

Aménagement d'une salle de classe axée sur la détection des signes de traumatisme

Contexte

Les interactions positives avec les adultes aident les élèves à utiliser leurs forces et soutiennent le sentiment de réussite et d'efficacité personnelle. D'ailleurs, les recherches démontrent qu'un plus grand sentiment d'efficacité personnelle améliore la motivation et le comportement. Cela dit, il est possible d'aménager la salle de classe en lieu confortable et sécuritaire où les échanges positifs sont naturels. Pour mettre en place un local axé sur la détection des signes de traumatisme, l'espace dédié à l'enseignement devra possiblement être transformé à la lumière de ce qui offrira le milieu le plus accueillant et le plus sécuritaire possible pour l'élève, tout en ayant à l'esprit que les enfants arrivent en classe avec des expériences de vie et des stressors différents. Le personnel peut créer une communauté bienveillante, où les facteurs environnementaux qu'il contrôle – comme l'emplacement des pupitres, l'éclairage, la musique, les couleurs et plus –, influencent la réussite des élèves.



Comment aménager une salle de classe axée sur la détection des signes de traumatismes?

- Choisir plus fréquemment le vert comme couleur dans le local. Le vert est la couleur de la nature, l'un des facteurs de perception environnementaux qui influencent la santé mentale. En psychologie des couleurs, le vert favorise le calme, la relaxation, la confiance et la sécurité, autant pour le personnel enseignant que pour les élèves.
- Utiliser des sons dans le local. Le bruit blanc à basse fréquence produit les mêmes effets que le vert. Dans les moments de silence et de concentration ou bien à l'heure de la lecture, cette musique et ces sons aident à la concentration (p. ex. battement binaural à 40Hz).
- Utiliser des outils et des « béquilles » comme des objets à tripoter, des sent-bon aux propriétés calmantes ou l'accès à une fenêtre ouverte pour créer un milieu tenant compte des traumatismes et visant à réduire le stress.
- Inviter les élèves à prendre des décisions sur l'aménagement de la classe (lorsque possible) pour leur donner le sentiment que cet espace est personnalisé.
- Veiller à ce que tous les espaces ne soient pas remplis de couleur et à laisser des espaces vides pour aider les élèves qui ont tendance à se sentir submergés à se sentir plus à l'aise. Toujours en psychologie des couleurs, le blanc et les motifs blancs produisent aussi un effet de calme et de sécurité.
- Instaurer des attentes et des routines claires, prévisibles et cohérentes. Tous les élèves apprécient et se sentent en sécurité dans un tel milieu, particulièrement s'ils vivent avec un traumatisme. Ces élèves ont besoin d'un environnement scolaire qui vient contrer le manque de prévisibilité et de sécurité dans leur vie extérieure. L'utilisation d'organiseurs visuels et de planificateur quotidiens ainsi que l'accès à la technologie et à d'autres outils de soutien scolaire dans la classe peut vraiment aider les élèves aux prises avec des troubles de santé mentale.
- Créer des espaces et des endroits calmes dans le local pour que les élèves puissent s'y diriger s'ils sentent qu'ils commencent à perdre le contrôle ou à être submergés. Ces espaces peuvent être installés un peu en retrait, ils peuvent être confortables et contenir des outils comme des jouets à tripoter.
- Inviter fréquemment des spécialistes du soutien comme des aides pédagogiques, des gens des services communautaires, des membres de groupes culturels ou de la famille, etc. pour normaliser leur présence dans la classe et ainsi éviter qu'ils ne soient associés aux « situations ».

a Continué...

- Apprendre à connaître les intérêts et les forces des élèves pour les aider à se sentir reconnus et compris, ce qui contribue naturellement à la hausse leur motivation et leur participation aux activités.
- Veiller à ce que toute ressource introduite en classe soit choisie de manière responsable à l'égard des expériences vécues par les élèves (roman, film, vidéos, journées spirituelles, campagnes de financement et plus).
- Organiser les moments d'apprentissage de façon séquencée, structurée et morcelée pour assurer des expériences d'apprentissage positives offrant de multiples façons de s'appropriier la matière pour les élèves.
- Adopter des stratégies d'adaptation saines avec tous les élèves, mais surtout en situation de perte de contrôle. Par exemple, pratiquer la pose du guerrier en yoga avec toute la classe, pour éventuellement inviter les enfants un à un à répéter cette pose pour reprendre le contrôle de leurs émotions lorsqu'ils se sentent fâchés.

Dernières suggestions

En plus des points susmentionnés, le personnel enseignant peut aussi tenir compte des idées suivantes lors de l'aménagement du local et de la mise en place d'un milieu axé sur la détection des signes de traumatismes:

- Ajouter des affiches positives dans la classe, surtout à l'entrée.
- Afficher un horaire de la routine.
- Maintenir une classe propre et organisée.
- Songer à l'aménagement du local en fonction de l'éclairage, des sons, des aspects visuels et des places assises.
- Placer les élèves pour être toujours en mesure d'observer leurs comportements et leurs actions.

Finalement, l'aménagement de l'école et du local est une façon étonnamment efficace pour contrôler le stress des élèves.

