemple en ce qui a trait à l'acceptation et au respect des différences entre les personnes.
- Organiser des activités dont le succès est assuré pendant la récréation ou l'heure du midi.
- Incrire les élèves dans un groupe d'apprentissage des habiletés sociales.

Hors de la salle de classe

Les élèves marqués par les effets de l'alcool éprouvent souvent de la difficulté à s'adapter aux milieux hors de la salle de classe, comme le terrain de jeu, l'autobus scolaire, la salle à manger, le gymnase et la bibliothèque. Leur bon fonctionnement dans ces milieux pourrait exiger une planification additionnelle et la mise en place de mesures de soutien particulières. Il y aura peut-être lieu, par ailleurs, de donner une formation spéciale au personnel affecté à la surveillance de ces secteurs (p. ex. le chauffeur d'autobus, le surveillant de la salle à manger, le personnel de la bibliothèque, et ainsi de suite).

Stratégies pour relever les défis liés au terrain de jeu et à la récréation

- Envisager de modifier l'horaire de la récréation.
- Organiser les activités durant la récréation (p. ex. prévoir des activités particulières, enseigner des jeux, affecter les élèves aux divers appareils, désigner des aires de jeu particulières).
- Envisager des activités de rechange (p. ex. utilisation de la salle des ordinateurs, de la salle de jeu, des activités au gymnase).
- Demander à un élève de faire fonction de compagnon ou de compagne durant la récréation.
- Offrir un choix d'activités à l'élève (limiter le nombre d'options).
- Affecter un auxiliaire à l'animation d'une activité étroitement surveillée pour un petit nombre d'élèves sur le terrain de jeu ou ailleurs dans l'école.
- Demander aux élèves marqués par les effets de l'alcool d'aider les plus jeunes.
- Préparer les élèves à la récréation en revoyant avec eux les attentes et les règles de conduite.
- Élaborer un plan pour traiter les situations d'urgence qui surgissent sur le terrain de jeu.
- Veiller à ce que l'élève soit prêt à la transition vers la récréation et vers le retour en classe.

Stratégies pour gérer l'heure du dîner

- Renseigner les élèves sur les attentes en matière de comportement et la procédure à suivre dans la salle à manger; prévoir une formation, au besoin.
- Afficher les règles de conduite dans la salle à manger, et ce en versions écrite et illustrée.
- Former les surveillants de la salle à manger.
- Envisager un autre endroit où un petit nombre d'élèves pourraient prendre le dîner.
- Élaborer un plan en collaboration avec la direction de l'école pour traiter les situations d'urgence.
- Enseigner aux élèves une routine pour passer l'heure du midi.
- Organiser des activités auxquelles les élèves pourront participer pour le reste de la période du dîner (p. ex. activités parascolaires, activités internes, clubs, présentation de vidéos).
- Assigner les places dans la salle à manger de manière à jumeler les élèves de façon appropriée.
- Élaborer un plan de sécurité.



Stratégies pour le transport par autobus

- Donner une formation au chauffeur d'autobus sur la manière de travailler avec des élèves marqués par les effets de l'alcool.
- Donner une formation aux élèves en salle de classe et dans l'autobus.
- Utiliser un plan de répartition des places afin de jumeler les élèves marqués par les effets de l'alcool.
- Afficher les règles de conduite dans l'autobus.
- Installer une caméra vidéo dans l'autobus.
- Utiliser des équipes de « brigadiers » d'autobus pour aider le chauffeur à gérer le comportement des élèves dans l'autobus.
- Installer des ceintures ou des harnais de sécurité pour des élèves désignés, au besoin.
- Fournir des formulaires de rapport d'incident au chauffeur d'autobus pour que celui-ci consigne les incidents graves.
- Prévoir, au besoin, la présence d'un brigadier ou d'un auxiliaire pour accompagner un élève atteint d'incapacités graves.
- Enseigner les routines et les attentes, et les revoir périodiquement par la suite.
- Préparer les élèves au trajet d'autobus à l'aide de scénarios sociaux.



Pour obtenir un complément d'information sur la planification en prévision de problèmes de comportement aux niveaux de la division scolaire, de l'école et de la salle de classe, consulter *Relever les défis : Gérer le comportement* (Éducation, Formation professionnelle et Jeunesse Manitoba, 2001).

