

FAVORISER LE **BIEN-ÊTRE**
GRÂCE AU **PROCESSUS DE CRÉATION**

AFÉAO

ASSOCIATION FRANCOPHONE POUR L'ÉDUCATION ARTISTIQUE EN ONTARIO

VOIR HAUT ET LARGE



NOUVELLE :

Rose-Aimée Bélanger, une grande artiste franco-ontarienne et canadienne, morte à 100 ans le 12 novembre 2023.



Nos ressources



**ART DRAMATIQUE
THÉÂTRE**



ARTS MÉDIATIQUES



ARTS VISUELS



MÉTIERS D'ART



DANSE



MUSIQUE

Recherche 🔍

Mentorat

**Premières Nations,
Métis et Inuits**

Diversité culturelle

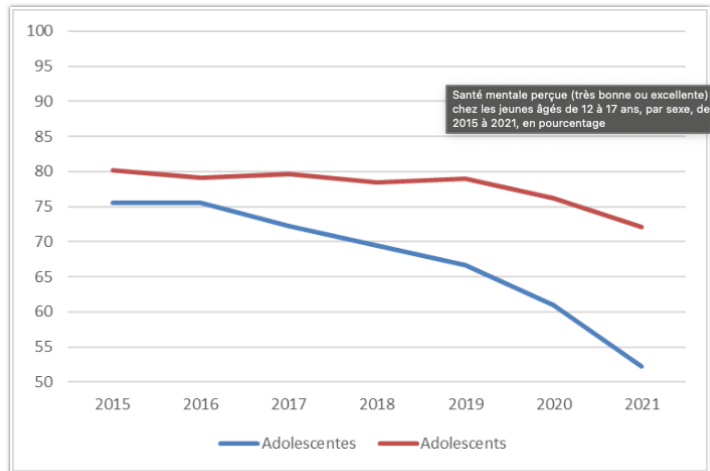
**Santé mentale
et bien-être**



Santé mentale et bien-être

ÉLÈVES

Figure 1 – Santé mentale perçue (très bonne ou excellente) chez les jeunes âgés de 12 à 17 ans, par sexe, de 2015 à 2021, en pourcentage



ENSEIGNANT(E)S

LE DEVOIR

Entre-temps, la pandémie a laissé des traces indéniables dans le réseau de l'éducation et a changé la réalité des milliers d'enseignants et d'enseignantes. Plusieurs études et rapports généraux et pancanadiens montrent tous une inquiétante détérioration de la santé mentale du personnel enseignant. Le rapport de la Fédération

Le Devoir, mars 4 2023

BIBLIOTHÈQUE DU PARLEMENT

Notes de la Colline
Coups d'œil sur des questions canadiennes

2021 TROUSSE EN SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE

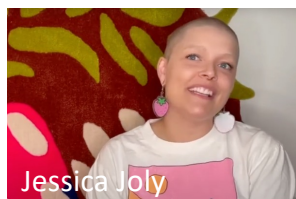
Concept de pleine conscience dans l'enseignement des arts en lien avec les processus de création et d'analyse critique

2022 FORMATION : LA PLEINE CONSCIENCE DANS LES ARTS UNE APPROCHE PÉDAGOGIQUE

Formation pour accompagner l'enseignante ou l'enseignant qui veut effectuer une mise à niveau de ses connaissances et habiletés en matière de santé mentale et bien-être en salle de classe selon une des matières artistiques.

SONDAGE

auprès des élèves du secondaires
dans les différentes matières artistiques



CONSULTATION

auprès d'enseignantes et d'enseignants
en éducation artistique



Éric Lapalme



France Huot



Janie Pinard



Kariane Lachance



Marc Audette

TÉMOIGNAGES

APPUI d'une travailleuse sociale scolaire avec plus de 20 ans d'expérience.



INSPIRATION : le processus de création d'artistes

Trousse en santé mentale et bien-être

9^e année

10^e année

11^e année

12^e année

ARTS MÉDIATIQUES, ARTS VISUELS, DANSE, MUSIQUE, THÉÂTRE

Stratégie d'enseignement et d'apprentissage : Cette trousse fait le pont entre les stratégies sous-jacentes reliées aux étapes du processus de création : Exploration / Perception, Formulation / Rédaction d'une proposition de création, Expérimentation / Manipulation, Élaboration / Production / Réalisation, Évaluation / Rétroaction bonifiées par sept stratégies tirées du concept de « Pleine conscience ».

Contenu : Cette trousse d'information sur la santé mentale et le bien-être porte sur le lien qui existe entre les processus de création et d'analyse critique en Éducation artistique au palier secondaire et le concept de « Pleine conscience » et de ses sept (7) stratégies de base : Attitude de gratitude, Dialogue intérieur, Éveil des cinq (5) sens, Mantra, Respiration, Tension relâche et Visualisation. Le tout, au bénéfice des élèves et des pédagogues qui œuvrent par les arts à favoriser l'expression personnelle et encourager le risque créatif en développant la confiance et l'estime de soi, l'autorégulation et la constance, l'autonomie et la persévérance, et, la résilience.

Favoriser le bien-être grâce au processus de création

▶ Visionnez les vidéos (Disponible en format HD en sélectionnant la qualité désirée dans les paramètres du lecteur Youtube)

INTRO 1 – But et objectifs

Trousse en santé et bien-être selon le concept de « Pleine conscience »

Trousse en
SANTÉ MENTALE
et **bien-être :**
but et objectifs

INTRO 1 – B...
Trousse en sant...

