

Ce que vous devez savoir

Prof. Stuart Shanker

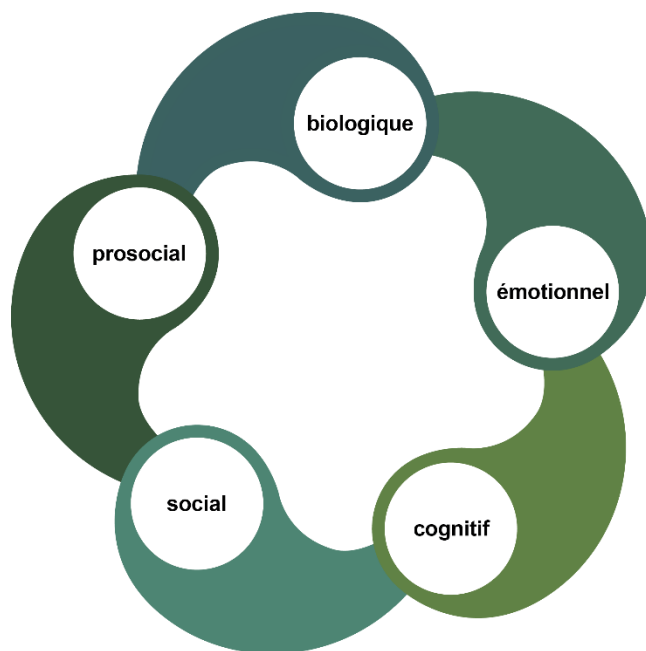
Autorégulation : les cinq domaines de la méthode Self-Reg

Le cadre conceptuel de la méthode Shanker Self-Reg®

- L'autorégulation désigne la manière dont une personne gère le stress, sous ses multiples formes, puis récupère l'énergie dépensée.
- Un individu exposé en bas âge à un niveau de stress trop élevé peut développer un « système d'alarme hypersensible », et dans ce cas, même des facteurs de stress relativement peu importants peuvent déclencher une réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation.
- Un enfant qui est chroniquement en hyper-éveil ou en hypo-éveil dû au stress excessif réagit plus promptement avec des réactions de lutte, de fuite ou d'immobilisation.
- La méthode Self-Reg nous aide à envisager l'autorégulation et le stress à travers cinq domaines interreliés : biologique, émotionnel, cognitif, social et prosocial.
- La méthode Shanker Self-Reg est un moyen efficace pour comprendre le stress et gérer l'énergie. Il ne s'agit pas d'un programme, mais plutôt d'un cadre pratique que les parents et les enseignants peuvent utiliser pour mieux comprendre le stress chez l'enfant et l'aider à développer sa capacité d'autorégulation.

La méthode Shanker® comprend cinq étapes pour renforcer l'autorégulation chez les enfants, les adolescents, les jeunes adultes et les adultes :

1. Détecter les signes de stress et recadrer le comportement;
2. Reconnaître les facteurs de stress;
3. Réduire le stress;
4. Réfléchir – prendre conscience du stress;
5. Répondre – développer des stratégies personnelles pour faire face au stress et retrouver un état de calme.



Autorégulation : les cinq domaines de la méthode Self-Reg

Prof. Stuart Shanker

Le domaine biologique

- La petite enfance est une période cruciale du développement du cerveau qui exerce des effets à long terme sur la santé mentale et physique de l'individu.
- L'enfant que l'on régule développe sa capacité d'autorégulation. « Réguler », dans ce cas, ne veut pas dire « gérer ».
- Les éducateurs de la petite enfance peuvent apprendre à reconnaître les états d'éveil de l'enfant et peuvent réguler son comportement à la hausse ou à la baisse pour maintenir une régulation optimale.
- Il existe quatre mécanismes neuronaux pour gérer le stress : 1) l'engagement social; 2) la lutte ou la fuite; 3) l'immobilisation; et 4) la dissociation. Le cerveau réagit de manière hiérarchique à la menace. Si un mécanisme se révèle inadéquat face au stress subi, le prochain mécanisme prend la relève. L'engagement social est le but ultime.
- Lorsque son système de contrôle central responsable du stress est surchargé, l'enfant entre dans un état d'hypoéveil ou d'hyperéveil chronique et il perd sa résilience.
- Un enfant en hypoéveil ou en hyperéveil chronique éprouve de la difficulté à rester concentré et alerte, soit dans l'état optimal propice à l'apprentissage.
- Les enfants chroniquement inattentifs, hyperactifs ou agressifs ne sont pas « faibles ». Ils n'adoptent pas intentionnellement un mauvais comportement. Ils ressentent plutôt un stress excessif qui ne permet pas l'engagement social ou l'adaptation de leurs processus cognitifs.
- Nous devons « recadrer » non seulement le comportement des enfants, mais aussi le rôle du parent. La méthode Self-Reg a été conçue spécifiquement dans ce but.

