

INFORM-ACTION

REVUE DES ÉDUCATRICES ET ÉDUCATEURS FRANCOPHONES DU MANITOBA

UN ORGANISME PROFESSIONNEL DE THE MANITOBA TEACHERS' SOCIETY

VOLUME 49, NUMÉRO 4, MAI / JUIN 2020



« La pandémie du COVID-19... une histoire en devenir! »



MICHELLE
DIRECTRICE D'ÉCOLE, SEVEN OAKS

**Ma salle de classe.
Notre avenir.**



**The
Manitoba
Teachers'
Society**





15



9



12



7

- P. 5 Mot de la présidence des ÉFM
- P. 6 Les ÉFM, de la chenille au papillon
- P. 7 Danielle Fullan Kolton à la tête de la MTS
- P. 8 L'étoile des ÉFM
- P. 9 Lecture avec les Jets
- P. 10 Des formations pour mieux communiquer
- P. 11 Le défi de réaliser ses privilèges
- P. 12 Lettre ouverte aux élèves de l'École secondaire Kelvin pendant la pandémie du virus COVID-19

- P. 14 Les ÉFM pensent à vous durant cette période de distanciation sociale!
- P. 15 La littératie facilitée
- P. 16 Importance du bien-être psychologique des futurs enseignants
- P. 19 Comment réduire le stress des enseignants et mieux les soutenir?
- P. 20 Bulletin de l'ACPI – avril 2020
- P. 21 Conseil d'Administration des ÉFM 2020 – 2021
- P. 23 Bonne bouffe



INFORM-ACTION
Revue des Éducatrices et éducateurs francophones du Manitoba

*Un organisme professionnel de
The Manitoba Teachers' Society*
Volume 49, Numéro 4, Mai / Juin 2020

**Comité des communications
ÉFM 2019-2020**

Mona-Élise Sévigny, présidente du Comité
Corinne Johnson
Berne Joyal
Henri Mendy
Valérie Rémillard
Dan Turner, cadre

Conception

Matthew Kehler

Diffusion

Jennifer Nasse,
jnasse@mbteach.org

Publicité

Lise Schellenberg,
lschellenberg@mbteach.org

 [facebook.com/
EFMdepartout](https://facebook.com/EFMdepartout)

 [twitter.com/
EFMdepartout](https://twitter.com/EFMdepartout)

 [instagram.com/
EFMdepartout](https://instagram.com/EFMdepartout)

Convention de la poste-publications
n° 40063378 ISSN 1196-2003

Envoyez tout article et toute communication aux Éducatrices et éducateurs francophones du Manitoba à l'attention de Lise Schellenberg, aux coordonnées suivantes :

191, rue Harcourt
Winnipeg (Manitoba) R3J 3H2
Télécopieur : (204) 831-0877
Courriel : Ischellenberg@mbteach.org

Les ÉFM déclinent toute responsabilité quant aux opinions exprimées et quant aux textes du présent numéro de l'Inform-Action.

Toute reproduction est autorisée avec mention de la source.

Pour alléger le texte, le masculin est fréquemment utilisé comme épécène.



Canadian
Educational
Press
Association



Engagement des élèves : Planifier pour le succès dans la classe.

Les participants.es exploreront des stratégies proactives et adaptées pour l'engagement des élèves.

Thèmes : fondation 3 P, préventions, interventions.

Pour de plus amples renseignements, communiquez avec **Eric Sagenes** en composant le 204.888.7961, poste 293 ou par courriel à esagenes@mbteach.org.





Mot de la présidence des ÉFM

Par Valérie Rémillard

Bonjour à toutes et à tous,

Au moment d'écrire cet éditorial, nous sommes en confinement et en pleine pandémie de la COVID-19. Tous les jours, je suis témoin du dévouement, de la créativité et de la résilience de nos membres à la grandeur de la province pour l'éducation en français. Bravo! Vous êtes fantastiques!

Comme vous le savez sans doute, l'assemblée générale annuelle telle que nous la connaissons a dû être annulée. Cependant, les élections du nouveau conseil d'administration 2020-2021 et l'adoption du budget se feront électroniquement. Notre équipe travaille ardemment afin de s'assurer que les ÉFM fonctionnent malgré tout.

Toute cette situation exceptionnelle et historique que nous vivons m'empêchera de vous dire au revoir et de vous remercier de vive voix. Je tiens tout de même à exprimer toute ma gratitude avec ces quelques mots. Ce fut un privilège d'être la présidente des ÉFM ces quatre dernières années. Je me souviens comme si c'était hier de la fierté éprouvée lorsque vous avez mis en moi votre confiance. Je n'oublierai jamais les belles expériences que j'ai vécues et surtout toutes et tous les membres que j'ai eu la chance de connaître. Merci du fond du cœur! En passant le flambeau à la prochaine présidence, j'ai la certitude que les ÉFM continueront de grandir puisque l'organisme c'est vous les membres.

Je souhaite une longue vie aux ÉFM! Jusqu'à ce que les choses retournent à la normale, je vous demande de prendre soin de vous et vos proches. Restez sains et saufs dans votre foyer.

Ça va bien aller!

La présidente sortante des ÉFM,



Les ÉFM, de la chenille au papillon

Par : POPComm' pour les ÉFM

Après quatre ans à la barre des ÉFM, Valérie Rémillard s'apprête à passer la main à la rentrée scolaire de septembre 2020. Elle revient sur son mandat de présidente.

« J'ai été élue présidente des ÉFM en mai 2016, lors de l'assemblée générale annuelle, mais j'ai officiellement commencé à ce poste en septembre 2016. Ce qui m'a le plus marquée ces derniers quatre ans, ça a été les événements entourant le 50^e des ÉFM en 2018. J'y ai travaillé dès mon entrée en poste. »

Cette année anniversaire, les ÉFM ont notamment tourné une série de vidéos promotionnelles, monté une édition spéciale du magazine **Inform-Action**, et accueilli le Congrès annuel national de l'Association canadienne des professionnels de l'immersion (ACPI).

« Mais ce dont je suis la plus fière, reprend Valérie Rémillard, c'est de notre nouveau logo, parce qu'il représente bien l'évolution des ÉFM. Après 50 ans, c'était important de faire peau neuve. Notre nombre de membres augmente, les techniques d'enseignement changent. On est moins dans l'enseignement magistral.

« Et pourtant, il y a une continuité : la communauté francophone du Manitoba. C'est pourquoi le nouveau logo a gardé les mêmes couleurs que l'ancien, celles du drapeau franco-manitobain. C'est la chenille qui est devenue papillon. »

De ses quatre ans à la présidence, Valérie Rémillard se souviendra également des conseils d'administration dynamiques et efficaces avec qui elle a eu le plaisir de

faire avancer les dossiers, dont « deux ans avec seulement des femmes. C'est symbolique : aujourd'hui, les femmes prennent beaucoup plus souvent des rôles de leaders ».

En outre, elle se réjouit de la collaboration entre enseignants des programmes français et d'immersion au sein de l'organisme. « Au Manitoba, on a vraiment compris qu'on vivait tous les mêmes défis et que l'union faisait la force. On ne trouve pas ça ailleurs au Canada. J'en suis très fière. »

Si son mandat a connu des moments forts comme le 50^e, d'autres événements ont été plus douloureux pour l'éducation en français au Manitoba. « Notre plus grand défi, ça a été la perte de notre sous-ministre adjoint au Bureau de l'éducation française (BEF) en 2017-2018. »

Suite à cela, les ÉFM ont enclenché la création des *Partenaires pour l'éducation en français*, qui incluent la Fédération des parents de la francophonie manitobaine (FFPM), les ÉFM, la Division scolaire franco-manitobaine (DSFM), la Commission scolaire franco-manitobaine (CSFM), l'Université de Saint-Boniface (USB) et la Société de la francophonie manitobaine (SFM).