INTRO 2 – Cl...
Trousse en sant...

INTRO 3 – A...
Trousse en sant...

INTRO 4 – A...
Trousse en sant...

INTRO 5 – P...
Trousse en sant...

INTRO 6 – Ll...
Trousse en sant...

Le **Dialogue intérieur** est cette conversation interne animée par les milliers de pensées, d'émotions et de situations qui se présentent dans ma tête à tous les jours. C'est la petite voix à l'intérieur de ma tête qui commente sur tous les aspects de ma vie et qui me cause de l'anxiété et des ennuis. En devenant plus conscient de mon dialogue intérieur et en m'efforçant à le rendre plus positif, je peux calmer cette petite voix et améliorer mon bien-être.

Trois bienfaits

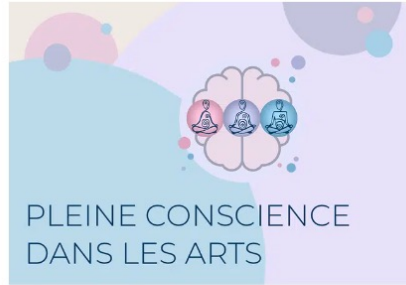
- améliore l'estime de soi et la confiance-
- apaise l'esprit-
- développe une pensée positive-

▶ STRATÉGIE 2
Dialogue intérieur



NOS FORMATIONS

Sélectionnez la formation qui répond à vos besoins.



DURÉE : DIX À DOUZE HEURES

PLEINE CONSCIENCE DANS LES ARTS :

Une approche pédagogique

Formation pour accompagner l'enseignante ou l'enseignant qui veut effectuer une mise à niveau de ses connaissances et habiletés en matière de santé mentale et bien-être en salle de classe selon une des matières artistiques. Cette approche arrime sept stratégies de pleine conscience aux processus de création et d'analyse critique afin de développer chez l'élève une plus grande capacité à pouvoir gérer son « état d'être » et devenir plus engagé et serein dans la réalisation de son travail. Cette formation s'adresse particulièrement aux enseignantes et enseignants du palier secondaire.

[DÉCOUVREZ CETTE FORMATION >](#)

Témoignage de Nancy Tanguay, travailleuse sociale en milieu scolaire qui explique l'importance de l'enseignement des arts.



Témoignages de quatre adultes qui parlent de l'impact positif et durable des cours d'art dans leur parcours scolaire.



ÉTAPES DU DÉROULEMENT DE LA FORMATION (DURÉE : DIX À DOUZE HEURES)

PARTIE 1 – Le concept de « pleine conscience » et la démarche de l'artiste (2.5 à 3 heures)

PARTIE 2 – Les fondements et les stratégies (2.5 à 3 heures)

PARTIE 3 – Un BUFFET de six expériences d'apprentissage liées au concept de « pleine conscience » et ses applications en salle de classe parmi lesquelles vous faites DEUX choix. (2.5 à 3 heures)

3.0 – Menu du buffet : LECTURE et SÉLECTION – *Lisez les options présentées au menu – six différentes expériences liées au concept de « pleine conscience » et choisissez-en deux.*

3.1 – Journal d'une expérience de « pleine conscience » : LECTURE, EXPLORATION ET RÉFLEXION / RÉPONSE – *Lisez un court texte, explorez l'intégration de certaines stratégies dans votre quotidien, documentez votre expérience, songez aux bienfaits pour vos élèves et insérez vos réponses et vos réflexions dans les boîtes réponses fournies.*

3.2 – Contenu d'apprentissage A3.1 ajusté au concept de « pleine conscience » (voir : programme-cadre d'Éducation artistique révisé 2010): **LECTURE, RECHERCHE ET RÉFLEXION / RÉPONSE** – *Lisez le texte, faites une recherche et apposez vos réponses et vos réflexions dans les boîtes réponses fournies.*

Naturel à l'humain

Organise l'élève

Démocratique

Expression

personnelle

Joie et

émerveillement

Prise de risque

Fluidité (du geste,
du corps, de la parole, de la voix)

PROCESSUS DE CRÉATION

STRATÉGIES
de pleine conscience

*Moment présent
consciemment
sans jugement*

ATTITUDE DE GRATITUDE

DIALOGUE INTÉRIEUR

ÉVEIL DES 5 SENS

MANTRA

RESPIRATION

TENSION ET RELÂCHE

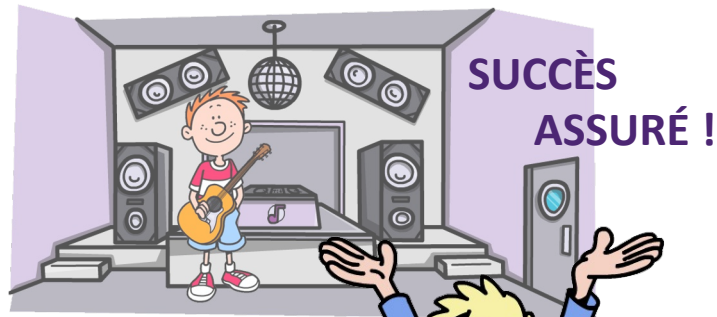
VISUALISATION





Succès!

