

POLITIQUE

POLITIQUE DE SANTÉ GLOBALE ET BIEN-ÊTRE

**Service des ressources éducatives aux jeunes
(SRE)-POL-07**

POLITIQUE DE SANTÉ GLOBALE ET BIEN-ÊTRE

1. BUT	1
2. PRÉAMBULE	1
3. FONDEMENTS	2
4. OBJECTIFS	3
5. ÉNONCÉS THÉORIQUES	4
6. AXES D'INTERVENTIONS	6
7. RÔLES ET RESPONSABILITÉS	8
8. EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE.....	12
9. ENTRÉE EN VIGUEUR.....	12
RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	13
ANNEXE 1.....	14
GESTION SÉCURITAIRE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES	14
ANNEXE 2.....	16
GESTION DES ÉMOTIONS, BIEN-ÊTRE ET RÉUSSITE ÉDUCATIVE	16

1. BUT

La présente politique vise :

- À fournir un encadrement au niveau de la santé globale et du bien-être des élèves;
- À promouvoir, dans tous ses établissements, les saines habitudes de vie, dont un mode de vie physiquement actif et une saine alimentation pour les élèves.

2. PRÉAMBULE

Le Centre de services scolaire des Chênes convient du besoin d'intégrer à ses pratiques éducatives la promotion de saines habitudes de vie comme la saine alimentation, le mode de vie physiquement actif et l'apprentissage socioémotionnel afin d'améliorer la santé des jeunes qui lui sont confiés. Il adhère aux orientations gouvernementales en matière de santé.

L'adoption de saines habitudes de vie est le préalable absolu au recouvrement et au maintien de la santé, autant celle du corps que celle de l'esprit.

Le Centre de services scolaire des Chênes considère que les compétences et la participation de chaque membre de son personnel sont essentielles à l'accomplissement de sa mission et souhaite mettre en place des facteurs favorisant la santé globale et le bien-être de ses élèves.

Pour se faire, elle compte sur l'appui de ses employés, de ses gestionnaires, des associations et des syndicats des différentes catégories de personnel pour faire la promotion des activités et des services offerts en matière de prévention et de pratiques organisationnelles dans le domaine de la santé globale et du bien-être.

3. FONDEMENTS

- 3.1. Le Programme de formation de l'école québécoise par ses domaines généraux de formation « santé et bien-être, environnement et consommation, vivre-ensemble et citoyenneté » ainsi que par ses compétences disciplinaires ou transversales.
- 3.2. Les programmes des services éducatifs complémentaires.
- 3.3. L'entente de complémentarité de service entre les réseaux de la santé et des services sociaux et du réseau de l'éducation dont l'approche « école en santé ».
- 3.4. Le programme « Écoles en forme et en santé ».
- 3.5. Le plan d'action gouvernemental « Investir pour l'avenir ».
- 3.6. La Politique-cadre pour une saine alimentation et un mode de vie physiquement actif du ministère de l'Éducation.
- 3.7. Le Guide alimentaire canadien.
- 3.8. La Loi sur l'instruction publique.
- 3.9. Politique gouvernementale de prévention en santé.
- 3.10. Politique de l'activité physique, du sport et du loisir : Au Québec, on bouge!
- 3.11. La Politique de la réussite éducative Le plaisir d'apprendre, la chance de réussir.
- 3.12. Programme entreprise en santé.
- 3.13. Loi sur la santé et la sécurité du travail.
- 3.14. Virage santé à l'école, 10 ans plus tard, constats et recommandations.
- 3.15. Plan d'engagement vers la réussite du centre de services.

- 3.16. Planification stratégique du Ministère.
- 3.17. Les résultats du sondage sur les habitudes de vies des jeunes du primaire et secondaire.
- 3.18. Les résultats du sondage entreprise en santé du Centre de services scolaire des Chênes réalisé en octobre 2019.
- 3.19. Politique visant à prévenir et à contrer le harcèlement.
- 3.20. Sondage national –Enquête chez les jeunes 16-17.
- 3.21. Politique de développement durable.
- 3.22. Outils Coalition poids.
- 3.23. Politique québécoise de la jeunesse 2030 et son plan d'action 21-24.
- 3.24. Mode de vie sans tabac, gouvernement du Québec.
- 3.25. Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs, Conseil supérieur de l'éducation (2020).