Valérie Rémillard raconte : « Quand j'ai su que le sous-ministre adjoint avait été mis à un nouveau poste, je suis tout de suite allée rencontrer la secrétaire générale de la Manitoba Teachers' Society (MTS) à l'époque, Bobbi Taillefer. Elle n'a pas hésité à mettre de l'argent, du temps et des locaux à disposition, et on a vite contacté la DSFM et les autres membres de la communauté.

« Cet événement a plus que jamais permis de voir la force de la communauté, mais aussi celle du lien entre la MTS et les ÉFM. La MTS a compris immédiatement ce que ça coûtait à la communauté francophone de perdre ce poste. »

Aujourd'hui toutefois, elle doute que les efforts aient porté fruit. « On avait fait des recommandations, mais rien ne semble avancer pour les francophones. Ça reste un grand défi de s'assurer que la qualité de l'éducation en français est conservée et que l'enjeu est compris. »

Après la passation de ses fonctions de présidente à la prochaine personne élue, Valérie Rémillard ne prévoit pas rester activement impliquée aux ÉFM.

« J'ai commencé à m'impliquer avec les ÉFM peu après avoir obtenu mon baccalauréat en éducation, en l'an 2000. Alors j'ai beaucoup contribué et c'est maintenant le temps de laisser ma place à d'autres.

« Je prévois retourner enseigner en salle de classe à la Division scolaire Louis-Riel (DSLRL), au secondaire. Avant de me consacrer à mes fonctions de présidente des ÉFM, j'étais enseignante de français 12^e année à la DSLRL. »

Au moment d'écrire ces lignes, seule Lillian Klausen, actuellement vice-présidente des ÉFM, avait posé sa candidature pour le poste de présidente. « C'est une femme solide, avec un leadership incroyable, assure Valérie Rémillard. J'ai entière confiance en elle. » Les ÉFM comptent plus de 2000 membres, un chiffre qui ne cesse d'augmenter année après année. ^{1A}



Danielle Fullan Kolton à la tête de la MTS

Par : POPComm' pour les ÉFM

Après presque sept années passées au sein de la Manitoba Teachers' Society (MTS), D^r Danielle Fullan Kolton a accepté le poste de *Secrétaire générale* de l'organisme. Elle entrera en fonction le 1^{er} juin 2020.

« J'étais déjà secrétaire générale adjointe depuis 2019, précise Danielle Fullan Kolton. Je connais donc déjà très bien le fonctionnement de la MTS et ses enjeux. »

Au sein de la MTS, avant 2019, elle a aussi été analyste de recherche en éducation, puis gestionnaire et enfin directrice de ce même département.

« La MTS a un personnel incroyable que je vais avoir beaucoup de plaisir à appuyer et coordonner en tant que *Secrétaire générale*. »

Parmi les priorités, elle mentionne notamment l'éducation en français. « Nous sommes un organisme centré sur ses membres. Notre priorité, c'est de servir nos membres. Certains de nos membres sont francophones ou enseignent en français, donc leurs besoins sont l'une de nos priorités.

« Mon rôle en tant que secrétaire générale sera de prendre toutes les recommandations des membres lors de nos assemblées générales chaque année en mai, et de les opérationnaliser. »

Si les priorités de tous les membres vont l'occuper, Danielle Fullan Kolton a une sensibilité toute particulière à la cause des éducateurs et éducatrices en langue française au Manitoba.


« Je n'étais pas en première ligne, mais je suis bien informée de ce qui se passe au niveau de l'éducation en français au Manitoba. La MTS a toujours soutenu l'éducation en français et nous allons continuer. »

En effet, en même temps que son poste de secrétaire générale adjointe, elle travaillait aussi pour le département des *Services*

professionnels et services en français.

« Je n'étais pas en première ligne, mais je suis bien informée de ce qui se passe au niveau de l'éducation en français au Manitoba. La MTS a toujours soutenu l'éducation en français et nous allons continuer. »

Par ailleurs, avant de rejoindre la MTS, la native de l'Alberta a d'abord mené une carrière dans l'enseignement en Colombie-Britannique puis au Manitoba. « J'ai été enseignante, directrice d'école et consultante en éducation pour le programme *Manitoba School Improvement (MSIP)*.

« J'ai aussi donné des cours universitaires pour les Universités du Manitoba, de Saint-Boniface et de Brandon, de 2011 à maintenant, pour les éducateurs intéressés à prendre un rôle de leadership dans leur domaine. Mais je vais arrêter de donner ces cours pour mieux me consacrer à mes tâches de secrétaire générale. » 

L'étoile des ÉFM

Janique Freynet-Gagné, enseignante citoyenne
Par : POPComm' pour les ÉFM



La Franco-manitobaine Janique Freynet-Gagné a trouvé sa voie à travers l'enseignement à l'école Précieux-Sang. Portrait de cette passionnée et de son parcours.

Janique Freynet-Gagné a toujours aimé l'enseignement. Elle décrit son parcours comme étant une évidence : « Quand j'étais plus jeune, j'étais toujours entourée d'enfants et je donnais des cours de taekwondo ou encore de chant ».

« Aussi, dans ma famille, ma mère, mon grand-père et ma tante étaient des enseignants. J'ai donc toujours eu cette influence. Et pour ainsi dire, ce métier m'a toujours intéressé. »

C'est donc sans surprise qu'elle s'est dirigée vers un baccalauréat en éducation en deux ans à l'Université de Saint-Boniface. Elle a obtenu son diplôme en 2015-2016. Aujourd'hui, elle enseigne à une classe de 6^e année à l'école Précieux-Sang.

Mais ce qu'aime la jeune enseignante par-dessus tout, c'est l'animation. Elle confie : « Au départ, je voulais être animatrice à la télévision. Mais faute de programmes en français dans ce domaine, j'ai finalement opté pour me diriger vers l'Université de Saint-Boniface où j'avais la possibilité de suivre un programme d'éducation dans ma langue maternelle. C'était très important pour moi d'étudier en français, ma langue maternelle. »

Janique Freynet-Gagné ne regrette en rien son choix de l'éducation plutôt que l'animation. Quand la question de ce qu'elle aime le plus dans son métier lui est posée, elle trouve sans effort mille

et une réponses : « C'est difficile de ne donner qu'une seule réponse! »

« Ce que j'aime dans mon métier, c'est d'être en contact avec les jeunes. J'aime tout particulièrement cet âge intermédiaire entre 10 et 12 ans. J'adore faire des activités avec eux, et voir leur enthousiasme, leur énergie déborder. »

« Aussi, dans ma famille, ma mère, mon grand-père et ma tante étaient des enseignants. J'ai donc toujours eu cette influence. Et pour ainsi dire, ce métier m'a toujours intéressé. »

« J'apprécie aussi, bien sûr, apprendre aux élèves de nouvelles choses. Quand on est enseignant, on est beaucoup pour eux, un peu comme leur deuxième maman. J'aime avoir cet impact positif sur les enfants. »

Janique Freynet-Gagné enseigne à l'école Précieux-sang depuis le début de sa carrière, et elle ne changerait d'école pour rien au monde : « J'ai


trouvé dans cette école un personnel avec une énergie incroyable. Toutes les approches de l'enseignement, les méthodes qui avaient été mises en place par le personnel quand j'ai commencé dans ce métier, étaient bonnes pour le soutien des élèves. »

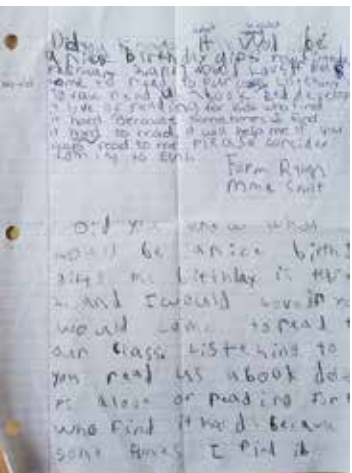
« J'ai beaucoup appris de ces collègues, de leurs méthodes. On a réussi à garder tout ça à travers les années, toute cette énergie pour soutenir les apprentissages des élèves. Pour moi, c'est un excellent environnement de travail. Je m'y suis fait de bons amis. C'est une belle communauté et les enfants le ressentent. »

Pour sa part, l'enseignante de 6^e année a une approche bien à elle de l'éducation : elle enseigne d'une manière citoyenne et sociale.