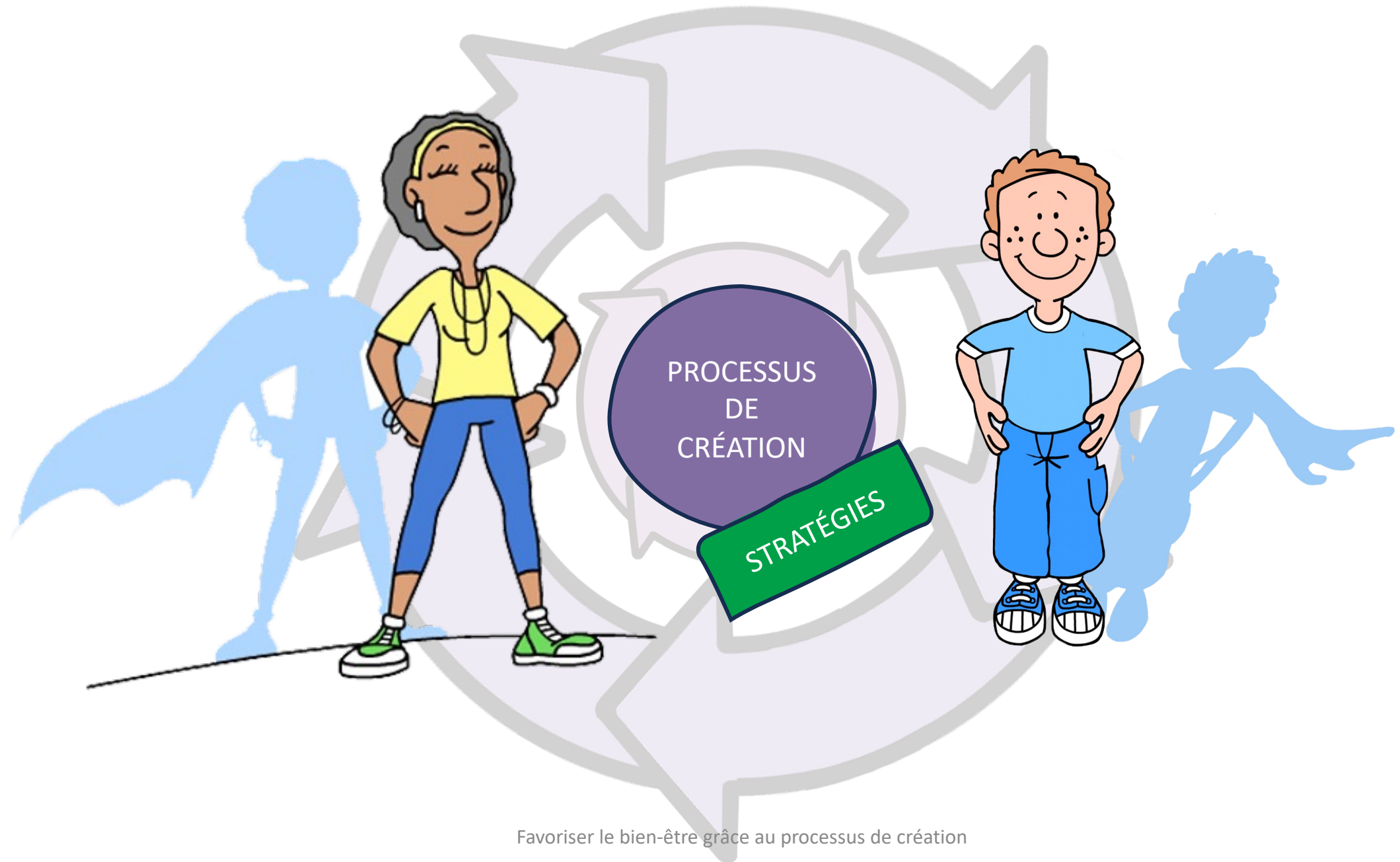
**Gestion de classe
FACILITÉE !**



+

**STRATÉGIES
de pleine conscience**







7 STRATÉGIES de pleine conscience

**Une explication complète de chacune des stratégies est présentée dans la
TROUSSE EN SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE**

1^{ère} stratégie
ATTITUDE DE GRATITUDE

Une *attitude de gratitude*
me permet
de *poser un*

REGARD
positif sur ma **VIE :**



donner *sens*
à mon

apaiser mon

avoir *espoir*
en mon

PASSÉ,

PRÉSENT,

AVENIR.

Ainsi, je découvre que



ne dépend pas
de **conditions
externes**
à moi-même,

mais plutôt

de ma **capacité** de voir le **bon côté** des choses

et de savoir les **apprécier!**

Je découvre le **merveilleux**
dans les plus *petites*

et les plus *grandes*



choses de ma **VIE**.

2^e stratégie
DIALOGUE INTÉRIEUR

Il y a des *milliers* d'*émotions*, de *pensées* et de *situations*
qui s'*activent* dans ma tête



et qui donnent lieu à des
conversations
avec *moi-même*.

Ces conversations font partie de ce que l'on appelle
le **DIALOGUE INTÉRIEUR.**

Mon dialogue intérieur,



est-il **positif**
ou est-il **négatif**?

