



# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

## L'AUTORÉGULATION | LES PREMIÈRES ANNÉES

Qu'est-ce qu'est l'autorégulation?

Les premières années de vie sont une période de croissance et de développement extraordinaire. La capacité d'autorégulation d'un bébé – sa façon de gérer ses dépenses énergétiques face aux facteurs de stress, pour ensuite récupérer de l'effort fourni – est programmée durant ces années critiques. Les trajectoires sont établies tôt dans la vie et, une fois établies, elles peuvent être difficiles à changer dans le futur.

Toute personne soucieuse du développement sain d'un jeune enfant doit porter une attention particulière à l'autorégulation de l'enfant, l'aider à se sentir en sécurité et se calmer lorsqu'il sursaute.

Malheureusement, il existe de nombreuses interprétations du terme «autorégulation» dans la littérature psychologique. En particulier, «l'autorégulation» est souvent confondue avec l'autocontrôle. L'autocontrôle, ce n'est pas l'autorégulation. Des techniques de modification comportementale et des programmes favorisant l'autocontrôle du jeune enfant peuvent avoir des succès à court terme. Toutefois, cette approche pourrait également conduire à des problèmes supplémentaires à plus long terme au niveau de l'humeur, de l'attention et du comportement.

De même, dans le système éducatif, les programmes conçus pour enseigner la régulation des émotions via l'apprentissage émotionnel social (ASE) – Social and Emotional Learning (SEL), bien que prometteur, n'ont pas encore démontré de résultats robustes à long terme. Cependant, il existe un lien intime entre l'ASE et l'autorégulation: le fait d'aider les enfants à développer une autorégulation efficace au cours des premières années, permet d'établir les fondements sous-jacents d'un ASE réussi pour toute leur vie. Essentiellement, l'autorégulation fait référence à la manière dont un enfant se remet des dépenses énergétiques requises face aux facteurs de stress. Un stress prolongé et excessif (surcharge allostatique) peut affecter de façon significative des fonctions «supérieures» telles que le langage, la cognition sociale, les fonctions exécutives et, en effet, l'autocontrôle.

Un enfant qui est chroniquement sous-stimulé ou surstimulé suite à un stress excessif sera plus facilement combatif, fuyant ou pourra se figer.

### L'autorégulation | Les premières années

*Reconnaître le stress et les facteurs de stress*

Les facteurs de stress proviennent de cinq domaines interconnectés: biologique, émotionnel, cognitif, social et prosocial. Un stress accru dans l'un ou, comme c'est généralement le cas, plusieurs (sinon tous) de ces domaines entraînera des conséquences négatives en aval. Identifier et réduire les facteurs de stress est la première étape vers l'assouplissement des niveaux de stress de l'enfant en le ramenant vers un état plus calme et concentré, pour ultimement améliorer ses habiletés à s'autoréguler.

Les facteurs de stress peuvent varier de façon significative. Un facteur de stress pour un enfant, peut ne pas en être un pour un autre; De même, Ce qui peut être un facteur de stress à un moment précis peut ne pas l'être dans un autre moment, lorsque l'enfant est dans un état physique ou émotionnel différent. Quelques facteurs de stress communs pour les enfants en bas âges sont:

- La biologie de l'enfant — par exemple, son système sensori-moteur
- Mauvaises habitudes de sommeil
- Mauvaises habitudes alimentaires (élevé avec des produits alimentaire transformés)
- Manque d'activités physiques
- Facteurs de stress environnementaux — par exemple, trop de bruits, de lumière ou dans une foule.

Les études cliniques ont démontrées qu'il est effectivement possible d'améliorer l'autorégulation de l'enfant et que cela entrainera des améliorations considérable dans certains ou dans l'ensemble des cinq domaines ci-dessus.

# CE QUE VOUS DEVEZ SAVOIR

## L'AUTORÉGULATION | LES PREMIÈRES ANNÉES

Qu'est-ce qu'est l'autorégulation?

### Les 5 étapes de l'autorégulation

Il n'existe pas de «solution miracle», ou une seule solution, pour aider les jeunes enfants à s'autoréguler. Au lieu de penser que l'autorégulation est un programme universel, nous devons reformuler l'autorégulation en tant que processus éducationnel. Il y a cinq étapes essentielles que les parents et les autres personnes qui s'occupent de l'enfant, peuvent suivre pour répondre aux problèmes et ainsi aider le retour au calme de l'enfant.

1. Interpréter les signes de stress et recadrer le comportement
2. Reconnaître les facteurs de stress
3. Réduire le stress
4. Réflexion
5. Réponse

Ces étapes peuvent aussi être appliquées à des groupes d'enfants, ou encore, au personnel soignant, et varieront dans son application entre les centres, les classes, les communautés et les familles.

### Prochaines étapes

Ce sont des mesures éprouvées pour avoir un enfant plus heureux et en meilleure santé. Avec du soutien adéquat, les résultats peuvent se produire rapidement.

Contactez 'The MEHRIT Centre' par courriel au [info@self-reg.ca](mailto:info@self-reg.ca) ou visitez le site [www.self-reg.ca](http://www.self-reg.ca) pour plus d'information. Stuart Shanker, Susan Hopkins, The MEHRIT Centre

### *Séries sur l'autorégulation: Ce que vous devez savoir Juin 2015*

*Cette ressource a été développée par la 'Society for Safe and Caring Schools & Communities', en partenariat avec 'Dr. Stuart Shanker and The MEHRIT Centre'. C'est disponible gratuitement, en appui à la création d'environnements d'apprentissage accueillants, attentifs, respectueux et sécuritaires pour les enfants et les jeunes. Téléchargez cette ressource et plus au [www.safeandcaring.ca](http://www.safeandcaring.ca) et au [www.self-reg.ca](http://www.self-reg.ca).*