Elle explique : « Je suis pour une école citoyenne. Je veux dire par là que je fais en sorte que tous mes élèves aient plus de voix dans ma classe. Je prends une approche démocratique. Mes élèves sont toujours libres de donner leur opinion. Je veux qu'ils deviennent citoyens actifs de leur environnement. »

« J'essaie aussi de développer un côté social, c'est-à-dire que je travaille à valoriser les intérêts de chacun. Si un élève a envie de se lever et de bouger, je le laisse faire. »

Une chose est sûre, tout comme ses collègues à l'école, Janique Freynet-Gagné déborde de passion et d'énergie pour son métier. « J'aime vraiment mon école, je me sens choyée ici et chanceuse de pouvoir vivre une telle expérience en début de carrière. » 



Lecture avec les Jets

Par : POPComm' pour les ÉFM

Une visite surprise le 3 février a marqué les élèves de l'école Saint-Norbert Immersion. Ces derniers ont eu droit à un rendez-vous privilégié avec deux joueurs francophones des Winnipeg Jets, Mathieu Perreault et Gabriel Bourque.

Karen Smit, enseignante en 4^e et 5^e année à l'école Saint-Norbert Immersion, explique : « Il y a quelque temps de cela, mes élèves et moi-même avons décidé de participer au concours *Reading Takes Flight*, avec à la clef une visite des Jets.

« Le but de ce concours était pour les élèves d'envoyer des lettres persuasives pour inviter les joueurs à leur rendre visite pour un temps de lecture. Je trouvais que c'était un excellent exercice pour les élèves. Ça leur permettait de développer leurs compétences d'écriture et leur apprenait à rédiger un type de

texte persuasif. »

Par la suite, les parents d'élèves ont participé en envoyant les lettres de leurs enfants. Puis, l'heureuse nouvelle s'est fait connaître. « Au début, lorsque j'ai appris que nous avions gagné le concours, je voulais garder la surprise. Mais je n'ai pas pu tenir jusqu'au bout! »

« Les élèves étaient vraiment excités quand ils l'ont su, certains ont même crié. Vraiment, on ne pensait jamais gagner. Ça a été une excellente nouvelle pour tout le monde », confie Karen Smit.

Les deux joueurs des Jets ont donc choisi la lettre d'un des élèves de la classe, Rylan Sinclair, en 4^e année.

L'enseignante précise : « Grâce à la lettre de Rylan, nous avons eu de la chance de bénéficier de la visite des deux joueurs. Mais d'autres écoles qui avaient participé ont aussi été sélectionnées. »

Mathieu Perreault et Gabriel Bourque ont activement pris part à la lecture d'un livre intitulé *Whiteout : A Winnipeg Jets Story*. Ce livre relate l'histoire de deux enfants « fans » des Jets.

L'enseignante reprend : « Après la lecture, une séance de questions a suivi, puis les deux joueurs ont distribué un exemplaire du livre à chaque élève, tous marqués d'un autographe. Tout le monde était vraiment ravi. »

Pour sa part, en plus de son livre, Rylan Sinclair a eu la chance de recevoir un chandail signé par les célèbres joueurs. Karen Smit ajoute : « Ce fut une incroyable expérience de pouvoir rencontrer ces joueurs. On a pu voir l'autre côté de leur personne, en dehors de l'aréna. Ce fut une belle occasion humaine pour nos jeunes. » ^{1A}



Des formations pour mieux communiquer

Par : POPComm' pour les ÉFM

La Manitoba Teachers' Society (MTS) offre aux éducatrices et éducateurs des formations en français de développement interpersonnel. Cheryl Chuckry, cadre administrative à la MTS, fait le point.

Le métier d'éducatrice ou éducateur demande beaucoup de relations interpersonnelles et de vastes capacités de communication, que ce soit avec les collègues, les supérieurs hiérarchiques, les enfants ou encore les parents d'élèves.

« Parfois, c'est au niveau de la communication que les enseignantes et les enseignants ont le plus de difficulté, constate Cheryl Chuckry, cadre administrative de l'Équipe des Services professionnels et services en français à la MTS. Ça demande une bonne conscience de soi pour avoir une bonne conscience et compréhension de l'Autre, et donc mieux communiquer. »

Afin d'approfondir cette connaissance de soi, la MTS propose la formation *Insights Discovery*, offert en français.

Cheryl Chuckry : « *Insights Discovery* met l'accent sur l'intelligence émotionnelle, c'est-à-dire apprendre à se connaître pour mieux connaître et comprendre les autres autour de nous. Ça touche à nos perceptions, nos façons de voir le monde. »

« Ça nous apprend à prendre du recul par rapport à nos propres préférences, nos biais, et à comprendre à quel point ces perceptions et préférences personnelles affectent nos actions et interactions en général. »

Lors de la formation, les participants tentent de s'analyser à travers une grille de quatre types - ou couleurs - de personnalité établie par le psychologue Carl Jung. Chaque

couleur correspond à un profil de personnalité différent selon la préférence et le style de travail de chacun. Connaître les différentes couleurs permet de mieux s'adapter aux situations qui confrontent divers types de personnalité.

« Ce que j'aime vraiment de ce modèle, confie Cheryl Chuckry, c'est qu'il est très fluide. On a tous accès aux quatre couleurs et styles. L'idée, c'est de mieux comprendre laquelle

« Parfois, c'est au niveau de la communication que les enseignantes et les enseignants ont le plus de difficulté »

on préfère et à quel point, et aussi dans quelles situations. Ainsi, on peut travailler à utiliser les autres énergies pour mieux s'adapter à chaque situation. »

La compréhension de sa propre personnalité et de celle des autres s'avère particulièrement bénéfique en cas de conversations difficiles à mener, et c'est ce qui fait l'objet d'un second atelier de la MTS désormais offert en français : *Conversations cruciales*.

Cheryl Chuckry précise : « Cet atelier est offert en anglais à la MTS

depuis environ cinq ans, et c'est l'un de nos ateliers les plus populaires. Or on a remarqué qu'on avait beaucoup de participants bilingues, des écoles françaises et d'immersion, donc on a décidé de proposer la formation en français. »

La première formation en français était prévue les 23 et 24 avril à la MTS, mais à cause du virus du COVID-19, elle a été annulée.

La cadre administrative explique : « La session *Conversations cruciales* se déroule sur deux jours et est à propos de communication. Son objectif est de donner aux participants des outils pour mieux identifier et comprendre les facteurs qui mènent à ces conversations difficiles, mais nécessaires, où beaucoup d'émotions, d'enjeux et de risques sont en jeu.

« Les participants apprennent aussi comment mieux approcher ces conversations dans un esprit de collaboration, d'efficacité et de productivité. L'idée est de ne plus avoir peur de ces conversations cruciales, mais d'avoir les outils pour passer au travers des conflits en étant capable de mieux comprendre la personne en face. »

Ces outils sont par exemple des mots clés à utiliser, ou encore un plan de conversation difficile type à suivre.

Cheryl Chuckry termine : « Cette formation n'est pas utile qu'aux éducatrices. Elle s'applique à n'importe qui et n'importe quelle conversation difficile. »

Il est par ailleurs possible de recevoir les formations de la MTS directement dans les écoles ou les bureaux divisionnaires. (IA)

Le défi de réaliser ses privilèges

Par : PopComm' pour les ÉFM

D'origine haïtienne par son père, la future directrice de l'école Templeton en septembre prochain dans la Division scolaire Seven Oaks, Michelle Jean-Paul, a beaucoup réfléchi à la question des privilèges.