4. OBJECTIFS

- Mettre en place un environnement favorisant le développement de la santé globale et du bien-être chez les élèves.
- Encourager les saines habitudes de vie dans les écoles et les centres et « soutenir la réalisation d'actions favorisant la santé et le bien-être des jeunes en contexte scolaire ».
- Soutenir et améliorer le développement des jeunes d'âge scolaire, par « l'acquisition et le renforcement de compétences permettant d'effectuer des choix éclairés » et la « diversification des occasions offertes aux jeunes d'être actifs physiquement et de manger sainement ».
- Créer un environnement scolaire et pédagogique bienveillant pour tous.

5. ÉNONCÉS THÉORIQUES

5.1. Santé et bien-être

S'appuyant sur le domaine général de formation Santé et bien-être du Programme de formation à l'école québécoise, être en bonne santé, c'est réunir les conditions physiques et psychologiques nécessaires à la satisfaction de ses besoins et à la réalisation de ses projets. C'est aussi être à l'aise dans son milieu de vie, s'y développer harmonieusement et y éprouver un sentiment de valorisation, de bien-être et de sécurité. L'école a un rôle important à jouer à cet égard, notamment en ce qui a trait à la compréhension des enjeux liés à la santé et au bien-être et à l'adoption de saines habitudes de vie. Elle doit assurer aux élèves un environnement sécuritaire et favorable à leur épanouissement personnel et affectif et mettre à profit toutes les occasions de bouger. Cette responsabilité déborde largement le cadre des seules interventions propres au programme d'éducation physique et à la santé; elle requiert une action concertée de l'ensemble du personnel, en collaboration avec les parents, les professionnels de la santé, les responsables de l'aménagement des milieux de vie et tout autre intervenant du milieu scolaire ou communautaire (PFEQ, 2006).

S'appuyant sur les travaux du Conseil supérieur de l'éducation, le bien-être de l'enfant est une condition à la réussite scolaire et au développement de son plein potentiel. Celui-ci passe par la création d'un environnement scolaire bienveillant pour tous et relève de l'ensemble des actions du personnel scolaire, de la famille et de la collectivité (CSÉ, 2020).

5.2. Mode de vie physiquement actif

La pratique régulière d'activités physiques joue un rôle important dans le maintien de la santé, du bien-être et de la qualité de vie des jeunes. Plusieurs avantages, tels que l'amélioration de l'attention et la concentration, la réduction du stress et l'anxiété, l'amélioration et le maintien de la masse musculaire et l'amélioration du sommeil, sont associés à une pratique régulière d'activités physiques (CIUSS Capitale-Nationale, 2022). De façon plus globale, un mode de vie physiquement actif est une manière d'être. Il s'agit d'une façon de vivre où le fait de bouger, sous diverses formes, se concrétise au quotidien. Il s'agit d'un mode de vie qui intègre la pratique de diverses activités physiques, de fréquence, de durée et d'intensité variable, pour le plaisir et les bienfaits qui s'y rapportent (TMVPA). Les activités physiques de la vie quotidienne (que l'on peut faire à la maison, au travail, à l'école et pour se déplacer) et les activités physiques spécialisées (les exercices physiques, les loisirs physiquement actifs, les sports) font partie d'un mode de vie physiquement actif (TMVPA).

5.3. Saine alimentation

Une alimentation saine est constituée d'aliments diversifiés et donne priorité aux aliments de valeur nutritive élevée sur le plan de la fréquence et de la quantité. Les données probantes sont claires : la qualité de l'alimentation a un impact majeur sur la santé des jeunes (INSPQ, 2022). Les choix alimentaires des jeunes sont influencés par des facteurs individuels, comme les préférences, les connaissances en nutrition et les compétences culinaires, mais également par des déterminants collectifs ou environnementaux. Pensons notamment à l'environnement bâti, qui influence la disponibilité des aliments et leur accessibilité physique, à l'environnement économique, c'est-à-dire le prix des aliments qui a un impact sur le choix des consommateurs, ou encore à l'environnement socioculturel, tel que la publicité et les normes sociales liées à l'alimentation, qui font la promotion de certains aliments au détriment de certains autres (INSPQ, 2022). Étant donné l'influence importante du contexte sur les comportements alimentaires, l'amélioration de la qualité de l'alimentation chez les jeunes nécessite une transformation des environnements dans lesquels nous vivons pour faciliter le choix d'aliments sains.

