

OUTILS &
STRATÉGIES
D'INCLUSION

ENSEIGNER L'AUTORÉGULATION

« Aider les enfants à développer une autorégulation efficace dès leur plus jeune âge constitue la base d'un apprentissage socio-émotionnel réussi tout au long de leur vie. »

— D. Stuart Shanker



Qu'est-ce que l'autorégulation ?

C'est la capacité de reconnaître et gérer des émotions fortes telles que la tristesse, l'excitation, la frustration ou la colère pour rester équilibré et faire face à la situation. Ces habiletés incluent la conscience de soi, le contrôle des impulsions (réfléchir avant d'agir) et l'adaptation au changement. Elles varient selon l'âge, le développement et les occasions de pratique des enfants.

Pourquoi l'enseigner ?

Aider les enfants à développer ces habiletés leur permet de commencer à acquérir des stratégies d'adaptation qu'ils utiliseront tout au long de leur vie.

Les enfants n'apprennent pas l'autorégulation par eux-mêmes.

Comment le personnel éducateur peut-il soutenir cela ?

C'est grâce aux liens avec un adulte bienveillant qui montre et pratique ces compétences avec eux que les enfants développent leurs propres habiletés (voir la fiche-conseil sur la corégulation).

Commencez par décider quel ensemble de compétences à cibler pour votre groupe. Rassemblez le matériel pour explorer et pratiquer ensemble à travers des discussions de groupe, des jeux et des histoires.

Exemple de compétences d'autorégulation	Idées d'activités
S'adapter au changement	Créez un horaire visuel et inclure une activité surprise une fois par semaine.
Capacité à identifier et à exprimer ses émotions	Essayez le bingo des émotions ou les jeux de miroir où les enfants devinent les sentiments des autres et imitent.
Participation aux activités de groupe et tour de rôle	Amusez-vous avec des jeux de parachute, des jeux de rythme ou d'action, devinez la personne manquante ou l'objet mystère.
Capacité à comprendre et à suivre les règles	Demandez aux enfants de participer à l'élaboration des règles du groupe. Faites des jeux avec des règles et encouragez-les à inventer leurs propres jeux.
Capacité à attendre et à tolérer la frustration	Utilisez une minuterie visuelle. Entraînez les enfants à dire « arrête » et « attends » lors des jeux de danse et fige. Proposez un bac d'activités pour leur apprendre à jouer en attendant leur tour.
Régulation physique et sensorielle	Pratiquez une activité de respiration pendant le temps de cercle / rassemblement. Préparez des bouteilles sensorielles avec le groupe. Intégrez une pause yoga à votre journée.