

PAX enseigne aux élèves à s'autoréguler et à s'autogérer de manière autonome en collaborant avec les autres pour la paix, la productivité, la santé et le bonheur. PAX est une stratégie de promotion de la santé mentale des enfants, fondée sur des données probantes, qui combine la science derrière PeaceBuilders, le jeu de la bonne conduite et d'autres études.

PAX enseigne la maîtrise de soi en présence de pairs afin d'améliorer l'attention et de réduire l'impulsivité. De nouveaux éléments de preuve appuient l'importance de l'acquisition de compétences d'autorégulation sociale et émotionnelle chez les jeunes enfants pour leur santé physique et mentale et leurs réussites éducatives et économiques tout au long de leur vie. Plus de 35 ans de recherche ont montré que PAX, lorsque mis en œuvre en 1^{re} année en tant que pratique quotidienne, aide les enfants à améliorer ces compétences; prévient les problèmes de santé mentale et les troubles psychiatriques tout au long de la vie, y compris les pensées suicidaires et les tentatives de suicide; prévient la toxicomanie, l'intimidation, la violence et le crime jusqu'à 21 ans et plus; et favorise la réussite scolaire (y compris la diminution de 50 % des besoins en matière d'éducation spécialisée), l'obtention de diplômes d'études secondaires et la poursuite des études postsecondaires. Le rendement des investissements est de 65,00 \$ pour chaque dollar dépensé.



Avec l'aide des adultes, les enfants créent une grande carte de mots visuelle de ce qu'ils verraient, entendraient, feraient et ressentiraient plus et moins dans une salle de classe formidable. Cette tâche est faite très attentivement, et est souvent revue afin de la maintenir animée.

Les choses qui arriveraient plus s'appellent les PAX™ (paix, productivité, santé et bonheur). Les choses qui arriveraient moins s'appellent les SPLEEMS™. Les enfants prévoient eux-mêmes les PAX et les SPLEEMS pour toutes les nouvelles activités. Très rapidement, les enfants distinguent automatiquement les PAX des SPLEEMS, ce qui est essentiel à l'apprentissage de l'autorégulation et de la maîtrise de la capacité d'attention de manière durable.

Le travail des enseignants et des autres adultes est de remarquer les PAX souvent et de consigner les SPLEEMS de manière très exacte. L'autre travail des enseignants et des adultes est d'établir

les conditions de réussite pour les élèves afin de créer PAX, et de ne pas encourager les SPLEEMS, que ce soit volontairement ou involontairement. Les adultes apprennent à ne pas critiquer, réprimander ou sermonner un enfant à propos des SPLEEMS, faute de quoi les enfants apprennent à jouer au « Nintendo avec les enseignants » afin d'obtenir de l'attention pour les comportements indésirables.



En remarquant les comportements indésirables de manière neutre et utilisant des signaux visuels positifs, comme l'harmonica pour le silence et les signaux manuels pour les voix, PAX réduit les nouveaux traumatismes accidentels des enfants exposés à des visages durs, à des voix fortes, à de la coercition et à des menaces perçues des autres. PAX constitue de la « prévention tenant compte des traumatismes ».



Qu'est-ce que c'est?

Les enfants apprennent à s'exercer à faire plus de PAX et à éliminer les SPLEEMS en tant qu'équipes coopératives en rotation pour « améliorer leur monde ». Les enseignants demandent aux élèves de prédire ce qui constituerait un PAX et un SPLEEM dans chaque activité scolaire.

La structure de PAX imite des pratiques anthropologiques et culturelles efficaces de partout dans le monde au moyen d'équipes en rotation composées de différents enfants qui travaillent vers un but commun, et en permettant aux enfants d'en apprendre plus sur l'autorégulation et la résilience en ne laissant pas les choses les atteindre et en évitant de blâmer les autres lorsque l'atteinte d'un objectif s'avère difficile.

Lorsque les enfants gagnent un jeu PAX, ils se méritent une activité drôle et amusante, intrinsèquement motivante, fondée sur le jeu (« pause de cerveau ») et sélectionnée au hasard, d'une durée de quelques secondes ou minutes. Ils peuvent se mériter une activité de fou rire de 10 secondes, ou une séance de danse de 30 secondes ou encore une minute de chuchotage avec leurs amis. Il y a des centaines d'activités que l'adulte ou les enfants peuvent choisir de mettre dans la boîte de prix *Granny*, et les enfants trouvent avidement de nouvelles suggestions qui n'impliquent pas de biens matériels ou d'éléments extrinsèques. Ces récompenses actives, amusantes et intrinsèques enseignent aux enfants deux compétences connexes : comment s'autoréguler dans des conditions stimulantes et comment s'autoréguler lorsqu'ils ne « gagnent » pas ou n'atteignent pas le résultat désiré immédiatement. Ce sont des compétences qui dureront toute leur vie, faisant participer différents circuits neuronaux en vue de porter attention à l'apprentissage.

Les élèves et les adultes apprennent à s'écrire des notes *tootles*[™] (l'opposé des *tattles*) : élève à élève, élève à adulte, adulte à adulte et adulte à élève. Cette manière de procéder aide à maintenir et à bâtir les PAX. La procédure de rédaction de notes *tootles* des pairs permet de réduire l'intimidation et fait accroître les amitiés positives

ainsi que le soutien pour qu'ils s'entraident entre eux.

Les élèves et les adultes apprennent à s'écrire des notes *tootles*[™] (l'opposé des *tattles*) : élève à élève, élève à adulte, adulte à adulte et adulte à élève. Cette manière de procéder aide à maintenir et à bâtir les PAX. La procédure de rédaction de notes *tootles* des pairs permet de réduire l'intimidation et fait accroître les amitiés positives ainsi que le soutien pour qu'ils s'entraident entre eux.