6. AXES D'INTERVENTIONS

6.1. Le mode de vie physiquement actif

- Augmenter les occasions d'être actif physiquement lors du temps de présence de l'élève à l'école ou dans le cadre d'activités parascolaires après les heures de classe
- Offrir des activités qui tiennent compte des intérêts variés des jeunes et adaptés à leurs capacités
- Aménager et animer les aires intérieures et extérieures pour optimiser les occasions d'être actif physiquement
- Favoriser le transport actif et sécuritaire

6.2. La saine alimentation

- Favoriser et promouvoir une alimentation variée et de bonnes habitudes alimentaires qui privilégient les aliments de bonne valeur nutritive
- Sensibiliser les élèves aux choix alimentaires
- Réduire les aliments à faible valeur nutritive de l'offre alimentaire
- Favoriser l'implantation d'une gestion sécuritaire des allergies alimentaires (annexe 1)
- Offrir des lieux adéquats et des conditions favorables lors des repas

6.3. L'hygiène corporelle

- Conscientiser les élèves des bienfaits d'une bonne hygiène corporelle en tout temps, particulièrement lors de la pratique d'activités physiques.

6.4. Le sommeil

- Sensibiliser aux bienfaits d'une bonne hygiène de sommeil sur son bien-être physique et psychologique

6.5. La prévention en santé mentale et la gestion du stress

- Identifier les situations de stress qui ont des impacts dans la vie de tous les jours
- Identifier les réactions physiologiques et psychologiques associées à une situation de stress ainsi que les répercussions sur la santé et le bien-être
- Augmenter les occasions de pouvoir mettre en œuvre des stratégies pour se relaxer

6.6. L'éducation à la sexualité

- Adopter une démarche d'éducation à la sexualité afin de permettre aux élèves de se sensibiliser, de comprendre, de se comprendre de réfléchir et d'agir.

6.7. Les effets de diverses substances sur la santé

- Sensibiliser sur les effets néfastes des différentes substances sur les aspects physiques et psychologiques et les impacts possibles sur les composantes d'une saine habitude de vie
- Proposer des stratégies pour gérer les problèmes de consommation

6.8. L'utilisation excessive et adéquate de matériel multimédia

- Conscientiser sur les effets d'une utilisation excessive de matériel multimédia, incluant les médias sociaux, sur son état psychologique ou physique
- Proposer des stratégies pour gérer la consommation de matériel multimédia
- Conscientiser à être un citoyen éthique à l'air du numérique et en faire un bon usage

6.9. Environnement scolaire et pédagogique bienveillant

- Établir un climat scolaire positif se caractérisant par des valeurs partagées, un sentiment d'appartenance, un environnement sécuritaire exempt de violence et d'intimidation soutenu par l'ensemble du personnel
- Mettre en place un climat de classe favorable aux apprentissages par les pratiques pédagogiques et évaluatives probantes, la sensibilité du personnel et la gestion de classe bienveillante
- Fournir un environnement physique de qualité, inclusif et répondant aux besoins et à l'âge des élèves par des espaces et du mobilier scolaire adéquat, une cour d'école favorisant le jeu actif et des espaces communs de qualité
- Offrir du soutien aux élèves, par le biais de services spécialisés et par la promotion du développement des compétences socio émotionnelles (annexe 2)

6.10. Communication et promotion

- Mettre en place différentes activités d'éducation et de promotion qui favorisent le développement des saines habitudes de vie et du bien-être
- Informer périodiquement les parents et la communauté des différentes actions mises en place afin qu'ils soutiennent les efforts du milieu scolaire et en assurent une continuité

6.11. Partenariat avec la communauté

- Établir ou consolider des partenariats avec la communauté en lien avec les saines habitudes de vie et le bien-être

7. RÔLES ET RESPONSABILITÉS

7.1. Le conseil d'administration

- 7.1.1. Adopte la politique de santé globale et bien-être.

7.2. La direction générale

- 7.2.1. Assume un leadership d'encadrement et de mobilisation en cohérence avec les axes d'interventions de la présente politique;
- 7.2.2. Est responsable de l'application de la présente politique.

7.3. Le Service des ressources éducatives

- 7.3.1. Soutient la planification, la mise en œuvre et l'évaluation des plans d'action des écoles et les différents intervenants dans leurs responsabilités respectives;
- 7.3.2. Favorise, en concertation avec les directions d'établissements, l'implication des partenaires pour la sensibilisation aux saines habitudes de vie et au bien-être.

7.4. Le Service des ressources matérielles

- 7.4.1. Guide le volet nutrition dans les appels d'offre des concessionnaires;
- 7.4.2. Assure le suivi de la politique en ce qui concerne les aspects organisationnels, physiques et matériels, et voit à la conformité aux codes, normes et règles en vigueur.