Est-ce qu'il me **calme**

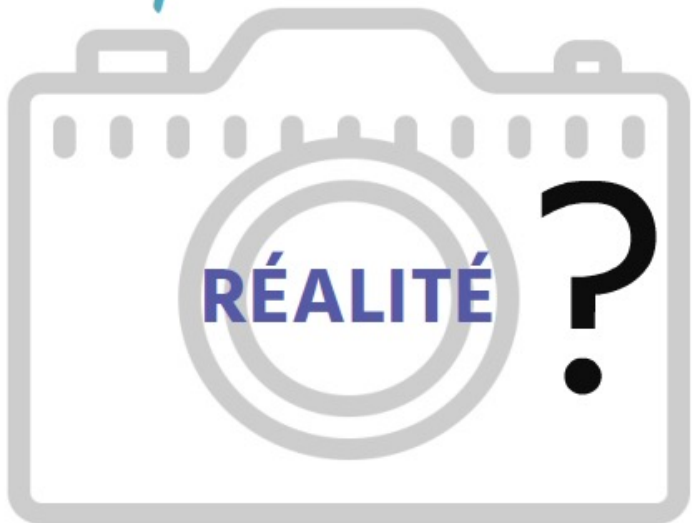


OU

est-ce qu'il m'**agite**

et me **cause**
des **ennuis**?

Est-il **représentatif**
de la



En utilisant des

AFFIRMATIONS POSITIVES :



Je sais prendre des décisions.

Je relève des défis à ma mesure.

Je fais face à mes responsabilités.

J'exprime mes idées avec confiance.

Je m'engage dans le travail d'équipe.

Je trouve des solutions au problème posé.

Je persévère dans les tâches qu'on m'assigne.

AFFIRMATIONS
POSITIVES

3^e stratégie
ÉVEIL DES CINQ SENS

L'éveil des **5**
SENS

à partir de *l'environnement*



dans lequel je me *trouve*


m'amène à un état de

pleine conscience.

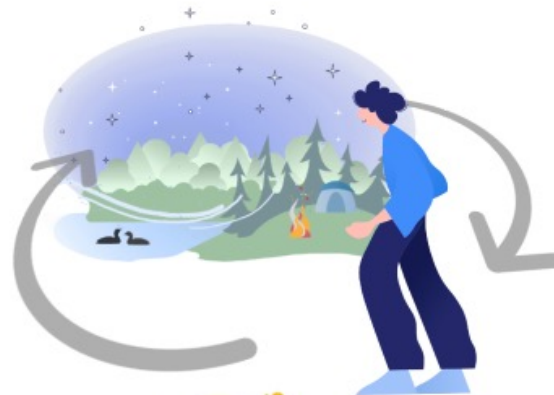


Se prêter
à **L'EXPÉRIENCE**
de mes **SENS**
c'est **ÊTRE**
dans un état
de **pleine conscience :**



VOIR clairement 

la **réalité**
qui m'entoure,



RÉTABLIR mon équilibre  émotionnel,

FAIRE la part des choses.

La méthode

5 4 3 2 1



mes **SENS**

*pour calmer mes émotions,
ordonner mes pensées,
dédramatiser des situations*

*et me reconnecter
au moment présent.*


4^e stratégie MANTRA


Communément,

un mantra
est un **mot**
ou une **courte phrase**

que je me **répète** *doucement,
doucement,
doucement,*
dans un contexte
de **transformation personnelle**

afin de :

RÉDUIRE  mon sentiment d'anxiété,

ACCROÎTRE  des pensées positives,

MIEUX GÉRER



une situation **difficile**.



La récitation
répétée
et **RYTHMÉE**
de mon **mantra**
en harmonie avec ma respiration,

Je fais confiance à la vie.
Je fais confiance à la vie.
Je fais confiance à la vie.
Je fais confiance à la vie.
Je fais confiance à la vie.

L'utilisation
du MANTRA est **bénéfique**
dans une **variété**

de **contextes** : **immédiatement**
dans une **situation d'urgence**
pour



et améliorer
ma **concentration**
lors d'une **évaluation**



à long terme
pour favoriser
le bien-être **quotidien**.



Je respire
le calme.



J'avance
avec courage.



Je suis flexible
et en mouvement.



5^e stratégie
RESPIRATION

La *respiration*
en **pleine conscience**
est une *stratégie* qui dirige mon



ATTENTION

sur le *va-et-vient*
de mon *souffle*
dans mon *corps*



afin de

mieux me *concentrer*,
oublier mes *soucis*

et *être* pleinement dans le

MOMENT PRÉSENT.



Je répète cette séquence
de mouvements

3X

4X

Je compte 4 secondes pour **INSPIRER**

1 2 3 4

6X

... au besoin.

et 6 secondes pour **EXPIRER.**

1 2 3 4 5 6

J'ignore tout ce qu'il y a
autour de moi.

Je suis
attentif
à l'air
qui passe
de mon nez,
vers mes
poumons
et mon ventre.



Je dirige mon attention
vers mon nez;


à l'air qui chatouille
mes narines,

et à la température
de cet air.

6e stratégie
TENSION ET RELÂCHE


La *tension* et relâche 
est un *exercice* de pleine conscience
axé sur mon **corps**
et ses
mouvements.



J'inspire 
avec le mouvement de *tension*.



poing serré

J'expire 
avec le mouvement de *relâche*.



main ouverte
et détendue



Quand je
détends
mon **CORPS,**
je détends tout mon ÊTRE!

Tension et relâche
est un exercice **gratuit**
et **accessible**
en tout temps!