Chaque jour en salle de classe, les enseignants ont devant eux des élèves ayant des histoires diverses, des privilèges et des manques différents. Les enseignants eux-mêmes ont leurs propres privilèges et manques, et comme l'explique Michelle Jean-Paul, c'est important de ne pas voir le monde à travers le filtre de ses propres privilèges.

« On a tous des privilèges et des manques par rapport à l'école qu'on ne peut pas contrôler, et souvent on ne s'en rend pas compte. Moi par exemple, en tant que jeune femme noire, je n'avais pas d'enseignant qui me ressemblait quand j'étais étudiante. J'avais un manque. Mais j'avais aussi un privilège, car j'étudiais dans l'école où mon père enseignait, donc je savais que je pouvais faire confiance aux enseignants. Ils étaient les amis de mon père.

« J'avais aussi le privilège d'avoir un père qui parlait français, mais mon père n'était pas accepté dans la communauté franco-manitobaine quand il est arrivé et ma mère était anglophone. J'ai donc eu des défis à m'identifier. »

Avoir un parent qui peut bien s'exprimer dans la langue d'apprentissage de l'enfant, ou un accès à Internet, ou encore des parents disponibles sont aussi des privilèges.

« On a tous des privilèges et des manques par rapport à l'école qu'on ne peut pas contrôler, et souvent on ne s'en rend pas compte. »



Michelle Jean-Paul reprend : « L'important n'est pas seulement de définir ce qu'est un privilège, mais surtout de réaliser qu'on en a tous et qu'ils influencent notre jugement. Si on en a conscience, on peut adapter nos attentes et voir la réussite de chacun différemment. Pour certains élèves, ceux de familles nombreuses par exemple, simplement venir à l'école est une réussite en soi. »

Le problème, c'est qu'il est souvent difficile pour l'être humain de reconnaître qu'il a de meilleures chances de réussite que d'autres. « On ne veut pas en parler pour ne pas paraître racistes ou se sentir coupables, mal à l'aise, alors on redouble de politesse, on encourage. On assure que *Si j'y suis arrivé(e), pourquoi pas toi aussi?*, plutôt que de regarder la réalité en face. Il y a un manque de volonté à discuter vraiment de ce sujet.

« L'autre problème poursuit la directrice d'école, c'est que confronter les privilèges défie le système établi. Ça voudrait dire qu'on n'a plus les mêmes attentes pour tous les élèves. C'est très difficile à faire. »

Michelle Jean-Paul s'inspire beaucoup dans sa réflexion des travaux de la sociologue américaine blanche et militante antiraciste Robin DiAngelo. En 2018, cette dernière a notamment publié le livre *White Fragility : Why It's So Hard for White People to Talk About Racism*. (Pourquoi il est si difficile pour les Blancs de parler du racisme.) ^{1A}

Lettre ouverte aux élèves de pendant la pandémie du virus



Raymond Solkalski avec 2 diplômés de l'École Kelvin : les deux fils de l'auteur

Chers élèves,

Comme beaucoup d'entre vous le savez, il était prévu que cette année serait ma dernière année à l'École secondaire Kelvin, ma dernière année en tant qu'enseignant. Mais comme ces dernières semaines nous ont montrés, ce que nos appelons des « plans », sont, au mieux, de *bonnes intentions* pour l'avenir, susceptible de changer en ces jours épiques de *l'Histoire en devenir*. Ce n'est certainement pas ainsi que j'ai imaginé mon dernier semestre en classe, parce que je ne suis - nous ne sommes tous! - littéralement *plus* en classe!

Pour vous, mes élèves qui êtes dans votre dernier terme de *vo***tre première année** à Kelvin, cette tournure des événements doit sembler si déroutante. Pas de cloches, pas de cartables lourds fourrés dans des sacs à dos, pas de courses rapides pour éviter à entrer en collision avec les centaines d'autres dans les couloirs bondés. Dans nos périodes de *Sciences humaines*, pas de *balades en galerie* pour voir quelles affiches de recherche vos camarades de classe ont créées

sur nos communautés d'immigrants, aucune histoire partagée sur les nouveaux arrivants au Canada et ce qu'ils ont révélé dans leurs entrevues. Et le pire : pas de *périodes sans leçons* comme récompenses pour votre effort à fonctionner en français! Peut-être même pas de *débats parlementaires* sur des projets de loi comme une troisième chambre fédérale pour les premiers peuples, ou sur un règlement municipal interdisant les produits en plastique. En fait, je suis sûr que certains d'entre vous sont ravis de ne pas avoir à se tenir debout devant leurs pairs et à argumenter en faveur (ou contre) quelque chose auquel vous ne croyez peut-être même pas, pour améliorer une habileté académique!

Pour vous en *11^e année Histoire canadienne*, que deviendra notre récréation des discussions qui ont mené au Traité no 5 à Norway House? Notre balade à vélo dans le quartier de la Bourse pour en savoir plus sur la Grève générale de Winnipeg? Qui sait? Il se peut que ce seront des moments que nous ne pourrions peut-être pas vivre ensemble, et que j'avais vraiment hâte de partager avec vous.

Mon cœur est rempli de sentiments pour vous, les élèves que je connais le plus longtemps - vous parmi mes **élèves qui vont terminer leurs études secondaires** cette année. Que puis-je dire? Chacun de vous doit avoir une longue liste de regrets – joueras-tu à *Ultimate* encore avec tes camarades? Chanteras-tu une dernière fois dans la chorale avec tes ami.e.s? Et, si nous sommes honnêtes, votre liste peut même

inclure quelques éléments qui vous soulagent : peut-être vous n'aurez plus besoin de vous lever tôt cette année scolaire! Ma liste et la vôtre ont probablement plusieurs éléments en commun - remplie de ces derniers rituels quotidiens qui ont marqué nos vies pendant des années - la *Semaine de l'esprit*, les déjeuners dans les couloirs, les matchs finaux de championnats, les versions matinales d'*Ô Canada*, les exercices d'incendie glaciaux.



'Promenade historique' qui parcourt le District de la Bourse, Saint-Boniface et les jardins du Palais législatif

Cela allait être ma dernière année à examiner chacun de vos noms en préparation de la cérémonie de remise des diplômes. En juin, je vérifie avec beaucoup d'entre vous en personne, pour m'assurer que chaque syllabe est prononcée comme il faut, car j'annonce votre nom lorsque vous traversez l'estrade pour recevoir votre diplôme. Pendant des années, j'ai pris du plaisir en évoquant la beauté de chaque nom qui vous a été donné à la naissance, ou adopté par vous avec une conscience éveillée, et j'aime vos regards surpris lorsque j'arrive à prononcer votre nom complet « exactement comme

L'École secondaire Kelvin

COVID-19

Par : Raymond Sokolski, enseignant

vos grands-parents le diraient » ou tout simplement comme vous l'avez toujours voulu l'entendre. Que cela se produise encore! Et *si* ce n'est pas le cas? Et *si* ce moment et tous les autres associés à votre dernière année à l'école, ces jours et ces semaines, ces examens et activités, qui ont été progressivement annulés pour l'intérêt commun - et s'ils ne devaient pas se produire? Eh bien, nous pouvons dire ceci : rien de ce que nous, les humains, planifions n'est certain. C'est certainement notre souhait en tant que parents, enseignants, famille et amis de se réunir d'une manière ou d'une autre, pour célébrer vos réalisations et vos luttes, pour rire des bons souvenirs et pour nous lamenter les moments moins heureux.