7.5. La direction d'établissement

- 7.5.1. Fait connaître et partage le contenu de la présente politique auprès du conseil d'établissement, du personnel, des élèves et des parents;
- 7.5.2. S'associe les élèves et le personnel pour déterminer un plan d'action annuel visant à mettre en œuvre les axes d'interventions de la présente politique;
- 7.5.3. Assure en collaboration avec les ressources matérielles la supervision et la gestion des contrats de concession alimentaire;
- 7.5.4. Favorise l'organisation d'activités ou d'événements qui font la promotion de la santé globale et du bien-être;
- 7.5.5. Peut autoriser pour des occasions exceptionnelles (fêtes, célébrations), la distribution d'aliments non conformes à la présente politique.

7.6. Le conseil d'établissement

- 7.6.1. Approuve l'utilisation des locaux mis à la disposition des élèves;
- 7.6.2. Octroie les contrats de concession de cafétéria d'une durée maximale d'un an;
- 7.6.3. Est consulté par la direction de l'établissement concernant les menus et prix proposés par le concessionnaire;
- 7.6.4. Encourage les activités en lien avec la présente politique (mois de la nutrition, en forme et en santé, école en santé, bien dans sa tête, bien dans sa peau, un esprit sain dans un corps sain, etc.);
- 7.6.5. Autorise les campagnes de levée de fonds qui favorisent les fondements de la présente politique en cohérence avec les orientations de la politique-cadre du ministère de l'Éducation du Québec.

7.7. Le concessionnaire

- 7.7.1. Respecte la présente politique;
- 7.7.2. Fournit les services alimentaires prévus par le contrat avec le centre de services en respect du Guide alimentaire canadien;
- 7.7.3. Affiche les menus, les listes de prix ainsi que les publicités favorisant la saine alimentation ainsi que de bonnes habitudes de vie à un endroit accessible à chaque élève;
- 7.7.4. Collabore avec la direction de l'établissement à la promotion des principes d'une saine alimentation;
- 7.7.5. Favorise l'achat local des produits;
- 7.7.6. Établit les menus selon un cycle minimal de quatre semaines.

7.8. Le personnel

- 7.8.1. Adhère à la présente politique;
- 7.8.2. Collabore et participe aux activités de promotion et de sensibilisation que l'établissement met en place dans le cadre de la présente politique;
- 7.8.3. Agit comme un modèle positif des principes véhiculés dans la présente politique;
- 7.8.4. Participe à l'élaboration du plan d'actions;
- 7.8.5. Favorise dans ses démarches de développement professionnel de la formation à propos de la santé globale et du bien-être des élèves.

7.9. Les enseignants d'éducation physique et à la santé

- 7.9.1. Élaborent et mettent en œuvre des situations d'apprentissage et d'évaluation (SAE) afin de développer l'ensemble des dimensions de l'élève;
- 7.9.2. Coordonnent, **en partenariat**, le développement d'initiatives à l'école et accompagnent et soutiennent la mise en œuvre de certaines initiatives (leader dans la création d'un environnement favorable à l'adoption de saines habitudes de vie);
- 7.9.3. Démonstrent leur engagement professionnel par des actions concrètes;
- 7.9.4. Participent activement à la réflexion sociale et aux changements (acteur social du changement et connaissance des enjeux actuels);
- 7.9.5. Favorisent dans leurs démarches de développement professionnel de la formation à propos de la santé globale et du bien-être des élèves.

7.10. Les parents

- 7.10.1. Sensibilisent leurs enfants aux principes de la santé globale et du bien-être;
- 7.10.2. Collaborent avec la direction de l'établissement que fréquente leur enfant au regard de l'application de la politique;
- 7.10.3. Favorisent la confection des boîtes à lunch sur la base du Guide alimentaire canadien.

7.11. L'élève

- 7.11.1. Adhère aux principes de la présente politique;
- 7.11.2. Collabore et participe à l'élaboration du plan d'action et à sa mise en œuvre;
- 7.11.3. S'engage dans une démarche de maintien ou de modification d'habitudes de vie et de bien-être proposée par l'école.

