



*Ce que vous  
devez savoir*

Prof. Stuart Shanker

## L'autorégulation : un guide du parent

### L'autorégulation et la santé de votre enfant

Calme, alerte et en train d'apprendre : qui ne veut pas voir son enfant dans un état d'esprit optimal? Naturellement, la santé générale de votre enfant – à la fois physique et mentale – est une priorité pour vous en tant que parent. Saviez-vous que, enfants comme adultes, une influence majeure qui affecte notre santé se retrouve à l'intérieur de notre cerveau, dans un système qui régule notre capacité à répondre au stress? Les battements cardiaques de votre enfant, sa respiration, sa digestion, sa capacité de se concentrer et d'apprendre, ses expressions faciales, et même sa reconnaissance de votre voix sont tous contrôlés par ce système cérébral. Assurant la régulation interne, ce système agit comme le thermostat sur votre fournaise. Supposons que vous avez réglé le thermostat à 18°. En fonction de ce point de réglage, la fournaise s'allume quand la température baisse à moins de 15° environ et s'éteint quand la température atteint 21°. Toutefois, le thermostat peut briser s'il est trop sollicité, tout comme le « thermostat cérébral » de votre enfant si son stress est excessif. Le thermostat, ou la capacité de s'autoréguler, devient surchargé.

### Les signes de stress

Quand un thermostat cesse de fonctionner, les signes sont plutôt évidents : la maison devient trop froide ou trop chaude. Pour ce qui est de votre enfant, c'est également évident. Voici quelques signes, faciles à reconnaître, indiquant que son système de réponse au stress est surchargé :

- Des troubles du sommeil: soit de la difficulté à s'endormir ou à rester endormi;
- Une mauvaise humeur matinale;
- Une tendance à être contrarié, même par de petites choses, et la difficulté à se calmer par la suite;
- Une humeur changeante;
- Des troubles d'attention, jusqu'à ne pas entendre votre voix;
- Des colères fréquentes ou des signes de tristesse, de peur ou d'anxiété.

## Autorégulation : un guide du parent

Prof. Stuart Shanker

---

### Trouver les causes

Si votre enfant manifeste ces signes, vous pouvez l'aider en « jouant au détective » et en explorant les causes du stress qui mènent aux comportements observés. Même de très jeunes enfants peuvent activement détecter certaines causes de leurs états désagréables ou inconfortables. Plusieurs sources peuvent engendrer le stress. Toute combinaison des facteurs suivants risque d'entraîner un stress qui peut dérégler le thermostat. Il se peut que votre enfant :

- Soit sensible à la lumière, aux bruits, aux foules ou aux odeurs fortes;
- Manque de sommeil;
- Réagisse aux effets de mauvaise nutrition ou de sucreries;
- Ne fasse pas assez d'activité physique ou soit inactif;
- Passe trop de temps devant la télévision, l'écran de jeux vidéo ou autres appareils.

### Les cinq étapes de la méthode Shanker Self-Reg®

Votre enfant souhaite la même chose que vous : être heureux, avoir des amis, se consacrer à ce qui l'intéresse et réussir à l'école. La méthode Shanker® propose cinq étapes que vous pouvez franchir pour y parvenir avec votre enfant :

1. Détecter les signes de stress et recadrer le comportement;
2. Reconnaître les facteurs de stress;
3. Réduire le stress pour votre enfant;
4. Réfléchir – aidez votre enfant à prendre conscience de sa capacité d'autorégulation;
5. Répondre – aidez votre enfant à acquérir la capacité de réagir aux facteurs de stress et de retrouver un état de calme.

### Les prochaines étapes

Cela vous paraît semble difficile? Vous pourriez être agréablement surpris. Cette méthode a considérablement aidé des milliers de parents à favoriser la croissance d'enfants plus heureux et en santé. Avec un soutien approprié, des résultats peuvent être atteints rapidement. Pour de plus amples renseignements, veuillez communiquer avec The MEHRIT Centre à l'adresse [info@self-reg.ca](mailto:info@self-reg.ca) ou consulter le site [www.self-reg.ca](http://www.self-reg.ca)