En ces jours de **distanciation sociale**, j'ai eu la chance de regarder de vieilles photos sur papier et en pixels au cours de mes 30 années avec vous, mes élèves. Je vois des visages souriants groupés dans des couloirs pleins de casiers ou dans des salles de classe remplies d'affiches; des visages émerveillés lors d'une première rencontre avec une ruine ancienne ou une pierre tombale locale ou avec un éléphant ou une chute d'eau, pendant un voyage scolaire; des expressions de choc, de consternation et de détermination capturées lors de moments de grand drame dans des débats, des jeux de rôle, ou pendant des conférences et compétitions. Chaque visage représente un.e élève - une personne - avec des goûts, des aversions, des particularités qui étaient à leur tour mystifiants et géniaux. Et tous ces

élèves étaient en train de devenir ce que VOUS, vous êtes en train de devenir : plus vous-mêmes, d'une manière que souvent vous et moi, nous ne pouvons pas prévoir. En cette période d'**Histoire en devenir**, nous avons une rare occasion de voir **comment la crise nous façonnera**, en tant qu'individus et en tant que société, pour devenir ce que nous n'aurions peut-être pas prévu devenir. Mon souhait est que nous



Photo de l'équipe gagnante du Championnat provincial du Bol Éthique

reconnaissons plus d'occasions de **grandir, d'être curieux de notre monde** et de toutes les choses vivantes qu'il contient. Vous qui êtes jeunes, vous nous avez déjà enseigné des leçons d'**engagement et de persévérance pour un plus grand bien** - je n'ai qu'à mentionner Greta Thunberg, Malala Yousafzai, Craig Kielberger, entre autres jeunes. Nous avons déjà eu raison de vous demander des idées pour nous aider à mieux nous connecter virtuellement - même juste pour aider à résoudre un problème avec les leçons en ligne! Nous, les *Boomers*, réalisons en plus

grand nombre que nous *empruntons* cette Création que nous appelons la Terre de nos *descendants*, tout autant que nous l'héritons de nos ancêtres.

Que puis-je dire pour vous encourager, en pleine pandémie? Je dirais : Soyez curieux; restez ouverts et inclusifs, soyez attentifs aux opportunités de trouver un sens à vos vies en servant les autres - pendant que vous vous lavez les mains à plusieurs reprises et à fond! Et ne perdez pas votre sens de merveille devant notre planète. Sortez, comme vous le pouvez, dans la nature et découvrez sa beauté, sa puissance et les forces qui la façonnent. Comme toutes choses, cette pandémie passera également. Et en attendant? Gardez un record de vos pensées et de vos observations sur cette période de **Histoire en devenir**; un album virtuel (ou réel!) de plans réalisés et défaits, d'images et de citations, d'extraits sonores et de signes de cette époque. Celles et ceux qui viendront après vous les trouveront, vos idées, vos réflexions, et ils apprendront de ce que vous avez appris sur vous-même et votre monde pendant que vous naviguiez en ces jours de monotonie et de changement monumental. ^{IA}

Raymond Sokolski, enseignant
Département des
Sciences humaines
École secondaire KELVIN

Les ÉFM pensent à vous durant cette période de distanciation sociale!



Mona-Élise Sévigny
présidente du Comité des communications ÉFM

L'année scolaire 2019-2020 sera une année dont on se souviendra! Au-delà de la pandémie et de l'incertitude, je me souviendrai des efforts et de l'incroyable capacité d'adaptation des enseignants. Pour certains le défi aura été d'approprié de nouvelles technologies et pour plusieurs ç'aura été de conjuguer famille et travail dans un même environnement. Peu importe le défi, nous avons réussi: nous avons fait face à l'inconnu avec brio!



Corinne Johnson
membre du Comité des communications ÉFM

Mes chers amis, pendant ce temps d'incertitude, je vous rappelle de prendre soin de vous-même! Lorsque nous naviguons l'éducation virtuelle, j'aimerais partager avec vous que vous êtes tous les **SUPERSTARS!** Nous sommes tous unis!



Berne Joyal
membre du Comité des communications ÉFM

Ma nouvelle salle de classe. Notre nouvelle réalité. Quoi qu'il en soit, nous sommes tous très habiles à nous adapter au changement.

Tenez le coup! Nous arriverons à surmonter ce défi.



Amita Khandpur
membre du Conseil d'administration des ÉFM

Parfois, vous ne saurez jamais la valeur d'un moment jusqu'à ce qu'il devienne un souvenir - Dr. Seuss

Bravo à toutes les enseignantes et à tous les enseignants qui travaillent fort pour leurs élèves partout dans la province! À ce moment, c'est difficile, mais je crois qu'on sera de meilleures personnes et de meilleurs enseignants et enseignants lorsque nous retournerons à notre *vie normale*. Bon courage!



Mervat Yehia
membre du Conseil d'administration des ÉFM

On ne prend jamais le temps de féliciter les gens. Un simple « merci » peut faire des merveilles. Je tiens à vous remercier tous pour votre engagement indéfectible ainsi que votre dévouement à l'égard de nos élèves et de leurs familles.



Lillian Klausen
présidente ÉFM par intérim

Nous nous sommes adaptés à une nouvelle manière de faire notre travail ! Nous avons répondu aux attentes du gouvernement, de nos employeurs et de notre communauté, et nous avons répondu aux besoins particuliers de nos élèves. Les exemples de créativité, de détermination, de stratégies pédagogiques innovatrices et de patience que j'ai témoignés auprès de vous tous ont été impressionnants ! Je suis fière d'être enseignante et de voir les efforts que nous faisons pour rejoindre tous nos élèves. L'année scolaire arrive à sa fin et je vous souhaite un été reposant.



Henri Mendy
membre du Comité des communications ÉFM

Pendant ces moments difficiles de pandémie et de confinement que nous traversons tous sans exception, j'aimerais vous souhaiter de l'amour et de la joie de vivre au sein de vos familles respectives. Également, je voudrais vous inviter à beaucoup patienter, persévérer et surtout réseauter par rapport à cette nouvelle approche pour enseigner en ligne avec ses multiples défis, mais ayant pour but d'offrir entre autres un meilleur apprentissage à nos chers élèves qui nous manquent tant!



Aracely Oosterhuis
membre du Conseil d'administration des ÉFM

En cette période atypique et particulière, se soutenir les uns les autres c'est un travail indispensable pour le bien-être collectif. Nous aimerions vous adresser un grand merci pour votre dévouement et vous souhaiter bon courage.



Dan Turner
cadre administratif ÉFM/MTS

Merci à toutes et à tous pour vos efforts extraordinaires! Et n'oubliez pas : « Il n'est rien de plus précieux en ce monde qu'un ami prêt à vous aider. Avoir des amis, c'est être riche. » *Citation de Plaute*



La littératie facilitée

Par : POPComm' pour les ÉFM

À l'école Howden, un projet pilote a été mis en place pour faciliter l'apprentissage de la littératie. Robert Georges, psychologue scolaire, explique que « ce projet est un partenariat entre la Division scolaire Louis-Riel (DSLRL) et la Division scolaire franco-manitobaine (DSFM) ».

L'objectif est de « réimaginer comment enseigner la lecture et la littératie en utilisant une approche scientifique, multisensorielle et explicite, en français. Nous nous basons sur des recherches scientifiques menées en anglais pour mieux appréhender la lecture et la littératie. Par exemple, écrire dans du sable ou utiliser les sons. Car chaque enfant est différent. Certains sont plutôt visuels, tandis que d'autres sont auditifs ou encore un mélange des deux ».

Michelle Follows, qui travaille à mi-temps comme enseignante de littératie et à mi-temps comme bibliothécaire à l'école Howden, raconte la genèse du projet : « Il y a quelques années à l'école, nous avons commencé à récupérer les données des résultats des élèves en lecture et littératie, pour les analyser et voir ce qu'on pouvait faire pour améliorer et faciliter les apprentissages pour les élèves. »

Au cours du relevé de données, le personnel de l'école Howden s'est rendu compte qu'il lui fallait beaucoup d'évaluations et de dépistage pour découvrir les élèves à risque de troubles d'apprentissage. Les interventions individuelles ou en classe qui s'ensuivaient alors arrivaient parfois trop tard.