7^e stratégie
VISUALISATION



La **visualisation**
est une stratégie
de **PLEINE CONSCIENCE**

qui interpelle mon **imagination**
et mes **sens**



dans le but de **CRÉER**
un **espace intérieur**
calmant, rassurant
et **RÉCONFORTANT.**

Dans **MON**
espace intérieur

peuplé
de personnes aimées,

meublé
d'objets chéris,

habité
de souvenirs précieux,

je me sens heureux, en sécurité, accepté et compris.

Une visualisation

efficace

dépend de ma

CAPACITÉ D'EXPLOITER

mon *imagination*

et d'**ÉVEILLER**

l'ensemble de mes

sens :



Ce que je peux **VOIR**



Ce que je peux **ENTENDRE**



Ce que je peux **SENTIR**



Ce que je peux **TOUCHER**



Ce que je peux **GOÛTER**

Le tout, dans le but de me *rappeler* des *souvenirs*

calmants,

rassurants

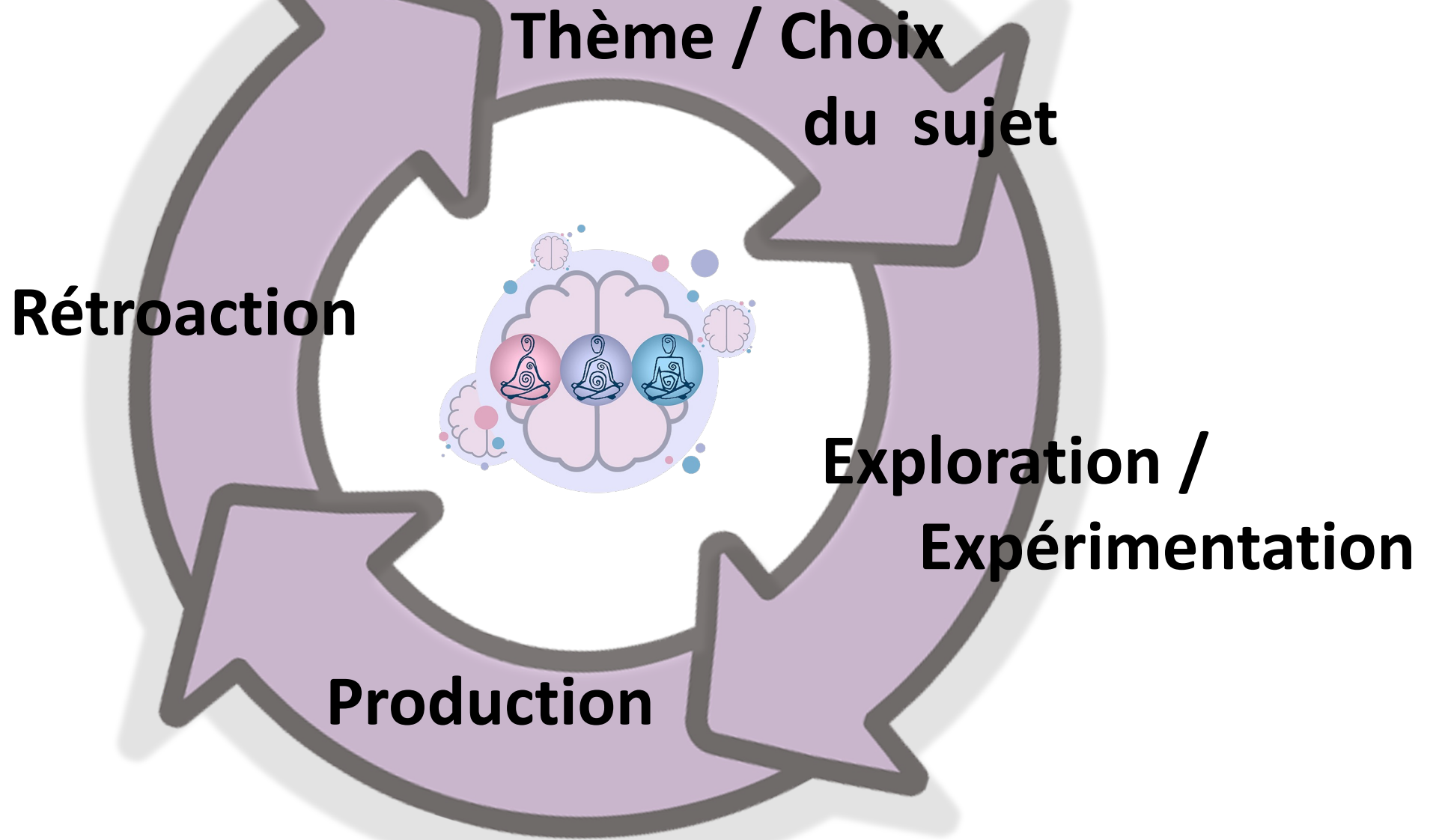
et **réconfortants.**



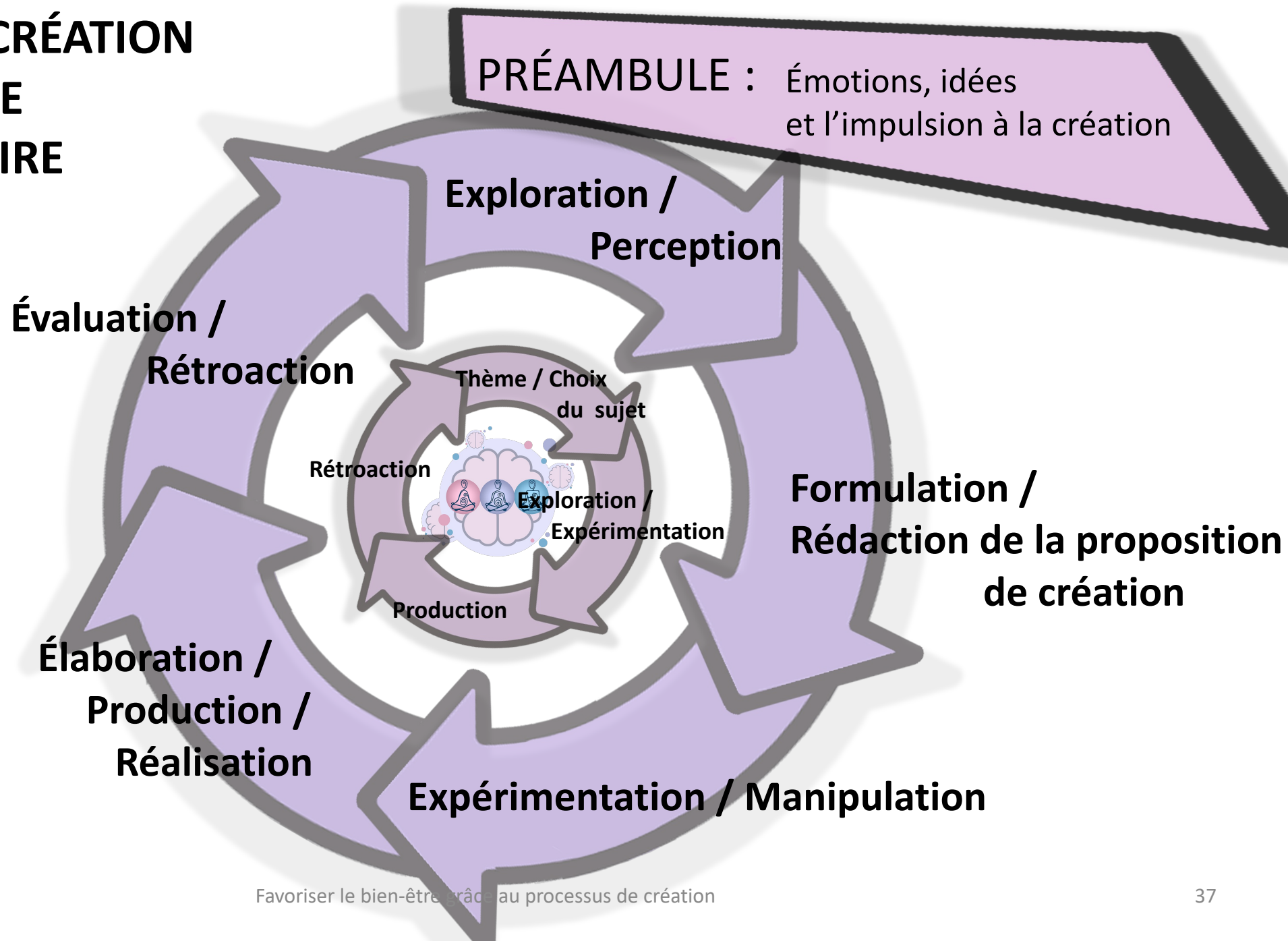
PROCESSUS DE CRÉATION

Favoriser le bien-être grâce au processus de création

PROCESSUS DE CRÉATION À L'ÉLÉMENTAIRE



PROCESSUS DE CRÉATION À L'ÉLÉMENTAIRE ET AU SECONDAIRE



PRÉAMBULE : Impulsion à la création

1^{ère} Étape : Exploration / Perception (secondaire)

Visualisation Éveil des sens

1^{ère} Étape : Thème / Choix du sujet (élémentaire)

- interroge l'élève, sonde ses intérêts, propose un thème.
