

Ce que vous devez savoir

Prof. Stuart Shanker

L'autorégulation : sept mythes à dissiper

Mythe 1 : *Les scientifiques veulent tous dire la même chose quand ils parlent d'« autorégulation ».*

En fait, le professeur Jeremy Burman a répertorié 447 emplois différents du terme *self-regulation* – en français, « autorégulation » – dans la documentation scientifique, et il les a regroupés en six « familles conceptuelles » distinctes.

Mythe 2 : *« Autorégulation » n'est qu'un autre terme pour désigner la maîtrise de soi.*

L'autorégulation se rapporte à la manière dont nous gérons le stress et l'énergie, et ne vise pas à refouler les réactions impulsives causées par un excès de stress.

Mythe 3 : *La méthode Self-Reg est plus efficace que les approches traditionnelles pour gérer le comportement.*

La méthode Self-Reg vise la compréhension plutôt que la gestion du comportement, ainsi que l'amélioration des conditions qui mènent à des difficultés comportementales.

Mythe 4 : *La capacité d'un enfant de s'autoréguler est, tout comme l'intelligence, génétiquement déterminée.*

Ni l'une ni l'autre n'est « génétique », bien que certains enfants puissent éprouver plus de difficultés que d'autres à gérer le stress dans leur vie en raison de problèmes biologiques.

Mythe 5 : *L'autorégulation s'acquiert au cours des premières années de la vie de l'enfant.*

Un stress excessif pendant les premières années de la vie d'un enfant peut avoir un effet important sur sa « réactivité au stress », mais il n'est jamais trop tard pour apprendre comment s'autoréguler.

Mythe 6 : *L'autorégulation sert uniquement à faire face aux émotions négatives intenses (colère, peur, etc.).*

L'autorégulation concerne tout autant la régulation à la hausse des émotions positives (intérêt, amour, joie, etc.) que la régulation à la baisse des émotions négatives.

Mythe 7 : *L'autorégulation doit être accompagnée d'une éducation permissive.*

L'autorégulation vise à reconnaître et à diminuer les facteurs de stress, et la présence d'une structure est importante à cet égard. Selon la recherche, une éducation permissive peut parfois provoquer plus de stress qu'une éducation autoritaire.

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