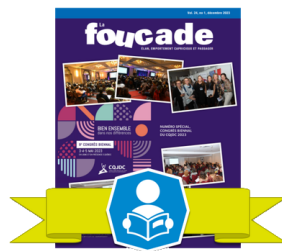


Preuve et attestation de développement professionnel

Revue La foucade Vol. 24, no. 1



Description:

Publiée deux fois par année, La foucade est le journal officiel du CQJDC. Il est l'occasion de faire connaître des réalisations, des opinions, des travaux de recherche ou des publications en lien avec la question des difficultés de comportement.

Badge attribué à : Isabelle Turcotte

<https://www.cadre21.org/membres/99a835df70c1643683e3e746>

Date d'obtention : 2024-02-16 03:11:38

Preuve et attestation de développement professionnel

Revue La foucade Vol. 24, no. 1

Quel est le premier article que vous avez lu ?

L'accompagnement émotionnel à l'école : une solution indispensable pour aider nos élèves à s'exprimer et à s'épanouir

Que reprenez-vous de cet article en lien avec votre pratique professionnelle ?

Cinq étapes qui mènent à la santé et à la maturité émotionnelles selon Neufeld. Selon Neufeld (2017), la santé et la maturité émotionnelles d'un jeune impliquent un développement progressif qui se produit en cinq étapes distinctes. Au fil du temps, le jeune développe une relation avec ses émotions grâce aux adultes qui l'introduisent et le guident à travers ses propres sentiments. La séquence de ces cinq étapes ne peut être contournée et elle se déploie en une série de phases dont la sophistication s'intensifie d'une à l'autre : exprimer, nommer, ressentir, mélanger et réfléchir.

Quel est le deuxième article que vous avez lu ?

Les outils technologiques pour soutenir les fonctions exécutives : notre top 5

Que retenir de cet article en lien avec votre pratique professionnelle ?

Résumé des principaux éléments à retenir sur les fonctions exécutives :

- Les fonctions exécutives sont un ensemble de processus qui permettent de réguler les pensées, les émotions et les actions.
- Les fonctions exécutives peuvent se développer jusqu'à l'âge adulte être aidées et influencées par tes expériences.
- Ça devrait m'intéresser, parce que les fonctions exécutives sont utiles dans plusieurs actions complexes de ton quotidien, dans tes relations sociales et dans tes apprentissages.

Top 5 des outils technologiques pour soutenir les fonctions exécutives

- une liste de rappels de tâches directement dans ton téléphone ou sur ta tablette. Nous utilisons l'outil To do, de Microsoft, pour son côté simple d'utilisation, mais il en existe d'autres, similaires.
- un outil de planification de séquences de travail ou encore un outil d'organisation du temps. Nous utilisons Oplan, qui est à la fois très visuel dans son utilisation et intuitif dans son fonctionnement.
- Priority Matrix : Sous forme d'un tableau de bord à quatre quadrants, toutes les tâches qui sont dans notre application To do sont par la suite placées dans cet outil. Trois concepts sont utilisés dans notre programme Réflexe pour les classer : critique, urgent et vide cerveau. Les tâches dites critiques sont celles qui auront une conséquence (p. ex., monétaire, perte de points, difficultés dans les relations sociales) si la tâche n'est pas accomplie. Les tâches urgentes sont celles qui doivent être réalisées dans les prochaines 24 heures, qu'elles soient critiques ou non. Finalement, la section vide cerveau est réservée aux tâches qui sont à faire, mais qui ne sont ni urgentes ni critiques. Ces tâches sont également importantes à placer dans l'outil, puisqu'elles prennent de l'espace dans notre mémoire et qu'elles peuvent devenir difficiles à garder en tête toute la journée.
- Xmind : Que ce soit pour résumer un roman, préparer un exposé oral, étudier plusieurs chapitres sur un même sujet ou encore pour préparer un écrit sur un sujet donné, l'outil vous permet d'organiser vos idées à l'aide de cartes mentales, de lignes chronologiques ou de tableaux comparatifs.
- Notre dernier outil te soutient dans ton quotidien afin de demeurer bien dans ta tête, donc prêt et disponible au travail.

Toute ma tête est une application gratuite qui te permet non seulement de prendre un moment de pleine conscience de ton état, mais également de te proposer des conseils ou des exercices sur la santé de ton corps et de ton esprit.

Quel est le troisième article que vous avez lu ?

L'intégration sensorielle : une paire de lunettes à considérer pour mieux comprendre les besoins et les particularités des enfants

Que retenir de cet article en lien avec votre pratique professionnelle ?

Afin de mieux illustrer le processus d'intégration sensorielle, vous pouvez imaginer que chaque sens est un thermostat. Chaque thermostat peut être programmé pour répondre adéquatement aux stimuli de l'environnement ou encore, être programmé très/trop réactif (hyper réactivité) ou pas assez réactif (hypo réactivité) aux divers stimuli.

Reconnaître des signes d'hypo réactivité. Les enfants présentant une hypo réactivité peuvent :

- Sembler léthargiques ;
- Être sédentaires ;
- Être sans motivation ;
- Ne pas réagir aux changements de température ou à la douleur ;
- Ne pas détecter la majorité des stimuli environnants ;
- Paraître « dans la lune ».

Reconnaître des signes d'hyper réactivité. Pour les enfants qui ont ce profil sensoriel, c'est comme si des « pop-up » appa-

raissent constamment à leur écran d'ordinateur les dérangeant et détournant leur disponibilité et leur attention-concentration de ce qui est attendu d'eux. Les enfants souffrant d'hyper réactivité peuvent :

- Avoir des réactions aversives démesurées aux stimuli ;
- Être dérangés par des situations inattendues ;
- Présenter des difficultés à rester calmes et attentifs.

Identifier le profil sensoriel de votre enfant ou la tendance qui se dessine pour chacun de ses « thermostats sensoriels »

est la première étape pour pouvoir mieux l'accompagner. Si vous pouvez adapter l'environnement afin de diminuer les

sources d'inconfort sensoriel en présence d'hyper réactivité (p. ex., réduire la lumière provenant de néons, les sons am-

biables), augmenter certains types de stimuli pour accroître l'éveil en cas d'hyporéactivité (p. ex., température fraîche de

la pièce, luminosité plus grande, odeur ambiante vivifiante) et offrir plus de stimulations proprioceptives à votre enfant

en recherche sensorielle, cela devrait contribuer à ramener son niveau d'éveil dans une zone optimale ou à l'y maintenir.