- questionne l'élève et invite le partage d'idées et des différentes perceptions
- fait référence à des exercices de la pensée divergentes pour stimuler les idées (remue-méninges, combinaison forcée, voyage de fantaisie, etc.)
- encourage une grande quantité d'idées sans jugement



- choisi une idée ou un sujet (à partir du thème présenté)
- se rappelle, réfléchi, laisse libre cours à ses idées
- recherche le sujet choisi et recueille des données
- documente ses idées et ses inspirations
- fait des exercices préliminaires de toutes sortes

Et si la forêt
était un thème ?

J'entends les oiseaux
et le bruissement des
feuilles ...

Oh! Je trébuche sur les
racines ... comme elles
sont grosses, courbées,
rugueuses ...
Où vont-elles tous?

Imaginons, **visualisons**
une marche en forêt ...
Soyons attentifs à nos **5 sens** ...





2^e Étape :
Formulation / Rédaction de la proposition de
création (secondaire)*

- invite l'élève à documenter, tout le long du processus de création, le résultat de ses explorations et ses expérimentations

- documente (ex., réfléchi, analyse, évalue), à plusieurs reprises, le travail d'exploration et d'expérimentation (ex., cerne les idées, développe les habiletés techniques et qui favorise le risque créatif)



Face au sujet choisi, es-tu conscient de ton *dialogue intérieur*?