Michelle Follows poursuit : « Je faisais

alors des interventions auprès des 2^e années, et je me suis demandée : pourquoi ne pas intervenir directement auprès des maternelles? Car notre objectif premier, c'était d'identifier les enfants ayant des besoins le plus rapidement possible, pour mieux remédier à leurs difficultés. »

L'école Howden a donc décidé de revoir la manière d'aborder la littératie et la lecture avec les enfants de façon plus multisensorielle, en incluant notamment le décodage des mots.

« Avec la méthode multisensorielle, souligne Michelle Follows, on peut intervenir plus tôt dans les classes. Dès la maternelle, on est capable d'identifier les élèves en difficulté. De plus, cette méthode, à utiliser en classe, ne met pas les élèves en difficulté à l'écart. Ils apprennent simplement d'une autre manière. »

Les membres du personnel de l'école Howden se sont alors plongés dans les études existantes afin de trouver ce qui conviendrait le mieux aux jeunes élèves. Ils se sont vite rendus compte que la recherche était bien plus avancée que ce qui se déroulait dans les salles de classe.

Mais comme ces recherches et ressources n'étaient disponibles qu'en anglais, un partenariat a été conclu entre la DSFM et la DSLRL pour l'année scolaire 2019-2020.

Jeanne Rémillard, coordonnatrice aux services des élèves de la DSFM : « La plus grosse partie de notre travail consiste à la traduction des ressources et à la conception d'une trousse pour aider les enseignants dans leur apprentissage de


la littératie aux élèves. »

Elle confirme l'importance de la démarche : « Si on découvre chez l'élève le problème trop tard, il est difficile d'intervenir correctement. Plus on attend, moins on a de chances de réduire l'écart avec ses pairs. »

« Selon les statistiques, si on intervient en maternelle ou en 1^{re} année on a 75 à 80 pour cent de chances de réduire l'écart. Après la 3^e année, on n'a plus de 50 pour cent de chances. Et après la 5^e année, c'est 20 pour cent. C'est pourquoi nous devons absolument trouver le moyen d'intervenir au plus tôt. »

Nicole Neveux, employée du *Service aux élèves* de l'école Howden, en sait quelque chose. Elle a travaillé avec deux élèves dyslexiques de la 5^e année pendant que Michelle Follows travaillait avec des 2^e années. Le résultat était sans appel : les 2^e années ont progressé beaucoup plus rapidement dans la matière que les 5^e années.

Après cela, un programme a été mis en place pour les élèves de la maternelle à la 2^e année. Et encore une fois, « on a remarqué que les maternelles étaient plus rapides, indique Michelle Follows. Ça a été une autre occasion de démontrer que l'intervention pour la littératie et la lecture doit se faire le plus rapidement possible ».

Le but final : que les élèves soient capables de décoder et décomposer les mots pour pouvoir lire sans difficulté. L'enseignante conclut : « Cette nouvelle approche enrichit la littératie, car les enfants comprennent mieux le son qui va avec chaque lettre. » 

Importance du bien-être psychologique des futurs enseignants



Le bien-être en formation initiale des enseignants et en contexte de stage

Par : Marie-Andrée Pelletier, Ph. D.

Date : 27 novembre 2019

Première publication dans *Éducation Canada*, décembre 2019

Quelle est la place du bien-être psychologique en formation universitaire au regard des différentes problématiques vécues en milieu scolaire? La recherche présentée ici porte sur le bien-être des futurs enseignants en cours et en stage.

Ma recherche sur les besoins de formation psychologique¹ met en évidence cette réalité : les futurs enseignants, finissants au baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire, perçoivent l'importance du bien-être psychologique en enseignement.

Au regard de leur formation universitaire, ils ont situé notamment la place du bien-être dans le cadre de leur formation initiale, mais également ont évoqué ce qui aide ou ce qui nuit à ce dernier. Ces futurs enseignants, souhaitant être préparés aux réalités de la profession qui peuvent mener au stress ou à l'épuisement professionnel (par exemple : non-reconnaissance de la profession, classes plus difficiles, tâches qui ne correspondent pas à leurs compétences, isolement, etc.),

« Un futur enseignant souligne que son enseignant associé évoquait à plusieurs reprises son épuisement à l'égard des élèves en crise, ce qui semblait avoir un impact sur sa propre motivation. »

ont présenté des pistes de solution.

IMPORTANCE DU BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE

Tout comme la satisfaction des besoins physiques est essentielle à

la survie, la satisfaction des besoins psychologiques tels que le besoin d'autonomie, le besoin de compétence et le besoin d'affiliation sociale est primordial pour développement d'un fonctionnement psychologique optimal². Par ce dernier, l'individu est à même de se réaliser pleinement et il ressent un bien-être psychologique. **Il existe un lien entre la formation psychologique et le bien-être psychologique.**

En effet, les expériences vécues dans le cadre de la formation à l'enseignement qui impliquent et satisfont les besoins psychologiques génèrent des émotions positives et du bien-être psychologique. De plus, lorsque la personne accorde de l'importance et de la valeur à l'accomplissement de ses objectifs personnels et professionnels, elle met les efforts nécessaires pour les atteindre. Cet accomplissement lui procure à la fois de la satisfaction personnelle et un sentiment de compétence qui se traduisent par une augmentation de son bien-être psychologique. Au contraire, dans le cadre de la formation à l'enseignement, lorsque la personne

n'entrevoit pas de succès ou est ambivalente quant à l'effort qu'elle souhaite mettre pour atteindre ses objectifs, sa motivation et sa satisfaction peuvent diminuer et se traduire par plus d'affects négatifs.

L'étude de Dufour³ démontre que les difficultés d'insertion des récents diplômés universitaires ont des effets sur leur bien-être psychologique et que cette détresse amène un état dépressif, de l'anxiété, de l'irritabilité et des troubles cognitifs. L'abandon peut même prendre la forme d'une réorientation professionnelle, d'un perfectionnement académique ou refléter une réaction saine de l'enseignant pour ressusciter son véritable soi⁴. Cette réaction traduit le manque de sécurité psychologique que la profession peut générer et qui justifie la place d'une formation psychologique chez les futurs enseignants, soit par l'acquisition de compétences pour être prêts psychologiquement et émotionnellement à affronter différentes sphères du métier qui ne sont pas seulement liées aux interventions avec les élèves.

Quoique des composantes héréditaires puissent avoir une influence sur le bien-être psychologique, les individus ont aussi des émotions qui varient selon les événements de la vie. Il est donc important que les futurs enseignants en éducation préscolaire et en enseignement primaire puissent avoir des buts personnels importants à atteindre de manière à effectuer une évaluation personnelle et spécifique de ces états émotionnels pour un meilleur bien-être psychologique.

La place accordée à l'aspect émotionnel en formation des maîtres est liée au sentiment de bien-être et à la persévérance dans l'exercice du métier d'enseignant. Dès la formation initiale, il est important de s'attarder à la compréhension de ses réactions et actions souvent amorcées par les émotions. La gestion des émotions sera facilitée lors de situations problématiques et le taux de stress amoindri puisque l'enseignant deviendra capable de relativiser les choses et de faire des choix judicieux. Plusieurs insatisfactions et

frustrations sont ressenties dans le monde de l'enseignement.

Il importe qu'une formation psychologique puisse offrir l'opportunité aux futurs enseignants de travailler leurs buts personnels servant de modérateur entre les événements négatifs qui surviennent et les émotions.

SITUATION ACTUELLE PERÇUE PAR LES FUTURS ENSEIGNANTS

De prime abord, les participants interrogés, finissants au baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire, perçoivent que le bien-être psychologique prend peu de place dans le cadre de la formation initiale.