8. EXCLUSIONS DE LA POLITIQUE

- 8.1. Les aliments qui servent de renforçateurs alimentaires recommandés pour l'atteinte d'objectif de plan d'intervention.
- 8.2. Les produits ou services alimentaires destinés aux fins ci-après décrites sont aussi exclus de la politique :
 - Certains événements spéciaux ou activités organisées par le centre de services scolaire, l'établissement ou les parents;
 - Les plateaux d'enseignement ou la salle à manger ouverte au public, au personnel et aux élèves adultes dans le cadre de la formation professionnelle en alimentation;
 - La location d'une école ou d'un centre, en tout ou en partie;
 - La nourriture provenant de la maison pour les collations et les diners.

9. ENTRÉE EN VIGUEUR

La présente politique entre en vigueur le jour de son adoption par le conseil d'administration.

ADOPTION

Conseil d'administration

Résolution CA : 2941 / 2022

28 juin 2022

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

CIUSS Capitale-Nationale, repéré le 25 janvier 2022 à l'adresse : <https://www.ciusss-capitalenationale.gouv.qc.ca/sante-publique/vivre-sante/mode-vie-environnement-sains-securitaires/mode-vie-actif>

Institut national de santé publique du Québec, repéré le 25 janvier 2022 à l'adresse : <https://www.inspq.qc.ca/saine-alimentation-mode-vie-actif/saine-alimentation>

Collaborative for academic, social, and emotional learning – casel (2013). 2013 CASEL guide: Effective Social and Emotional Learning Programs—Preschool and Elementary School Edition. Repéré à : <https://casel.org/> Consulté le 10 février 2022.

Conseil supérieur de l'éducation (2020). Le bien être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs, Québec, Le Conseil, 176 p. Repéré à : <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2020/06/50-0524-AV-bien-etre-enfant-4.pdf> Consulté le 10 février 2022

ANNEXE 1

GESTION SÉCURITAIRE DES ALLERGIES ALIMENTAIRES

Un consensus international

En 2021, un consensus international a publié des [recommandations](#) visant la prévention et la gestion des réactions allergiques liées aux aliments dans les services de garde et les écoles.

Voici les principales recommandations du consensus :

- **Implanter dans les écoles et les services de garde des formations et des plans d'action en lien avec la gestion des allergies alimentaires ;**
- **Utiliser l'épinéphrine pour traiter les réactions anaphylactiques suspectées ;**
- **Entreposer, dans l'établissement scolaire, des auto-injecteurs d'épinéphrine non assignés aux élèves (pouvant servir pour tous les élèves en cas de réaction allergique) ;**
- **Éviter d'assigner des tables ou des zones « sans allergènes » dans les cafétérias.**

Cela dit, sachant qu'il est impossible de garantir un milieu scolaire sans allergènes, un [guide de bonnes pratiques](#) pour la gestion des allergies alimentaires dans les écoles est essentiel pour réduire le risque d'exposition aux allergènes et éviter les conséquences graves des réactions anaphylactiques.

La protection des élèves allergiques est la responsabilité de tous. Le partage des responsabilités entre les différents acteurs interpellés par cette responsabilité est indispensable pour assurer un milieu scolaire sécuritaire. **La mise en œuvre des bonnes pratiques de prévention des réactions allergiques ne devrait pas reposer sur les épaules d'une seule personne; elle devrait faire l'objet d'un effort collectif pour le bien-être de tous les élèves.**

Prévention plutôt que restrictions aux allergènes

Les bénéfices des restrictions alimentaires aux noix et aux arachides sont mal connus et la littérature scientifique est non concluante sur leur ampleur. Les restrictions alimentaires occasionnent une iniquité envers les élèves ayant d'autres types d'allergies alimentaires et créent un sentiment de fausse sécurité²⁹. De plus, celles-ci imposent des difficultés aux parents d'enfants non-allergiques, ainsi qu'aux parents d'enfants ayant d'autres allergies ou restrictions alimentaires. Les étiquettes nutritionnelles sur l'emballage des produits sont difficiles à lire et à comprendre pour la population en général, d'autant plus que certains produits sont exemptés de l'étiquetage nutritionnel. L'identification de la présence d'allergènes dans un produit s'avère complexe, ce qui rend cette pratique difficilement applicable pour tous. Elle impose également des contraintes et de la frustration pour les parents en les limitant dans leurs choix et en les privant de donner des aliments de haute valeur nutritive à leurs enfants.

Ainsi, plusieurs organisations, dont Allergies Québec, recommandent de mettre l'accent sur la sensibilisation, l'éducation et la prévention plutôt que sur les restrictions alimentaires pour réduire les risques de réactions anaphylactiques. En appliquant cette recommandation, un changement de pratique s'imposera dans un grand nombre d'établissements scolaires et il y aura possiblement des inquiétudes de la part de certains parents d'enfants allergiques, d'où l'importance de soutenir ces milieux.

