

Épanouissez-vous dans une atmosphère d'apprentissage calme qui accroît la concentration grâce au meilleur programme de corégulation.

Educalme est un programme d'apprentissage socio-émotionnel en ligne, fondé sur des preuves, destiné aux classes de M à 12. Il aide les écoles à adopter une approche systématique pour atteindre leurs objectifs en matière de bien-être et de réussite scolaire.

Educalme réduit :

le stress et l'anxiété
l'épuisement professionnel
les besoins de comportement

Educalme améliore :

l'autorégulation
la santé mentale
la réussite scolaire



La gestion de classe simplifiée

- Educalme soutient de manière proactive la gestion de classe en augmentant l'autorégulation et en fournissant des stratégies qui peuvent être utilisées tout au long de la journée pour rétablir le calme et la concentration.
- En seulement 5 minutes par jour, Educalme crée une routine quotidienne positive d'hygiène mentale et émotionnelle qui donne au personnel enseignant et aux élèves des habiletés d'adaptation. Moins de temps est perdu à gérer les comportements, et plus de temps est consacré à l'enseignement et à l'apprentissage du programme d'étude.



Réduction de l'inquiétude, du stress et de l'anxiété

- Educalme est un programme d'une pleine année tenant compte des traumatismes qui permet aux élèves et au personnel enseignant de coréguler avec des pratiques quotidiennes d'autosoins et d'acquérir des compétences concrètes pour le bien-être émotionnel et la santé mentale.
- Educalme est une approche proactive et systématique pour prévenir l'épuisement des enseignants et des élèves tout en augmentant la résilience.



Fondé sur des données probantes

- Une évaluation tierce d'Educalme démontre que ce programme améliore l'autorégulation, l'intelligence émotionnelle, la résilience, la gestion du comportement, la gestion de classe, la concentration et les résultats scolaires.
- Les enseignants et enseignantes peuvent mettre en œuvre Educalme en toute confiance, sachant qu'il est soutenu par la recherche et créé par des enseignantes qui comprennent les réalités de la classe.



Aucune préparation ou apprentissage professionnel requis

- Educalme ne nécessite pas de développement professionnel, de temps libre, de planification de leçons ou de préparations, ce qui en fait une option très abordable. Les enseignants et enseignantes apprennent aux côtés de leurs élèves en écoutant les leçons préenregistrées.
- Educalme est entièrement bilingue et les leçons sont enregistrées avec un accent français de l'ouest canadien, ce qui facilite la compréhension des élèves en immersion française.



Des leçons d'apprentissage socio-émotionnel prêtes à l'emploi (enregistrements audios, vidéos et imprimables) pour toute l'année scolaire.

LA PLEINE CONSCIENCE

LA CONCENTRATION

LA GENTILLESSE

LES ÉMOTIONS

LA MENTALITÉ DE CROISSANCE

LA COMPASSION

LA CONFIANCE EN SOI

LA RECONNAISSANCE

LE MOUVEMENT

Comprends une vidéo de 15 minutes sur la façon d'utiliser Educalme avec succès : aucune formation professionnelle supplémentaire n'est requise.

« Nous avons constaté des changements significatifs et positifs chez nos élèves après avoir mis l'accent sur la pleine conscience cette année avec Educalme comme guide.

Nous avons vu des élèves être plus conscients de leurs émotions, pratiquer la gratitude quotidiennement et utiliser de manière indépendante des stratégies de respiration. »

Amanda, administratrice scolaire

« Les mots ne peuvent pas exprimer à quel point je suis reconnaissante d'avoir découvert Educalme. Mon groupe est très touché. Tant d'élèves ont vécu des traumatismes que personne ne devrait jamais endurer. Puis, la pandémie. L'autorégulation est donc une nécessité et ce programme a beaucoup aidé notre classe. »

Annette, enseignante de la 5^{ème} année

« La pleine conscience avec Educalme m'aide à laisser aller des émotions que je ne veux plus avoir à travers de respirations, de mouvements et de réflexions, au lieu de les laisser sortir sur les autres et de les blesser. »

Élève de la 4^{ème} année

Visitez Educalme pour **EN SAVOIR PLUS** ►