À propos du bien-être, un participant mentionne : « On nous l'amène par une statistique, qu'il y a tant de pourcentage de décrochage. C'est dangereux, faites attention. »

De plus, d'autres participants indiquent que le bien-être psychologique est davantage abordé en stage, parfois de manière négative. À titre d'exemple, un futur enseignant souligne que son enseignant associé évoquait à plusieurs reprises son épuisement à l'égard des élèves en crise, ce qui semblait avoir un impact sur sa propre motivation : « À la fin de mon troisième stage, je me suis beaucoup remis en question à savoir si j'étais dans la bonne branche. Qu'est-ce que je fais? Il faut ramener la notion du bien-être psychologique, car on la perd de vue. »

Un autre participant mentionne que dès le début de son stage 4, son bien-être psychologique était affecté : « Mon enseignant était déjà découragé de la classe qui s'en

venait. On m'a dit lors du déjeuner de la rentrée que si je finissais mon stage dans cette classe-là, je pouvais aller n'importe où. J'étais vraiment stressé et c'est certain que mon bien-être psychologique était bas. »

Selon les participants, les personnes du milieu scolaire dites négatives ont un impact sur leur propre bien-être. Ils ont d'ailleurs mentionné à maintes reprises l'importance des relations positives avec les autres, soit le fait de collaborer : En stage 4, tout le monde travaillait ensemble et j'étais motivé. En stage 3, cela avait un impact sur mon bien-être, car ma perception était que chacun était tout seul dans la classe. Je croyais que c'était ça enseigner.

PISTES DE SOLUTION

Ryff⁵ a défini le concept du bien-être psychologique à travers six dimensions qui tiennent compte de la définition de plusieurs auteurs, soit l'acceptation de soi, les relations avec les autres, l'autonomie, la maîtrise sur l'environnement, le but dans la vie et la croissance personnelle. Les futurs enseignants interrogés dans cette étude ont souligné entre autres l'importance de trois d'entre elles. Selon Ryff, ces différentes dimensions psychologiques définissent le bien-être psychologique. Une personne qui maîtrise positivement les six dimensions aura un haut niveau de bien-être psychologique.

Dans le cadre de la formation initiale, les participants ont mentionné des pistes de solution pour leur bien-être psychologique.

D'abord, ils ont parlé de l'importance des relations avec les autres qui doivent être chaleureuses et satisfaisantes. La collaboration peut servir à épancher plusieurs émotions suscitées par les problèmes rencontrés. Les futurs enseignants sont donc préoccupés par le fait que certains enseignants associés et expérimentés puissent déjà présenter leur classe et leurs élèves de façon négative, mais surtout, qu'ils ne semblent pas collaborer entre eux. Bien que certains participants précisent que cela puisse être une façon de nous

protéger ou de nous inviter à établir des limites personnelles, ils précisent qu'ils veulent se sentir acceptés en tant que stagiaires, mais surtout se faire présenter les aspects plus positifs de leur travail que ce soit en contexte de stage ou des cours : « On parle beaucoup de décrochage, mais on ne parle pas de rétention. »

D'autre part, les futurs enseignants interrogés évoquent une piste de solution qui concerne les projets réalisés en classe. Parfois, ils arrivent dans un milieu où la planification est déjà bien définie et où il y a peu de flexibilité quant aux changements. Le fait que leurs idées ne soient pas prises en compte dans le cadre de leur stage peut nuire à leur bien-être psychologique : « Mes projets, je mets beaucoup de temps. J'aime les utiliser. Ça aide mon bien-être psychologique, à rester motivé et c'est la fierté de soi. »

Toujours selon Ryff, la croissance personnelle donne à une personne le sentiment de s'épanouir, grandir et se développer. Cette dernière est alors ouverte aux nouvelles expériences et au désir de réaliser son plein potentiel. Les finissants en éducation préscolaire et en enseignement primaire interrogés dans cette étude ont donc cette motivation relative au bien-être psychologique.



À long terme, la croissance personnelle permet d'ailleurs une amélioration de soi et de ses comportements avec autrui. Ainsi, les changements effectués et réalisés par la personne sont influencés par la connaissance de soi et par son efficacité personnelle.

Il faut considérer les expériences antérieures du stagiaire et proposer que l'enseignant associé fasse

preuve de respect à son égard, le valorise, mais surtout, le place sur un pied d'égalité avec lui⁶. Il s'en suit un climat d'apprentissage qui favorise la liberté d'expression et respecte le principe que l'apprentissage se déroule dans une atmosphère de confiance.

Les participants interrogés rappellent aussi l'importance de réinvestir leurs travaux universitaires dans le contexte de la profession enseignante (rapport théorie et pratique) : « J'ai fait un projet sur la persévérance en stage 3 et je l'ai réinvesti en stage 4. Je me connais, si je n'ai pas de motivation, j'ai de la misère à m'investir et mes élèves n'auront pas envie eux aussi de le faire. » Avoir un but dans la vie permet à la personne de percevoir un sens à sa vie présente et passée. La personne doit aussi avoir des croyances et des objectifs qui donnent un sens à sa vie. Ainsi, savoir que nos travaux peuvent être réinvestis ou mettre de l'avant la pertinence des travaux sont également des pistes de solution mentionnées par les participants.

NOUVEAUX DÉFIS

La formation des futurs enseignants, telle qu'elle est conçue aujourd'hui, peut apparaître comme un facteur de risque pour certains d'entre eux. Effectivement, la formation est elle-même source d'angoisse, car le changement qu'elle produit peut être déstabilisant au regard de l'identité professionnelle, voire personnelle.

Dès la formation initiale, peu d'étudiants prennent le temps de s'arrêter sur l'évaluation des dimensions liées à leur bien-être psychologique et d'analyser les problèmes qu'ils rencontrent. Ces problèmes amènent certains à se décourager et à abandonner, d'autres à développer de mauvaises habitudes d'évitement, de critique ou de compensation par rapport à la formation reçue.

Une formation psychologique accompagne le futur enseignant dans la découverte des affects qui naissent de ces problèmes et dans leur prise en compte aux plans affectif et émotionnel. Ces différentes dimensions doivent être considérées en formation initiale sachant que le bien-être psychologique actuel des

nouveaux enseignants semble affecté et que ces derniers semblent peu préparés à vivre les difficultés liées à la profession enseignante. L'étude et la place du bien-être psychologique en formation initiale et en milieu scolaire sont essentielles. ^{1A}

Illustration : Diana Pham et Adobe Stock

Première publication dans *Éducation Canada*, décembre 2019

1. Pelletier, M.-A. (2013). Les besoins de formation psychologique chez les finissants en éducation préscolaire et enseignement primaire, thèse de doctorat inédite, Rimouski, Université du Québec à Rimouski.
2. Deci, E. L., et Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
3. Dufour, M. (2007). Les difficultés d'insertion socioprofessionnelle des récents diplômés universitaires. Document inédit, Université Laval, Québec.
4. Abraham, A. (1982). Le monde intérieur des enseignants. Paris : Épi.
5. Ryff (1995) Ryff, C.D. (1995). Psychological well-being in adult life, *Current Directions in Psychological Science*, 4(4), 99-104
6. Cardinal, D., Couturier, L., Savard, J., Tremblay, M. & Desmarais, M. (2014). La supervision de stagiaires : un art qui s'apprend. *Reflets*, 20 (1), 42-75. <https://doi.org/10.7202/1025794ar>

Source : <https://www.edcan.ca/articles/bien-etre-futurs-enseignants/?lang=fr>

COMMENT RÉDUIRE LE STRESS DES ENSEIGNANTS ET MIEUX LES SOUTENIR?