Alors que les adultes et les élèves de la classe deviennent très efficaces à faire des PAX, les élèves développent une habileté extraordinaire à actionner leur attention volontairement, à s'enthousiasmer et à se calmer avec grâce, à bien gérer les distractions et les déceptions, à coopérer en vue de l'atteinte de buts communs avec des personnes ayant différentes habiletés et compétences, et à remarquer et à savourer les joies quotidiennes de la vie qu'ils créent. Les élèves deviennent conscients d'eux-mêmes, des autres et des adultes qui les entourent. Tout simplement, les jeunes apprennent à se connaître eux-mêmes et leur monde pour leur avenir.

Questions et réponses courantes

Est-ce que PAX enlève du temps destiné à l'enseignement et à l'apprentissage? Non, après que vous et vos élèves aurez appris à bien utiliser PAX, vous gagnerez d'une à deux heures par jour pour l'enseignement et l'apprentissage de haute qualité. Les élèves apprennent plus avec PAX.

Est-ce que PAX fonctionne avec les enfants venant de milieux très difficiles ou chaotiques? Oui. En fait, PAX a des effets plus importants sur les enfants les plus désavantagés, mais bénéficie aussi à tous les enfants en réduisant l'exposition à l'intimidation, à des comportements problématiques, etc.

Mais nous avons une bonne école et de bonnes familles? L'intimidation, la maladie mentale, la consommation de drogues et les suicides sont en hausse parmi les familles et les écoles de tous les milieux. PAX peut prévenir ces tragédies.

Qu'est-ce que c'est?

Dois-je renoncer à ce que je fais actuellement pour la gestion de la classe? Non, bien que la plupart des enseignants arrivent à un point où ils n'ont plus besoin d'imposer de conséquences négatives. PAX enseigne l'autorégulation et la maîtrise de soi.

Est-ce que PAX peut faire partie d'un plan éducatif individuel ou de soutiens positifs du comportement? Oui. Un manuel et une formation spéciaux intitulés « PAX to the MAX » sont conçus pour fournir des pratiques et des soutiens éprouvés additionnels afin d'appuyer les enfants ayant des besoins plus importants.

J'ai vu des vidéos du jeu de la bonne conduite en ligne dans lesquelles les enfants sont assis comme des robots dans la classe. Comment cela peut-il être positif pour nos enfants? Ça ne l'est pas. Ce que vous voyez dans ces vidéos n'est pas PAX. Il est possible d'obtenir des renseignements sur PAX à paxis.org et à promoteprevent.org.

Est-il important d'utiliser les termes spéciaux comme PAX, spleems, prix Granny, tootles, etc.? Oui! Pour beaucoup de raisons : 1) ces termes sont nouveaux et réduisent les comportements négatifs automatiques et conditionnés; 2) ils aident rapidement les élèves à généraliser leurs compétences d'autorégulation; 3) ils unissent les enfants dans un but plus profond que l'observation des règles; 4) ils plaisent aux enfants et 5) ils sont appuyés par beaucoup de données scientifiques. Ces outils aident les enfants à généraliser leurs compétences.

Si je suis un bon enseignant et que mes élèves vont bien, est-ce que PAX sera tout de même utile? Oui! Il a été prouvé que PAX est utile dans presque tous les cas. Il permet même aux bons enseignants de s'améliorer. PAX offre aussi aux enfants des avantages qui leur seront utiles toute leur vie.

Est-ce que PAX se transfère aux situations à la maison? Oui, et il existe des outils pour vous aider à le faire. Les enfants le communiqueront. Des études antérieures indiquent qu'il améliore la vie familiale en faisant en sorte que les parents soient plus positifs avec leurs enfants.

How will I learn more about PAX? The manual, training, and web-based supports available from PAXIS Institute – have many tips and techniques for PAX. The manual contains much wisdom from thousands of teachers who learned to use PAX before you.

How does PAX help participating children? More than 70 independent, peer-reviewed published scientific studies show that, after playing for just one year (in Grade 1), PAX GBG produces immediate benefits in school, and lifelong benefits to participants and society:

6 ans	Diminution de 60 à 85 % des comportements perturbants. Moins d'élèves sont aiguillés vers des services.
7 ans	Moins d'enfants reçoivent des services spéciaux ou des psychotropes.
8 ans	Diminution de 25 à 45 % des diagnostics psychiatriques. Augmentation des résultats des tests standardisés.
9 ans	Aucune initiation au tabac + <i>avantages précédents</i>
10 ans	Aucune initiation au tabac ou à l'alcool + <i>avantages précédents</i>
11 ans	Diminution de 30 à 40 % des comportements délinquants et des troubles du comportement + <i>avantages précédents</i>
12 ans	Diminution de 50 % de l'initiation aux drogues dures + <i>avantages précédents</i>
21 ans	Augmentation de 40 à 55 % de l'obtention du diplôme d'études secondaires (enfants à haut risque) + plus d'études collégiales + croissance de l'emploi + diminution des troubles psychiatriques, de la toxicomanie et des crimes chez les jeunes et les adultes + <i>avantages précédents</i>

Où puis-je en lire plus sur la recherche liée au jeu de la bonne conduite PAX? Rendez-vous à www.pubmed.gov (en anglais seulement) et recherchez « PeaceBuilders », « Good Behavior Game » et « evidence-based kernels ». PubMed est le site de la US National Library of Medicine, et est gratuit.