

Stratégies pour commencer à développer l'autorégulation

Pourquoi enseigner l'autorégulation ?

L'autorégulation — parfois appelée régulation émotionnelle — est une compétence de vie essentielle qui aide les enfants à gérer le stress, à s'adapter aux défis et à réagir au monde qui les entoure de manière saine et socialement appropriée. Elle joue un rôle crucial dans le développement de la résilience, laquelle permet aux individus de se rétablir et de s'épanouir après des expériences stressantes.

Selon **Reaching In... Reaching Out** (www.reachinginreachingout.com), l'autorégulation est l'une des sept compétences fondamentales favorisant la résilience. Ces sept compétences comprennent :

- 1) Gérer ses émotions (régulation émotionnelle)
- 2) Maîtriser ses impulsions
- 3) Analyser les causes des problèmes
- 4) Garder un optimisme réaliste
- 5) Faire preuve d'empathie envers les autres
- 6) Croire en ses propres compétences
- 7) Solliciter du soutien

À mesure que les enfants grandissent, on attend d'eux qu'ils apprennent à gérer leurs émotions et leurs comportements de manière socialement acceptable. Les adultes expriment souvent cela ainsi :

- « Ils doivent arrêter de pleurer lorsqu'ils n'obtiennent pas ce qu'ils veulent. »
- « Ils doivent apprendre à maîtriser leurs emportements. »
- « Ils doivent mieux gérer la frustration. »

Ces attentes sont directement liées à l'autorégulation, c'est-à-dire la capacité à maintenir un état mental et physique adapté à la situation (Dr Theresa Bolick).

Les quatre composantes de l'autorégulation

(Dr Theresa Bolick)

- 1) Niveau d'éveil – Le degré de vigilance ou de calme de l'enfant
- 2) Attention – Le degré de concentration ou de distraction de l'enfant
- 3) Activité – L'intensité des mouvements de l'enfant et sa maîtrise de ces mouvements
- 4) Affect (Émotion) – La manière dont l'enfant reconnaît, comprend et exprime ses sentiments

Les enfants qui développent des compétences d'autorégulation sont mieux à même de nouer des relations, de gérer le stress et de s'investir efficacement dans des environnements d'apprentissage et des contextes sociaux. Si la conscience émotionnelle est essentielle, une véritable autorégulation repose également sur la maîtrise physique (niveaux d'éveil et d'activité) et la conscience cognitive (compréhension de soi et des autres).

Facteurs et éléments déclencheurs influençant l'autorégulation

Les difficultés d'autorégulation peuvent provenir de problèmes rencontrés dans un ou plusieurs des domaines suivants :

- Compétences liées aux fonctions exécutives : planification, organisation et résolution de problèmes.
- Compétences de traitement du langage : compréhension, identification et expression des émotions, ainsi qu'expression des besoins.
- Flexibilité cognitive : capacité à s'adapter à des situations nouvelles ou changeantes.
- Compétences sociales : compréhension des attentes sociales et capacité à y répondre avec souplesse ; l'anxiété ou l'irritabilité peuvent limiter cette souplesse.

Comprendre les forces et les besoins d'un enfant dans ces domaines aide à identifier les facteurs déclenchants potentiels. Il est essentiel de s'attaquer aux points faibles ou de fournir un soutien dans ces domaines lors de l'enseignement de l'autorégulation.

Comment enseigner l'autorégulation

L'enseignement de l'autorégulation est un processus qui doit impliquer directement l'enfant. Il ne peut être imposé ; il doit faire l'objet de modélisation, de pratique et d'un soutien constant.

Stratégies clés :

- **Impliquez l'enfant dans le processus.** Associez-le à l'identification des difficultés, à la planification des stratégies et à la résolution de problèmes après les crises.
- **Aidez l'enfant à reconnaître ses états physiques, mentaux et émotionnels.** Utilisez un langage clair et des exemples :
 - « Je remarque que lorsque nous entrons dans le gymnase bruyant, tu serres les poings et tu cours beaucoup ; tu as l'air excité. »
 - « Quand nous baissions les lumières et que nous nous reposons, tes épaules se détendent et tu as l'air calme. »

- **Enseignez des stratégies pour modifier son état physique.** Proposez des activités visant soit à apaiser, soit à stimuler, comme le mouvement, la respiration profonde ou les sollicitations sensorielles.
- **Repérez les situations difficiles.** Aidez l'enfant à identifier les environnements ou les routines qui le submergent et à explorer des moyens de s'y adapter.
- **Prévenir la dérégulation.** Aménager l'environnement (par exemple, proposer des casques antibruit ou des pauses sensorielles) et développer progressivement la tolérance aux situations difficiles.
- **Utiliser des supports visuels.** Des outils tels que les thermomètres de l'humeur, les échelles de stress, l'« Incredible 5-Point Scale » (Kari Dunn Buron) ou les « Zones of Regulation » (Leah Kuypers) aident les enfants à reconnaître et à communiquer leurs états émotionnels.
- **Enseignez la conscience sociale et émotionnelle.** Attirez l'attention sur les expressions du visage, le ton de la voix et le langage corporel, aussi bien dans la vie réelle que dans les médias.
- **Montrez l'exemple en matière d'autorégulation.** Exprimez à voix haute vos propres états physiques et émotionnels : « Je suis frustré après avoir conduit dans les embouteillages ; je vais donc prendre quelques grandes respirations avant de rentrer. »
- **Prenez le temps de réfléchir après des débordements émotionnels.** Utilisez la méthode de « l'autopsie des compétences sociales » de Richard Lavoie pour examiner sereinement ce qui s'est passé, ce qui a posé problème et ce qu'il serait possible d'essayer la prochaine fois.
- **Utilisez des jeux basés sur le principe du « et si... » ainsi que des jeux de rôle.** Exercez-vous à mettre en œuvre des stratégies d'adaptation dans un cadre ludique et sécurisant.
- **Renforcez la capacité à résoudre des problèmes.** Faites le lien entre les défis actuels et les expériences passées : « La dernière fois que tu étais contrarié, faire une pause t'a aidé ; devrions-nous réessayer ? »
- **Dédramatisez les erreurs.** Soulignez qu'il est normal de faire des erreurs et encouragez l'autocompassion : « Tu auras une nouvelle occasion d'essayer. »
- **Explorez les choix et leurs conséquences.** Aidez l'enfant à trouver des options de comportement et discutez des choix qui mènent à des résultats positifs.