Rappel : Le travail auprès d'élèves marqués par les effets de l'alcool est un processus sans fin exigeant beaucoup de planification, d'organisation, de structure, d'élaboration de routines et de rappels aux élèves. Qui plus est, il faut revoir et modifier les stratégies et les procédures adoptées au fur et à mesure que l'année scolaire avance. Quoi qu'il en soit, le personnel enseignant doit prendre le temps de célébrer les réussites, aussi petites soient-elles.

La présente section a mis en lumière des stratégies et des interventions qui peuvent être utilisées dans la salle de classe. L'efficacité de la planification aux niveaux de la salle de classe et de l'élève peut empêcher l'escalade de problèmes mineurs en problèmes de comportement importants. La prochaine section abordera la planification pour gérer les problèmes de comportement à l'aide de plans éducatifs personnalisés.

NOTES

Section 5 Matériel d'appui

- Planification de la récréation et du temps libre
- Guide de résolution de problème
- Feuille de réflexion
- Conséquences positives pour élèves individuels
- Mon plan en images
- Maîtriser la colère par la technique RID
- Maîtrise du stress
- Programme des cercles d'amis

Planification de la récréation et du temps libre

<p>Avec qui est-ce que je vais jouer?</p> 						
<p>Regarde la personne</p> <p>regarde</p> 	<p>Appelle cette personne par son nom et demande-lui si elle veut jouer.</p> <p>_____, veux-tu jouer avec moi?</p> 					
<p>À quoi veux-tu jouer?</p>						
 <p>Jeu de classe</p>	 <p>Ordinateur</p>	 <p>Jeux de ballon</p>	 <p>Corde à sauter</p>	 <p>Grimpeur</p>	 <p>Traîneau</p>	 <p>Jeu du chat</p>
<p>Demande à ton amie à quoi elle veut jouer.</p> 						

GUIDE DE RÉOLUTION DE PROBLÈME

1. QUEL EST MON PROBLÈME?

2. EST-CE UN PETIT PROBLÈME? UN PROBLÈME MOYEN? UN GROS PROBLÈME?



PETIT PROBLÈME



PROBLÈME MOYEN



GROS PROBLÈME

3. EST-CE QUE J'AI BESOIN D'AIDE POUR LE RÉSOUDRE?



OUI

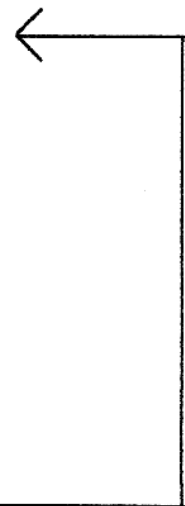


NON

4. EST-CE QUE D'AUTRES PERSONNES SONT CONCERNÉES? COMMENT SE SENTENT-ELLES?



5. QUELLE EST LA MEILLEURE SOLUTION?

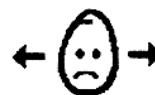
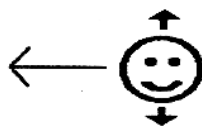


6. LA SOLUTION A-T-ELLE RÉUSSI?


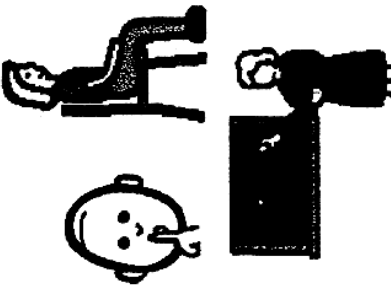
OUI

NON

FORMIDABLE!



Feuille de réflexion

	Matin Après-midi	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
<p>1. J'ai levé la main pour attirer l'attention de l'enseignant.</p> 	Matin					
	Après-midi					
<p>2. Je suis resté(e) tranquille pendant que l'enseignant parlait.</p> 	Matin					
	Après-midi					

DATE : _____

Conséquences positives pour les élèves individuels*

Agrandir la liste et demander aux élèves d'encercler ou de mettre en surbrillance les renforçateurs qui ont de l'importance à leurs yeux.

