Juin 2023

# Le saviez- vous ?

## LES ESPACES SÛRS À L'ÉCOLE

Depuis quelques années, nous entendons de plus en plus parler d'« espaces sûrs » (safe space), ces endroits où l'on peut se réfugier pour être écouté et se sentir en sécurité, sans crainte de critiques, de jugement ou de discrimination.

### COMMENT CRÉER UN ESPACE SÛR À L'ÉCOLE

À l'école, ces espaces permettent aux élèves de s'exprimer en toute confiance et de réguler leurs émotions afin de mieux se sentir, et de mieux apprendre.

Cet espace sûr peut être abstrait, par exemple une discussion, ou physique, dans un lieu désigné de l'école. Voici quelques idées pour faire de votre classe un espace sûr* :

- Tenir des activités brise-glace afin que les élèves apprennent à se connaître.
- Encourager les élèves à faire part de leurs idées.
- Bâtir des relations saines avec les élèves.
- Mettre une pointe d'humour dans son enseignement.
- Encourager la créativité en classe.
- Établir une structure et une routine.
- Donner le bon exemple, être un modèle.
- Intervenir de façon positive.
- Être cohérent(e) dans ses propos et ses actions.
- Montrer de l'affection aux élèves.
- Incorporer de la musique.
- Sourire souvent.
- Être empathique.
- Respecter les différences.

(*Réf. : Thebestschools.ca, Teachmint.com)

### À LA MAISON

À la maison, un espace sûr, c'est l'endroit où votre enfant peut aller lorsqu'il ou elle commence à se sentir dépassé(e) ou a besoin de temps et d'espace pour s'autoréguler. Voici comment créer un espace sûr à la maison* :

- Choisir un lieu tranquille.
- En faire un coin chaleureux.
- Tenir l'endroit propre.
- Mettre des livres à la disposition de votre enfant.
- Décorer la pièce selon ses goûts.
- Respecter son intimité.
- Lui fournir des boîtes de rangement.
- Lui offrir des objets qui sont sources de réconfort (doudous, coussins, toutous, fidgets, etc.).
- Permettre à votre enfant d'y vivre ses émotions librement.
- Être présent(e) pour votre enfant.
- Faire savoir à votre enfant qu'il ou elle peut venir vous parler ou aller dans son espace sûr s'il ou elle se sent dépassé(e).

(*References: Fosterplus, Eva de Gosztonyi, UNICEF)

## JE M'IMPLIQUE!

**cepn-fnec.ca/implication**

Pour plus d'information - Eve Lapointe: elapointe@cepn-fnec.com