Le domaine des émotions

- Plusieurs enfants, surtout les tout-petits, arrivent difficilement à « observer, évaluer et modifier » leurs propres émotions.
- Les capacités d'accès efficaces au langage et aux fonctions exécutives dans l'hémisphère gauche du cerveau sont considérablement réduites et affectent significativement la régulation des émotions si cet hémisphère est « déconnecté » sous l'effet de décharge d'adrénaline associée à l'hyperéveil.
- Plus l'enfant est submergé (hyperéveillé), moins il peut « observer, évaluer et modifier » ses émotions.
- Si un enfant est submergé, les parents et les éducateurs de la petite-enfance doivent l'aider à se calmer, et non l'obliger à observer, évaluer et modifier ses émotions.
- Les jeunes enfants ont d'intenses réactions émotionnelles qui peuvent apparaître soudainement et qui sont parfois éprouvées comme une vraie catastrophe – pour eux, c'est alors tout ou rien.
- Les parents et les éducateurs de la petite-enfance peuvent se sentir accablés lorsqu'ils ne parviennent pas à calmer ou à reconforter un enfant.
- Parfois, un enfant est tellement à bout de nerfs ou en colère que rien ne semble fonctionner, peu importe nos mots ou nos actions. Ce n'est certainement pas parce que l'enfant n'est « pas assez vaillant » ni parce que son « mécanisme de freinage » est défectueux. En fait, l'enfant est tout simplement surstimulé et il ne peut plus percevoir nos paroles et nos gestes.
- Les parents et les éducateurs de la petite-enfance doivent calmer l'enfant avant d'essayer de l'éduquer.

Autorégulation : les cinq domaines de la méthode Self-Reg

Prof. Stuart Shanker

Le domaine cognitif

- La cognition se rapporte à tous les processus mentaux qui contribuent à l'acquisition de connaissances, notamment l'attention, la perception, la mémoire et la résolution de problème.
- La méthode Self-Reg, dans ce domaine, se préoccupe de la base cognitive de ces processus, qu'on peut décrire comme étant les racines de l'attention.
- L'attention fait appel au corps autant qu'à la pensée; la capacité d'attention de l'enfant peut être renforcée.
- La concentration soutenue exige du système nerveux autonome une dépense d'énergie élevée.
- Un enfant qui ne se sent pas à l'aise dans une situation d'apprentissage, peu importe la raison, devra fournir plus d'efforts de concentration qu'un enfant déjà calme et alerte.
- Des problèmes d'autorégulation dans l'un des autres 4 domaines peuvent sérieusement entraver la concentration chez l'enfant.
- Pour certains enfants, l'effort pour rester calme ou contenir ses impulsions exige une énorme quantité d'énergie, et il se peut qu'il ne leur en reste pas assez pour garder l'attention.
- Quand nous nous adressons aux racines des problèmes d'attention, nous sommes intéressés entre autres par la capacité de l'enfant de recevoir et d'intégrer différents types d'information sensorielle.
- Plusieurs enfants ont besoin de notre aide pour devenir, de leur propre capacité, calmes, concentrés et tranquillement engagés.
- Plusieurs problèmes d'attention découlent de difficultés de traitement sensoriel (auditif, visuel, etc.), certaines pouvant être subtiles et facilement négligées.
- Lorsque l'enfant a un problème de traitement sensoriel, son inattention n'est jamais causée par un manque de motivation, mais au fil du temps il peut devenir démotivé.
- Diverses techniques ludiques peuvent nous aider à traiter les racines de l'attention; surtout, elles peuvent nous aider à travailler l'autorégulation chez l'enfant.
- Chez un enfant, la distraction, l'impulsivité, la difficulté à écouter, la faible tolérance à la frustration et autres problèmes de comportement de ce type sont tous une conséquence de l'hyperveil.
- Plus l'enfant devient stressé, moins il peut porter attention à ce qu'il voit ou ressent et moins il peut anticiper la suite des choses. Ce cycle accroît son stress et nuit encore davantage à son attention.
- Se désister psychologiquement et se concentrer intensément sur une seule chose constituent des moyens de protection face au stress excessif.
- La méthode Self-Reg nous aide à briser le « cycle de l'éveil » chez l'enfant en maintenant son fardeau de stress à un niveau gérable, afin de lui enseigner comment le gérer lui-même.
- Plus l'enfant apprend à reconnaître et à réduire les facteurs de stress qui le rendent inattentif, plus il sera en mesure de prendre conscience des tendances de « confusion florissante et bourdonnante ».

Le domaine social

- Les problèmes dans le domaine social proviennent de l'éveil provoqué par le système qui sert de première défense d'un enfant face au stress : le système d'engagement social.
- Exhorter un enfant pour qu'il fournisse de plus grands efforts dans le domaine social peut le rendre encore plus tendu et ébranler davantage sa confiance en lui dans des situations sociales.

