



Bonjour parent/gardien,

Pendant la fermeture des écoles, j'aimerais que mes élèves suivent le programme d'apprentissage socio-affectif en ligne d'École Educalme. Ce programme consiste à écouter un enregistrement audio de 2 ou 5 minutes, ce qui prépare le cerveau et le corps des élèves à un apprentissage calme et ciblé tout en leur enseignant des stratégies pour gérer leurs émotions. Ensuite, ils discutent avec un adulte ou répondent à des questions sur l'enregistrement audio qu'ils ont écouté. Ce programme contribue à renforcer la résilience des élèves dans des moments stressants comme ceux-ci.

Veuillez regarder cette courte vidéo d'instruction qui vous apprendra à utiliser le programme d'École Educalme à la maison avec votre enfant en cliquant sur le lien suivant (malheureusement il est seulement accessible en anglais au moment) : <https://vimeo.com/399682198/95301ba93d>

Ensuite, créez votre compte gratuit École Educalme en allant à <https://www.educalme.com/fr/gratuit/> et en utilisant les informations de l'école de votre enfant lorsque vous remplissez le profil du compte.

Voici comment j'aimerais que votre enfant utilise le contenu de ce programme au cours des 5 prochaines semaines :

Première semaine

1. Connectez-vous à la salle de classe Educalme sur <https://www.educalme.com/login/>.
2. Cliquez sur la tuile École Educalme.

The screenshot shows the Educalme member dashboard with a blue header 'Bienvenue à École Educalme! Votre zone de membres'. On the left, a sidebar has 'Votre zone de membres' (Your member zone) with links for historique d'achat, détails de votre abonnement, and détails de votre compte, plus 'Se déconnecter'. The main area is titled 'Cours' (Courses). It displays a video thumbnail for 'École Educalme' showing a teacher and students. A black arrow points to this thumbnail.

3. Cliquez sur le thème Commencez ici.

The screenshot shows the 'Thèmes' (Themes) section of the Educalme dashboard. It displays several course thumbnails with titles: 'Commencez ici' (highlighted with a black arrow), 'La pleine conscience', 'Les émotions', 'Les cinq sens', 'La reconnaissance', 'La gentillesse et la compassion', 'La mentalité de croissance', and 'La confiance de soi'. Each thumbnail includes a small red heart icon.

4. Cliquez sur l'onglet Introduction à la pleine conscience.

The screenshot shows a navigation bar with 'Retour' and 'Commencez ici'. Below is a list of items under 'Introduction à la pleine conscience (leçons pour élèves)'. An arrow points to the first item, 'Vidéos'.

- Vidéos
- Description de la vidéo
- Récapitulation: Comment lancer une pratique de pleine conscience avec succès
- Courriel pour parents et les gardiens (facultatif)
- Plan de leçon de pré-enseignement pour Ecole Educalme (facultatif)
- Communication au sujet d'Ecole Educalme avec l'administration (facultatif)
- Affiche : Bienvenue à notre salle de classe Educalme
- À venir bientôt : Tissez des liens avec la communauté Educalme par le biais du forum communautaire

5. Écoutez l'audio 1 (vous pouvez choisir la version de 2 ou 5 minutes) avec votre enfant chaque jour après le petit déjeuner.

The screenshot shows the same navigation bar and list as the previous image. It highlights two audio options: 'Audio (2 min.)' and 'Audio (5 min.)'. Arrows point to the play icons for '1. Ma respiration' in both sections.

Audio (2 min.)				
1. Ma respiration	2. Les sensations dans mon corps	3. Ma concentration	4. Mes pensées	5. Mon endroit calme et paisible

Audio (5 min.)				
1. Ma respiration	2. Les sensations dans mon corps	3. Ma concentration	4. Mes pensées	5. Mon endroit calme et paisible

6. Après avoir écouté l'audio, discutez des questions de la page 1 du livret de l'élève Introduction à la pleine conscience.

The screenshot shows the same navigation bar and list as the previous images. It highlights the 'Plan de leçon' tab at the bottom of the main content area and the 'Livrets d'élèves' tab below it. An arrow points to the 'Livrets d'élèves' tab.

7. Le vendredi, après avoir écouté l'audio 1, demandez à votre enfant de répondre aux questions de la page 1 du livret de réflexion de l'élève (imprimez la page si vous le pouvez, ou il peut simplement écrire les réponses sur un bout de papier).

Nom : _____



Ma respiration

Qu'est-ce que tu as remarqué lors de la pratique de pleine conscience?

Décris ton endroit calme et paisible d'aujourd'hui.

©2019 EDUCALME (Toute reproduction interdite) | www.educalme.com

Deuxième semaine

Écoutez l'audio 2 de l'unité Introduction à la pleine conscience de l'unité Commencez ici avec votre enfant chaque jour après le petit déjeuner.

Après avoir écouté l'audio, discutez des questions de la page 2 du livret de l'élève Introduction à la pleine conscience.

Le vendredi, après avoir écouté l'audio 2, demandez à votre enfant de répondre aux questions de la page 2 du livret de réflexion de l'élève (imprimez la page si vous le pouvez, ou écrivez simplement les réponses sur un bout de papier).

Semaine 3 - Continuez la même routine que les semaines précédentes avec l'audio 3 et la page 3.

Semaine 4 - Continuez la même routine que les semaines précédentes avec l'audio 4 et la page 4.

Semaine 5 - Continuez la même routine que les semaines précédentes avec l'audio 5 et la page 5.

Si, à un moment donné, vous avez des questions ou des commentaires à partager sur le déroulement du programme, n'hésitez pas à m'envoyer un courriel.

