

La grille Self-Reg

La grille Self-Reg est destinée à l'accompagnement d'étudiants ou de personnes qui découvrent la méthode Self-Reg. Elle permet de suivre les cheminements individuels à travers chacune des étapes d'apprentissage de l'autorégulation.



	J'en apprend davantage à propos de...	Avec de l'aide, je peux...	Par moi-même, je...	Dans ma vie quotidienne, je...
Étape 1 : <i>Recadrer le comportement</i>	J'en apprend davantage à propos de mon cerveau, du stress et de la manière dont le stress peut affecter mon comportement, mon humeur et mon niveau d'énergie.	Avec de l'aide, je peux détecter en moi et chez d'autres certains indices d'un stress excessif.	Par moi-même, je détecte et recadre mes comportements de stress quand je réfléchis à une situation particulière.	Je détecte et recadre mes comportements de stress et ceux des autres. Quand je perçois du stress en moi ou chez d'autres, je recadre ce qui se passe en y voyant un comportement de stress et non un mauvais comportement.
Étape 2 : <i>Reconnaître les facteurs de stress</i>	J'en apprend davantage sur différents types de facteurs de stress dans cinq domaines différents : biologique, émotionnel, cognitif, social et prosocial.	Avec de l'aide, je peux reconnaître certains facteurs de stress qui affectent en moi et chez d'autres, de manière notable, le comportement, l'humeur et le niveau d'énergie.	Par moi-même, je reconnais les facteurs de stress qui affectent mon comportement, mon humeur et mon niveau d'énergie, en particulier quand plusieurs de ces facteurs de stress sont présents simultanément.	Je suis un détective du stress. Je me demande « pourquoi » et « pourquoi maintenant » pour comprendre à quels facteurs de stress je suis sensible et comment je peux les réduire ou les éliminer afin de diminuer mon stress. Je détecte les comportements de stress chez d'autres et je me pose les mêmes questions.
Étape 3 : <i>Réduire le stress</i>	J'en apprend davantage sur les manières de réduire les facteurs de stress.	Avec de l'aide, je peux trouver des manières de réduire ou d'éliminer certains des facteurs de stress qui, chez moi ou chez d'autres, affectent le comportement, l'humeur et le niveau d'énergie.	Par moi-même, je réduis ou j'élimine certains des facteurs de stress qui affectent mon comportement, mon humeur et mon niveau d'énergie.	J'agis pour diminuer mon stress, en réduisant ou en éliminant des facteurs de stress auxquels je suis particulièrement sensible et qui me paraissent affecter mon comportement, mon humeur et mon niveau d'énergie.
Étape 4 : <i>Réfléchir : prendre conscience du stress</i>	J'apprends à mieux différencier la tranquillité et la sensation de calme.	Avec de l'aide, je commence à prendre conscience des moments de calme et à reconnaître la sensation de calme, dans mon corps et chez d'autres.	Par moi-même, je remarque les états de calme, de concentration, et d'alerte. Quand je ne me sens pas ainsi, j'en prends conscience.	Je prête attention à la présence du stress. J'ai conscience des niveaux d'énergie exigés par des interactions entre mon cerveau et mon corps, ainsi que de mes systèmes de réponse au stress. Je reconnais la sensation de calme et, s'il y a en moi une dérégulation, j'en prends conscience.
Étape 5 : <i>Répondre : développer des stratégies personnelles pour favoriser le rétablissement et la résilience</i>	Je découvre de multiples moyens employés par des gens pour gérer les facteurs de stress et pour refaire le plein d'énergie.	Avec de l'aide, j'arrive à comprendre certaines des stratégies d'adaptation employées par des gens et je trouve mes propres moyens pour refaire le plein d'énergie.	Par moi-même, j'utilise mes propres stratégies pour gérer le stress. Je reconnais les stratégies qui fonctionnent bien pour moi et celles qui ne fonctionnent pas. Je sais comment refaire le plein d'énergie et j'utilise ces moyens.	J'ai recours à des « stratégies » personnelles pour faire face aux facteurs de stress et pour m'adapter. Je prends le temps de refaire le plein, non seulement dans ma routine quotidienne, mais aussi quand je remarque les indices d'une baisse d'énergie.