Le CSS des Chênes, par sa Politique Santé globale et bien-être, souhaite aller en ce sens pour la gestion sécuritaire des allergies alimentaires dans ses milieux. Il est donc recommandé aux écoles et aux centres d'aller de l'avant à l'aide du Guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires.

- Allergies Québec - [La gestion des allergies alimentaires dans les écoles](#) — Mise à jour 6 août 2021
-
- Allergies Québec – [Allergies alimentaires à l'école](#)
-
- DSP Montréal - [Guide de bonnes pratiques pour la gestion des allergies alimentaires](#)

ANNEXE 2

GESTION DES ÉMOTIONS, BIEN-ÊTRE ET RÉUSSITE ÉDUCATIVE

L'apprentissage social et émotionnel (ASÉ) se définit comme faisant partie intégrante de l'éducation et du développement humain. L'ASÉ est le processus par lequel tous les jeunes et adultes acquièrent et appliquent les connaissances, les compétences et les attitudes nécessaires pour développer des identités saines, gérer les émotions et atteindre des objectifs personnels et collectifs. L'ASÉ permet aussi aux jeunes de ressentir et montrer de l'empathie pour les autres, établir et maintenir des relations de soutien et prendre des décisions responsables et bienveillantes¹

Dans un même ordre d'idée, Lafortune et al. (2004) soulignent que la compréhension que l'élève a de ses émotions et de celles d'autrui apparaît aujourd'hui comme un des facteurs déterminants de sa réussite scolaire et donc, dans certains cas, de son échec lorsque sa construction est problématique, comme l'est la compréhension que l'élève a de son fonctionnement intellectuel et de celui d'autrui. Ainsi, l'élève « présentant un déficit dans sa compréhension des émotions » serait, notamment, « moins disponible pour les apprentissages scolaires » (Lafortune et al., 2004, p. 9).²

Les travaux ont montré que les élèves éprouvent diverses émotions en classe, pendant qu'ils étudient, à l'écoute d'une leçon ou en activité sur une tâche à effectuer, ou qu'ils réalisent un contrôle ou une évaluation. Ces émotions peuvent être positives et négatives, éprouvées intensément et fréquemment. Si certaines sont amenées par les élèves en salle de classe et proviennent de leur vie personnelle, beaucoup d'entre elles tirent leur origine de la situation scolaire elle-même. L'émotion est aujourd'hui considérée comme nécessaire au bon fonctionnement de nombre de nos facultés et trouve ainsi sa place dans de nombreuses modélisations du fonctionnement cognitif, par l'étude des processus de mémorisation, de raisonnement, de résolution de problèmes, de prise de décisions, ou encore d'adaptation sociale.³

Pertinent à retenir pour les milieux scolaires :

- > Les émotions jouent un rôle d'importance dans l'acquisition ou non de connaissances et de compétences par l'élève et, en conséquence, dans son expérience du succès ou de la difficulté, comme dans celle de son bien-être ou son mal-être à l'école.
- > Les travaux menés sur les émotions en classe et en activités d'apprentissage soulignent principalement le caractère perturbateur ou facilitateur des émotions dans l'apprentissage.

¹ ASÉ/ Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2013

² LAFORTUNE, L., P.-A. DOUDIN, F. PONS et D.R. HANCOCK (2004) (dir.), *Les émotions à l'école*, Québec, Presses de l'Université du Québec.

³ Espinosa, G. (2018), Les émotions de l'élève à l'école L'importance de les reconnaître pour mieux s'adapter. IN Rousseau, N. et Gaëlle, E. (2018). *Le bien-être à l'école: enjeux et stratégies gagnantes*. Québec, Presses de l'Université du Québec.

- > Quelle autorégulation proposer pour que l'élève s'autoadapte? Si l'initiation peut être collective, en salle de classe, l'apprentissage et l'autoadaptation peuvent, quant à eux, demander à être individuels.
- > Initier l'élève à un apprentissage d'un bien-vivre avec ses émotions passe par son initiation à la connaissance de soi par l'écoute et l'expression de soi. Cet apprentissage de soi passe par divers essais.

À la lumière de ses travaux, Espinosa (Ibid) indique qu'il serait donc judicieux, pour la réussite et le bien-être de l'élève à l'école, d'envisager un apprentissage par l'élève d'une autorégulation pour qu'il puisse s'autoadapter à la survenue d'émotions.