

# L'ABCD DE L'ÉLÈVE

## A ACCUEIL PAR L'ADULTE



- Posture
- Intentions
- Attitudes
- Atmosphère
- Attentes
- Chaleur
- Routine
- Etc.

## B BOUGER



- Pauses-mouvement
- Étirements
- Mouvements de yoga
- Défis quotidiens (personnels et de groupe)
- Responsabilités
- Adapter l'environnement : bande-rebond à l; a chaise, pédalier, station de travail debout, classe flexible, etc.
- Matériels proprioceptifs et vestibulaires

## C CALME



- Respirations
- [Contractions de Jacobson](#)
- Pleine conscience
- Méditation guidée
- Auto-massage
- Étirements
- Musique douce
- Espace de détente dans la classe
- Objets sensoriels et proprioceptifs

## D DISPONIBILITÉ DE L'ADULTE



- Revisiter son hygiène de vie
  - Alimentation
  - Sommeil
  - Activité physique
  - Loisirs
  - Détente

Voir l'outil ["3 clés pour prendre soin de sa santé mentale"](#)

Voir l'outil ["As-tu eu ta DOSE de bonheur?"](#)