Entends-tu des mots dans ta tête ?
Ressens-tu des émotions? (émerveillement, curiosité, crainte, paix, peur ...)

As-tu été capable de voir le beau, le bon, le merveilleux?

Dresse la liste (attitude de gratitude)





- présente et organise les ressources (matériaux, instruments, technologies, etc.)
- démontre les techniques, les éléments clés, les principes esthétiques
- circule et utilise le langage artistique pour stimuler l'exploration
- fait retenir et documenter toute piste de réussite
- alloue le temps nécessaire pour explorer et expérimenter

- explore et expérimente (matériaux, techniques, éléments clés et principes esthétiques)
- développe et améliore ses habiletés techniques
- développe sa pensée créative : s'initie au risque créatif
- réalise plusieurs essais et ébauches
- évalue et modifie ses expérimentations pour retenir ce qui répond mieux aux besoins de son travail final



2^e Étape :

Exploration / Expérimentation (élémentaire)

3^e Étape :

Expérimentation / Manipulation (secondaire)

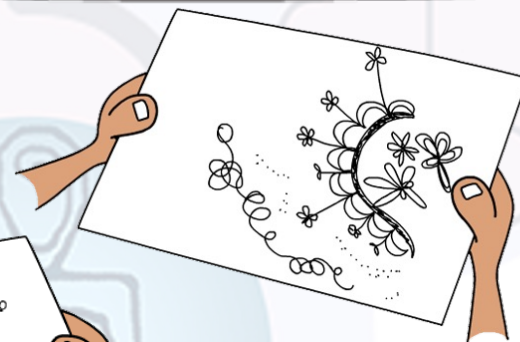
**Mantra
Respiration
Éveil des sens
Tension et relâche**

Je m'assure de **respirer** en pleine conscience pour me calmer et mieux me concentrer....

Je me répète le **mantra** « J'avance avec confiance » pour demeurer vigilant, persévérer dans mes efforts.

Au cours de mes explorations je prends des moments pour me reposer et détendre mon corps

(exercices de tension et relâche)



PLUSIEURS EXPLORATIONS ET EXPÉRIMENTATIONS



- observe, encourage et filme (documente)
 - rappelle à l'élève les éléments clés et les principes esthétiques
 - invite l'élève à choisir parmi ses explorations / expérimentations
 - invite l'élève à faire un retour à sa proposition de création
 - permet le temps nécessaire à l'élaboration / production / réalisation
-
- élabore / produit / présente l'œuvre finale (à partir de choix retenus de ses explorations / expérimentations)
 - porte attention au détail et à la finition