Activités pour les élèves

- Être chef de groupe.
- Être surveillant de couloir.
- Être assistant de l'enseignant pendant ____ minutes (dans ma salle de classe ou une autre classe).
- Être tuteur dans ma classe ou tuteur d'un élève plus jeune.
- Pouvoir partir 5 minutes avant la fin de la classe.
- Être exempt de devoirs une soirée.
- Remplacer l'enseignant pendant une période spécifique.
- Tenir un rôle dans une pièce de théâtre en classe.
- Mâcher de la gomme pendant l'heure du dîner.
- Choisir un jeu de gymnase pour la classe
- Choisir un conte que l'enseignant lira.
- Colorier ou dessiner.
- Créer une image ou un conte au tableau.
- Créer ou choisir un jeu intérieur pour la récréation.
- Décorer la salle de classe.
- Faire la démonstration d'un passe-temps aux autres élèves.
- Faire des casse-tête pendant ____ minutes.
- Faire des dessins animés pendant ____ minutes.
- Mériter une excursion pour la classe.
- Mériter une récréation prolongée pour la classe.
- Mériter une sortie au cinéma pour la classe.
- Aller à la piscine.
- Partir pour le dîner trois minutes avant les autres.
- Avoir une période d'activité créatrice libre.
- Pouvoir utiliser l'ordinateur pendant 15 minutes.
- Avoir 5 minutes de temps libre.
- Avoir 10 minutes de temps libre à la bibliothèque.
- Passer 15 minutes à pratiquer un sport (à l'extérieur ou à l'intérieur).
- Passer 15 minutes à écouter des contes.
- Passer 5 minutes à discuter de quelque chose avec l'enseignant.
- Passer 15 minutes avec une personne que j'aime beaucoup.
- Avoir 30 minutes de musique en classe
- Passer ____ minutes de plus au gymnase.
- Passer ____ minutes de plus en récréation.
- Avoir du temps libre pour utiliser certains équipements.
- Avoir du temps libre pour utiliser des fournitures (marqueurs magiques, fournitures artistiques).
- Prendre le dîner avec un enseignant.
- Mettre la classe au défi de me faire rire dans un délai de 30 secondes.
- Aider un autre enseignant pendant ____ minutes.
- Aider à enseigner une leçon de 15 minutes.
- Aider le concierge.
- Aider le bibliothécaire.
- Aider l'enseignant à fabriquer un support visuel pour enseigner à un groupe d'élèves.
- Aider au magasin de l'école pendant ____ minutes, avant ou après l'école.
- Mener les jeux de mime en classe.
- Écouter de la musique pendant ____ minutes en travaillant.
- Écouter des cassettes avec mon baladeur pendant ____ minutes.
- Téléphoner à la maison pour parler d'une réussite.
- Faire une vidéo en _____ jours.
- Faire des avions en papier.
- Participer à des activités d'artisanat.
- Participer à une réunion plénière.
- Distribuer les fournitures d'école.
- Choisir une activité pour la classe.
- Jouer à un jeu.
- Jouer d'un instrument.
- Jouer avec des amis.
- Jouer à des jeux vidéo pendant ____ minutes.
- Jouer avec ton meilleur ami pendant ____ minutes.
- Lire un album de bandes dessinées ou une revue pendant ____ minutes.
- Lire un conte à la classe de maternelle.
- Lire à haute voix pour un ami ou pour le directeur d'école.
- Être nommé « messenger » pour le bureau de l'école.
- M'asseoir au bureau de l'enseignant pendant une période déterminée.
- M'asseoir près d'un ami.
- M'asseoir où je veux pendant 10 minutes.
- Prendre des photos de mes camarades de classe.
- Enseigner à la classe pendant ____ minutes.
- Raconter des histoires de fantômes les lumières fermées.
- Donner des leçons à un autre élève.
- Utiliser un magnétophone pendant ____ minutes.
- Utiliser un chronomètre pour _____
- Rendre visite au directeur d'école (visite prévue) pendant ____ minutes.
- Aller à la bibliothèque de l'école (seul ou en groupe).
- Visionner une vidéo dans une autre salle de classe.
- Porter un chapeau pendant une période de classe.
- Faire des objets d'argile.
- Travailler comme serveur de salle à manger.
- Écrire au tableau avec des craies de couleur.

* Source : *Orchestrating Positive and Practical Behaviour Plans* de Dawn Reithaug. Droit d'auteur © 1998. Dawn Reithaug. Reproduit avec la permission de l'auteure.

Mon plan en images*

Mon plan en images

1. Prendre 5 respirations profondes.

① ② ③ ④ ⑤

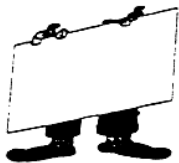
2. M'éloigner du problème.