Autorégulation : les cinq domaines de la méthode Self-Reg

Prof. Stuart Shanker

- Il faut comprendre que nous ne pouvons pas renforcer la capacité de connecter avec d'autres si l'interaction sociale est pour cet enfant une source inhérente de stress.
- Si la réaction de lutte ou de fuite devient habituelle dans les situations sociales, l'enfant évitera ce dont il a le plus besoin en état de peur ou d'anxiété : la présence apaisante d'un adulte qui s'occupe de lui ou celle de d'autres enfants.
- La réaction de lutte ou de fuite implique en fait un repli sur soi : le cerveau passe en « mode survie ».
- L'enfant éprouve de la grande difficulté à s'exprimer en paroles lorsqu'il se sent ainsi.
- Même les gestes sociaux les plus bénins peuvent être interprétés comme une menace et déclencher une réaction de lutte ou de fuite. Ce type d'interprétation erronée indique que l'enfant a atteint un état d'énergie faible et de tension élevée. Son besoin immédiat est d'être apaisé, et les personnes qui s'occupent de lui devraient rétablir son sentiment de sécurité.
- Les « menaces » se présentent sous de multiples formes, et leur ampleur varie. Parfois, il s'agit d'un simple regard, de paroles, d'un geste, d'un mouvement ou, à l'inverse, d'une absence de regard, de paroles, de geste ou de mouvement.
- Quand un enfant se sent menacé, cela provoque une activation du système nerveux sympathique (colère et agression, fuite ou abandon) ou du système nerveux parasympathique (repli sur soi, paralysie).
- Un enfant se sentira dépassé dans des situations qui vont au-delà de ses capacités sociales, et il risquera alors de réagir avec agressivité ou de se replier.
- L'enfant qui réagit ainsi pourrait ne pas être en mesure de « lire » l'expression du visage des autres enfants ou qu'il ait de la difficulté à suivre les dynamiques d'une conversation. Alors, il ne comprend pas toujours la peur ou la colère qu'il suscite chez d'autres enfants face à ses paroles ou ses actions. Ses pairs semble être sur la même longueur d'ondes; tout le monde rit de la blague sauf lui.
- Les enfants qui éprouvent des difficultés dans le domaine social doivent apprendre à s'autoréguler dans des situations sociales, car il leur faut d'abord et avant tout découvrir comment s'y prendre pour se sentir en sécurité.
- Le jeu est le mécanisme de socialisation naturel en petite enfance.

Le domaine prosocial

- La méthode Self-Reg repose sur le fait que, dès la naissance, notre cerveau s'attend à un engagement social.
- La présence d'un comportement antisocial chez un enfant est hors de la norme.
- Dans des circonstances défavorables, il est évident que certains mécanismes biologiques vont susciter un comportement antisocial.
- Il est évident que certains mécanismes biologiques vont susciter, dans des circonstances favorables, un comportement prosocial.
- Au lieu de nous demander comment amener un enfant à adopter un comportement prosocial, nous nous demandons, sous l'angle de l'autorégulation, ce qui fait qu'un enfant s'oriente dans une voie antisociale.
- La réponse réside dans l'excès de stress : la réaction de lutte ou de fuite freine la digestion, la réparation cellulaire, le système immunitaire et les systèmes du cortex préfrontal qui favorisent la lecture de la pensée et la communication.

Autorégulation : les cinq domaines de la méthode Self-Reg

Prof. Stuart Shanker

- L'excès de stress entrave le système qui nous rend capables d'« empathie cognitive » : prendre conscience et être affecté par ce que les autres ressentent.
- Quand l'engagement social s'arrête, des systèmes primitifs prennent la relève : il s'agit de systèmes antérieurs au cerveau social qui ont recours à l'agression ou à la fuite face à la menace.
- Certains enfants sont prédisposés à une stimulation du système limbique, soit dès la naissance ou par la suite d'expériences stressantes. Quand le système limbique est surstimulé, l'impulsivité s'intensifie tandis que la conscience de soi et des autres s'amoindrit. L'enfant ne peut partager, compatir ou communiquer. La présence d'une personne surstimulée devient si stressante qu'elle déclenche une réaction de lutte, de fuite ou d'immobilisation.
- Dans de telles situations, l'anxiété de l'enfant peut se manifester en agressivité, et notre manière d'y réagir devient cruciale.
- Nous courons le risque d'empirer les choses si nous punissons l'enfant pour son manque d'empathie, si nous nous adressons avec colère alors qu'il a besoin de réconfort, si nous provoquons une escalade lorsqu'il a besoin du calme. Nous devons plutôt pratiquer nous-mêmes l'autorégulation et aider l'enfant à faire ainsi.
- Les centres de la petite enfance et les écoles nous offrent un environnement idéal pour expliquer et démontrer ce comportement aux parents.

En savoir plus

Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec The MEHRIT Centre à l'adresse info@self-reg.ca ou consulter le site www.self-reg.ca