Mantra
Respiration
Éveil des sens
Visualisation
Tension et relâche

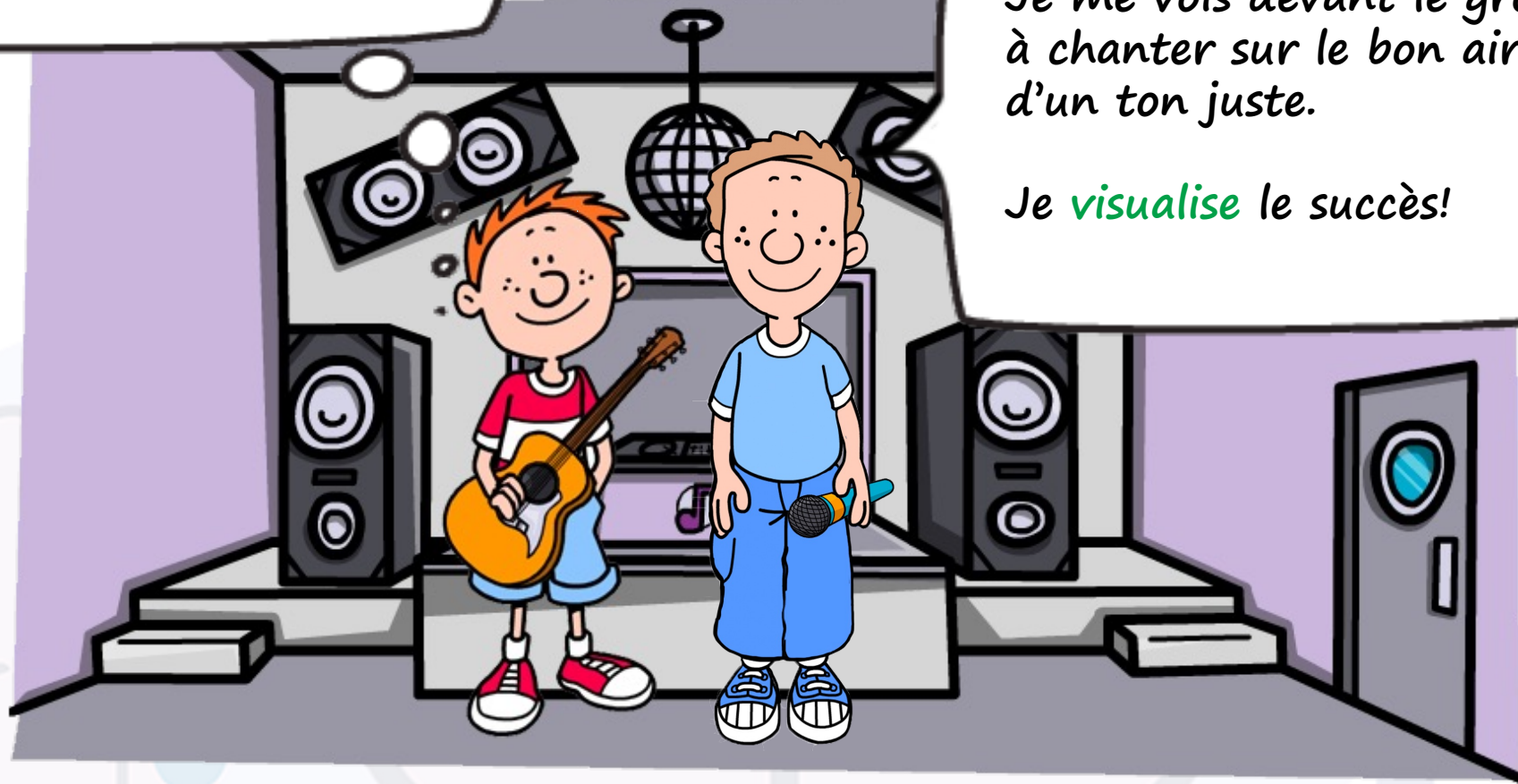


3^e Étape :
Production
(élémentaire)

4^e Étape : Élaboration / Production / Réalisation
(secondaire)

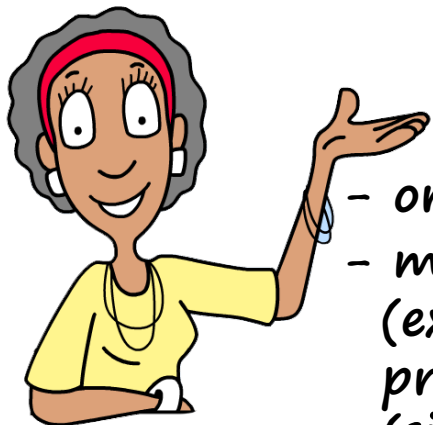
Je respire profondément
et j'utilise l'exercice des
5 sens pour me calmer.

Je reste dans le
moment présent.



Je me vois devant le groupe
à chanter sur le bon air et
d'un ton juste.

Je visualise le succès!



5^e Étape : Évaluation / Rétroaction (secondaire)

- organise l'espace pour l'exposition et la présentation du travail final
- modèle un commentaire positif pour chaque élève (ex., utilisation des matériaux, techniques, éléments clés, principes esthétiques, processus et effet produit) (situation d'analyse critique de groupe)
- regarde avec l'élève les défis qu'il reste à surmonter (situation individuelle) et suggère des solutions possibles pour les travaux à venir
- évalue non seulement le travail final mais aussi le processus (toutes les pistes de réussite)
- il commente positivement le travail de ses pairs
- porte un jugement sur son travail (ex., points forts, défis, améliorations possibles ...)
- imagine de nouvelles explorations et productions

Attitude de gratitude

Dialogue intérieur

4^e Étape : Rétroaction (élémentaire)



En permettant à mes élèves de s'exprimer et de créer à l'aide du processus de création je favorise leur réussite

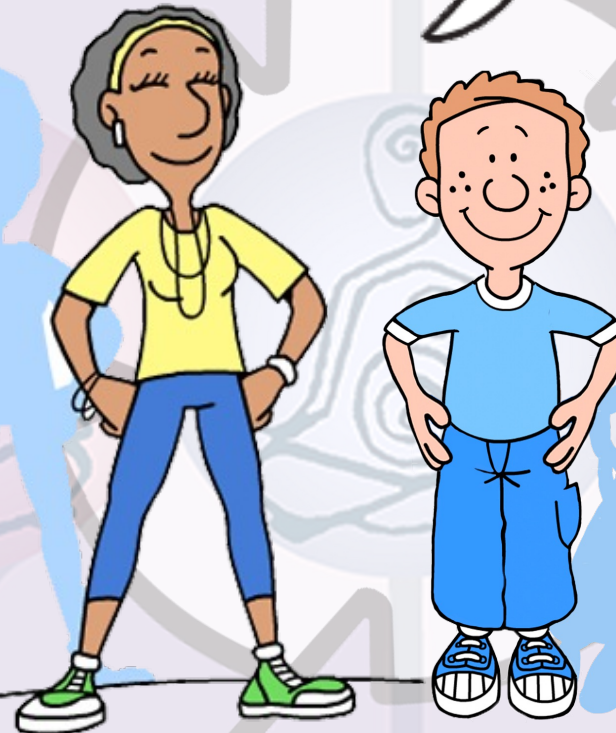
L'évaluation devient plus facile avec toutes ces preuves de réussite
(Attitude de gratitude)

Avec le processus, j'ai appris à mieux connaître mes élèves!

(Attitude de gratitude)

Je suis fier d'avoir exprimé mes idées dans ma création personnelle. (Dialogue intérieur)

Je suis confiant qu'en suivant les étapes du processus de création je vais réussir!



Célébration des réussites et de l'aboutissement du processus de création

QUESTION



Alors dans tout ceci,
qu'est-ce qui fait écho avec vos expériences?



Illustrations : « Video Scribe by Sparkol »

AFÉAO

ASSOCIATION FRANCOPHONE POUR L'ÉDUCATION ARTISTIQUE EN ONTARIO

VOIR HAUT ET LARGE

*L'AFÉAO remercie **La ruche** à la FCCF pour leur appui dans la diffusion et la promotion de cet atelier.*