



## L'autorégulation : 10 conseils pour bien utiliser la méthode Self-Reg

1. **Bâtir une relation.** Pour encourager et renforcer l'autorégulation chez un jeune enfant, il est indispensable de créer avec lui un lien solide. Cette relation soutiendra ses progrès.

2. **Garder l'objectif en vue.** Lorsqu'on emploie la méthode Self Reg, il faut viser l'autorégulation elle-même ainsi que les facteurs de stress qui affectent l'enfant plutôt que de s'occuper de problèmes secondaires susceptibles d'avoir été provoqués ou exacerbés par la surcharge de stress.

3. **Prêter attention aux différences individuelles.** Pour qu'un enfant développe sa capacité d'autorégulation, nous devons lui offrir un éventail de choix, en lui permettant de les explorer et de découvrir ses propres stratégies d'autorégulation pour retrouver un état calme et alerte.

4. **Procéder de façon graduelle.** Parvenir à bien comprendre la méthode Self-Reg peut prendre un certain temps. Il faut souvent beaucoup de patience pour franchir chacune des étapes : l'idée est d'avancer un pas à la fois et pas trop vite.

5. **Ne pas rester trop métacognitif.** Il faut présenter les concepts d'autorégulation de manière que les enfants puissent bien les saisir, physiquement autant que cognitivement. Les enfants ont besoin d'une compréhension physique de l'état de calme.

6. **Ne pas s'attendre à ce que tous aient les mêmes capacités.** Certains enfants ont tout simplement moins d'énergie en réserve; d'autres en brûlent trop en complétant une tâche et ils ont plus de misère à se concentrer.

7. **S'attendre à l'imprévu.** Ce qui fonctionne très bien avec un enfant peut produire l'effet contraire chez d'autres, ou encore certaines stratégies peuvent cesser soudainement de répondre aux besoins individuels, parfois sans qu'on en comprenne les raisons.

8. **Réorienter le parcours.** Dans le cadre de la méthode Self-Reg, notre perception de l'enfant sert de point de départ pour modifier son parcours. Notre perception de l'enfant influence grandement la perception que l'enfant a de lui-même.

9. **S'adapter aux particularités culturelles.** La méthode Self-Reg mise sur l'efficacité d'initiatives adaptées à la culture et guidées par l'intérêt et la curiosité, plutôt que sur des règles strictes et universelles. Nous devons aborder l'autorégulation avec un esprit ouvert et curieux, en tenant compte des différences culturelles.

10. **Le prendre personnellement.** La méthode Self-Reg est toujours personnelle. Son premier principe est la création de liens. De plus, pour intervenir au moyen de cette méthode, nous devons tenir compte de nos propres besoins. La création de liens forts et le respect des besoins personnels sont des questions importantes qui devraient être abordées dans la formation et le soutien destinés aux éducateurs de la petite enfance.