3. Dessiner une image de ce dont j'ai besoin.



4. Discuter de mon image avec une autre personne.

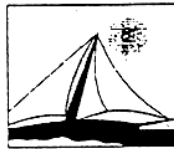


Mon plan en images

1. M'éloigner du problème.



2. Utiliser des images mentales calmantes.



3. Utiliser un processus de résolution de problème.



Mon plan en images

* Source : *Orchestrating Positive and Practical Behaviour Plans* de Dawn Reithaug. Droit d'auteur © 1998. Dawn Reithaug. Reproduit avec la permission de l'auteur.

Maîtrise ta colère à l'aide de la technique RID*

La technique RID (Recognize, Identify, Do) est un processus en trois étapes pour maîtriser la colère. Tu peux t'en servir aussi dans les situations qui provoquent des émotions, comme la frustration et la déception. Surveille les circonstances pouvant mener à des accès de colère ou de stress où cette technique pourrait te soulager.

Recconnais les signes précurseurs d'un accès de colère et accepte ta colère

Parmi les signes précurseurs : paumes moites, grincement des dents, mains tremblantes, impatience, mal d'estomac, rougeur du visage, muscles tendus, mal de tête.

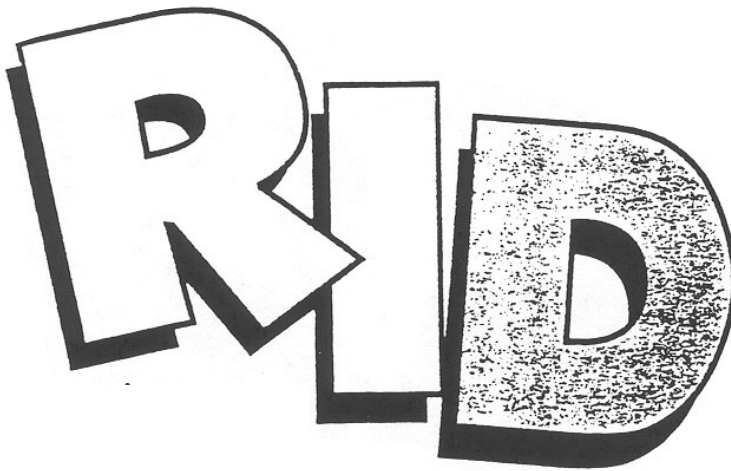
Indique une façon positive de réfléchir à la situation

Selon la situation, tu peux te dire

- Je ne m'énerverai pas à ce sujet.
- Je sais que je peux résoudre ce problème sans me fâcher.
- Je suis capable de rester calme dans cette situation.
- Je ne me sentirai pas visé personnellement par cette situation.
- Cette situation est un défi et j'aime relever les défis.

Démarre quelque chose de constructif pour te calmer

Parmi les gestes et activités qui peuvent te calmer immédiatement, signalons : compter jusqu'à 10, prendre une respiration profonde, demander qu'on te laisse le temps de te calmer ou quitter les lieux. Lorsque le temps le permet, tu peux envisager de parler de tes émotions avec une personne neutre, écouter de la musique, faire de l'exercice ou poser un autre geste physique, comme écrire à la personne en question pour lui expliquer que tu es en colère, puis détruire la lettre; aider une autre personne; regarder un film comique; t'adonner à un passe-temps favori; entreprendre un travail de création; ou passer du temps avec un animal familier.



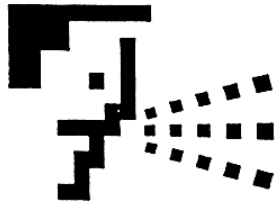
N'oublie pas ces conseils lorsque survient un accès de colère :

- Lorsque tu es en colère, reconnais-le. C'est une émotion normale.
- Arrête ce que tu fais et reste calme. Dis-toi que tu es maître de la situation. Tu maîtrises ta pensée. Par conséquent, réfléchis calmement et positivement au sujet de la situation. Tes pensées influent sur tes émotions et ta réaction à une situation donnée.
- Décide si tu es en mesure de corriger la situation. Le cas échéant, détermine comment tu y parviendras. Sinon, laisse tomber.
- Agis de manière à mieux te sentir et à améliorer la situation.

Lions-Quest, *Working Toward Peace*
Deuxième édition, 1995

* Source : *Working Toward Peace*, Lions-Quest. Reproduit avec la permission de l'organisme.