On atteint le bien-être en faisant de la santé physique, émotionnelle, sociale et mentale une priorité. Sinon, le personnel risque de souffrir de stress chronique qui aura des répercussions sur sa vie, tant au travail qu'à la maison. L'enseignement étant considéré comme l'une des professions les plus stressantes, les enseignants sont très susceptibles d'éprouver les types suivants de stress chronique:

L'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL : stress élevé qui s'accumule au fil des mois ou des années, entraînant un épuisement mental, physique et émotionnel qui fait en sorte que l'enseignant devient incapable de faire face aux demandes (des parents, des élèves, des politiques, des programmes d'études)

FATIGUE DE COMPASSION : sentiment d'impuissance du fait d'être constamment exposé à certains élèves qui souffrent (p. ex., de la pauvreté, de l'itinérance, du racisme, des violences) et qu'on ne peut aider

EFFORT ÉMOTIONNEL : sentiment de devoir cacher ses émotions (p. ex., en gardant le sourire) lorsque ses valeurs personnelles ne correspondent pas aux attentes au travail (p. ex., souhaiter avoir plus de temps pour aider chaque élève, mais devoir satisfaire aux exigences du programme d'études)

Les communautés scolaires doivent appuyer les enseignants, assurer leur autonomie et favoriser les bonnes relations. Pour ce faire, il faut trouver les causes profondes du stress des enseignants.

VOICI TROIS SOURCES DE STRESS ET DES CONSEILS POUR LE RÉDUIRE :



EMPLOI

Exigences du travail (délais irréalistes) et manque de ressources (temps ou matériel)

CONSEILS AUX DIRIGEANTS DE DISTRICT SCOLAIRE

- Assurer un perfectionnement professionnel à long terme assorti de ressources suffisantes
- Donner aux enseignants l'autonomie en matière de pédagogie et de cours pour leur permettre de se sentir respectés et responsables
- Élaborer des plans visant à accroître l'auto-efficacité et à réduire le stress au travail (p. ex., prise de décisions partagées, avantages sociaux des employés, trousse d'outils en santé mentale)



SOI

Besoin de plus de compétences socio-émotionnelles (p. ex., conscience de soi) et d'une plus grande auto-efficacité (confiance en ses capacités)

CONSEILS AUX ENSEIGNANTS

- Élaborer des stratégies de gestion du temps
- Faire de votre propre bien-être une priorité et apprendre des stratégies saines pour faire face au stress
- Échanger ces stratégies entre collègues et avec vos supérieurs
- Trouver des façons de vivre les valeurs qui vous ont amené à l'enseignement (p. ex., prendre le temps de connaître vos élèves)



MILIEU DE TRAVAIL

Limites floues entre la vie personnelle et la vie professionnelle

CONSEILS AUX DIRECTEURS D'ÉCOLE

- Organiser des activités favorisant de bonnes habitudes (p. ex., saine alimentation, défis de mise en forme)
- Promouvoir le travail « intelligent » et limiter les longues heures de travail
- Demander aux enseignants de quoi ils ont besoin; ne pas attendre qu'ils vous le demandent
- Créer et offrir des ressources visant à rationaliser les tâches administratives en période occupée

La recherche démontre que le bien-être des enseignants a un effet direct sur l'apprentissage des élèves; c'est pourquoi investir dans des soutiens et des ressources visant à prévenir l'épuisement professionnel des enseignants favorise l'épanouissement de tous.

Pour plus de ressources et références : edcan.ca/bienetre

Par Susan Rodger, Ph. D., psychologue agréée
Professeure agrégée, Western Ontario

Information sur le droit d'auteur : Vous êtes libre de reproduire et de distribuer ce document sous toute forme, à condition de reproduire intégralement les commentaires et l'attribution au Réseau ÉdCan et au Centre for School Mental Health (Western University).



Western
Centre for School
Mental Health



BULLETIN DE L'ACPI – AVRIL 2020



Voici 4 sites internet sélectionnés et approuvés par la conseillère pédagogique nationale de l'ACPI qui contiennent une foule de ressources gratuites qui peuvent vous être utiles.



Ecoleouverte.ca est une école ouverte sur le monde, sur le milieu scolaire, sur la communauté et sur un univers de possibilités! Vous y trouverez des milliers de ressources pour apprendre, créer, se divertir et bouger, un peu comme à l'école.



Groupe Média TFO présente [Le Camp TFO en Famille](#), une initiative mise en place pour accompagner les francophones et francophiles partout en Ontario et au Canada durant la période de fermeture des écoles.



[Iplusinteractif](#), destiné aux parents et aux élèves, offre un accès gratuit aux matériels pédagogiques numériques du préscolaire et du primaire de Chenelière Éducation.



Short Édition est « l'éditeur qui propulse la littérature courte », tout ce qui se lit d'un trait en moins de 20 minutes !

À VOS AGENDA



LE CONGRÈS DE OMLTA EST REPORTÉ

Compte tenu des circonstances, le Congrès de OMLTA est reporté aux 2 et 3 octobre prochains. L'ACPI y sera présent et animera un kiosque.

En savoir plus sur OMLTA : <https://www.omlta.org/>

CONSEIL D'ADMINISTRATION DES ÉFM 2020 – 2021

À son assemblée générale annuelle tenue en format virtuel, le vendredi 1^{er} mai 2020, les ÉFM ont présenté leur nouveau Conseil d'administration pour l'année 2020-2021.

Ces membres entreront en fonction pour vos servir dès le 1^{er} juin 2020.

Lillian Klausen, présidente
Mervat Yehia, vice-présidente
Luc Blanchette, conseiller
Berne Joyal, conseiller
Amita Khandpur, conseillère
Aracely Oosterhuis, conseillère
Mona-Élise Sévigny, conseillère



Félicitations à toutes et à tous!

EN VEDETTE



ACCÈS **GRATUIT** AU JOURNAL DE L'IMMERSION

En ces temps de confinement et d'incertitudes, l'ACPI offre GRATUITEMENT à tous l'accès à la version électronique du Journal de l'immersion [Les échos du Congrès 2019](#).

[Consultez le Journal de l'immersion](#)



5 000 MEMBRES DANS LE GROUPE D'ENTRAIDE J'ENSEIGNE EN IMMERSION



Parce que l'union fait la force, nous vous invitons à rejoindre le groupe Facebook [J'enseigne en immersion française](#) pour poser vos questions ou partager vos conseils et vos trouvailles.

LE CONGRÈS



MISE À JOUR COVID-19

L'ACPI surveille de près la situation entourant la pandémie de la COVID-19. Le Congrès 2020 de l'ACPI étant prévu à la mi-novembre 2020, nous sommes optimistes que cette situation n'aura pas d'effet sur le déroulement de notre événement. À ce jour, nous poursuivons nos activités en vue de la tenue du 44e congrès de l'ACPI.

Bonne bouffe



Par : Berne Joyal

Tarte au sucre de Mme Fanie

Cette recette m'a été confié lors d'une visite chez ma sœur Nuiok à Calgary. Elle l'a reçue d'une collègue. Les Joyal ont le « bec sucré », donc nous étions sous l'obligation d'essayer de reproduire cette fameuse tarte.

Pour une tarte traditionnelle, plutôt mince, suivez les directives ci-dessous. Si vous aimeriez une tarte plus épaisse, comme celle de la photo, préparez deux tartes au lieu de quatre. Bonne dégustation!

Portions : 4 tartes

Cuisson 30 à 35 minutes

Ingrédients :

- 4 tasses de cassonade
- 3 cuillérées à table de farine
- 10 cuillérées à table de beurre fondu
- 2 œufs battus
- 2 tasses de lait « Carnation »
- 1 cuillérée à thé de vanille
- 4 pâtes à tarte

1. Préchauffez le four à 350°
2. Mélangez la cassonade et la farine.
3. Ajoutez le lait en boîte « Carnation », le beurre, les œufs et la vanille. S'assurer de bien mélanger le tout.
4. Placez les croutes non cuites dans les moules à tarte.
5. Laissez cuire environ 30 à 35 minutes.

#bonnebouffem

Prenez une photo de votre produit final, publiez-la dans nos médias sociaux et courez la chance de gagner une carte-cadeau.