Gestion du stress*



Parles-en à quelqu'un

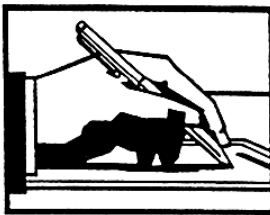
en qui tu as confiance

- un ami
- des pairs médiateurs
- un adulte : parents, enseignants, directeur d'école, etc.



Fais une activité physique

Travaille fort!



Dresse un plan

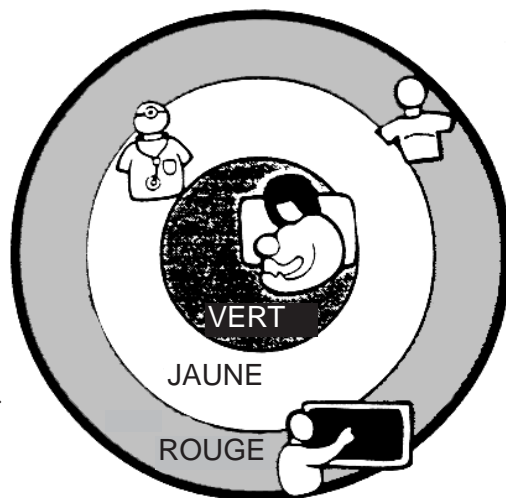
- Dresse la liste de tout ce qui te tracasse.
- Élabore un plan pour régler chaque problème.

* Source : *A Collection of Strategies For Teachers of Students with FAS/E*. Coalition on Alcohol and Pregnancy Education Committee. Reproduit avec la permission de l'organisme.

Le Programme des cercles d'amis*

Objet

Le Programme des cercles d'amis vise à aider les enfants atteints du SIFA/EAF et de troubles neurologiques du développement liés à l'alcool à développer des habiletés d'autoprotection pratiques. Le Programme facilite l'élaboration d'une échelle d'intimité concernant les personnes présentes dans la vie de l'élève. Cette échelle aidera l'élève à établir des limites appropriées concernant ses rapports avec les autres. L'exercice accorde la signification suivante aux couleurs : rouge = arrêtez; jaune = attention; vert = OK.



Matériel

Cartons bristol de 22 po x 28 po, de couleur vert, jaune et rouge
Ciseaux

Appareil photo et photos de personnes faisant partie du cercle d'amis et de connaissances de l'élève.
Bâton de colle

Méthode

- Demander à l'élève de découper trois cercles de diamètre différent dans les cartons bristol ou tout autre carton résistant. Le cercle le plus grand doit être de carton rouge, le plus petit de carton vert, et le cercle intermédiaire de carton jaune. Veillez à ce que chaque cercle soit assez grand pour y coller des photos à l'intérieur. Les diamètres recommandés sont les suivants :

a) cercle rouge	22 po
b) cercle jaune	16 po
c) cercle vert	10 po
- Demander à l'élève de coller le cercle vert au centre du cercle jaune, puis le cercle jaune au centre du cercle rouge.
- Regrouper les photos des personnes faisant partie de son cercle d'amis et de connaissances, de même que les photos de personnes découpées dans des revues pour les cercles de connaissances les moins intimes. Demander à l'élève de les coller dans les cercles appropriés. Coller les photos de personnes qui peuvent toucher l'élève de façon intime, par exemple sa mère, dans le cercle vert. Coller dans le cercle jaune les photos de personnes qui peuvent toucher l'enfant avec sa permission, par exemple les médecins, la famille ou les amis. Coller dans le cercle rouge les photos de personnes que l'élève pourrait rencontrer à l'école ou dans la collectivité, par exemple son titulaire de classe, et dont une poignée de main ou une petite tape dans le dos constitue un geste approprié.

Évaluation

Ce programme peut être utilisé comme instrument d'évaluation et comme matériel d'enseignement. En observant où l'élève a placé les personnes, on peut rapidement juger du niveau de contact physique que celui-ci estime approprié. On peut répéter l'exercice plusieurs fois à certains intervalles pour déterminer si l'élève a besoin d'aide à propos de questions d'intimité ou pour voir si l'élève progresse sur le plan de la normalisation de l'intimité.

* Source : *Jeunes à risque et toxicomanie*. Fondation manitobaine de lutte contre les dépendances. Reproduit avec la permission de la Fondation.

