



À propos de Self-Reg

Shanker Self-Reg® est un processus qui permet d'augmenter l'autorégulation en comprenant et en faisant face au stress. Avec Self-Reg, nous considérons à la fois nos réponses au stress et notre état sous-jacent d'énergie et de tension lorsque nous ressentons du stress.

Autorégulation

- Self-Reg repose sur la définition psychophysiologique originale de l'autorégulation qui fait référence à la façon dont nous répondons au stress - d'une manière qui favorise ou qui entrave la récupération et la croissance.
- L'autorégulation est fondamentalement différente de la maîtrise de soi : son but est de réduire les impulsions perturbatrices, au lieu de les inhiber.
- L'autorégulation ne consiste pas à "surveiller et gérer" les émotions, les pensées et les comportements, mais à les comprendre, en nous-mêmes et chez les autres.
- Nous nous autoréglons tous, mais parfois d'une manière inadaptée qui en fin de compte engendre un stress encore plus important.

Self-Reg n'est pas un programme, mais plutôt un processus continu s'étendant sur toute une vie, qui permet de comprendre le comportement du

The Shanker Method® (la méthode Shanker) repose sur cinq pratiques:

1. Recadrer le comportement
2. Reconnaître les facteurs de stress dans les cinq domaines
3. Réduire le stress
4. Réfléchir et augmenter la conscience du stress
5. Rétablir l'énergie

stress et implique des pratiques étroitement liées pour maintenir un équilibre sain entre énergie et tension.

Shanker Self-Reg® approche la question du stress en considérant cinq domaines : biologique, émotion, cognitif, social et prosocial. Self-Reg s'appuie sur la science et se fonde sur la synthèse réalisée par le Prof. Stuart Shanker après des décennies de recherche en neurosciences, physiologie, psychophysiologie, psychologie et pratique clinique.

L'objectif ultime de Self-Reg est d'outiller les personnes afin qu'elles comprennent quand et comment gérer leur propre énergie et tension, pour être en mesure de s'adapter au stress croissant et en constante évolution de la vie.

Self-Reg peut nous aider à comprendre et à répondre aux causes profondes des problèmes de comportement, d'apprentissage, de motivation et de société rencontrés par tous les enfants, les jeunes et les adultes.

Self-Reg est personnel et commence avec nous. Si nous voulons conférer notre calme aux élèves, nous devons d'abord comprendre et faire face à notre propre stress, énergie et tension ainsi que reconnaître notre ressenti du calme et de la surcharge de stress.

LES RACINES DE LA PRATIQUE SELF-REG

LA SÉCURITÉ

- Aider les enfants à se sentir en sécurité à tous les niveaux - physique, émotionnel, culturel et social - pose les fondations d'un état régulé et équilibré, support de l'apprentissage et des interactions sociales positives.

LES RELATIONS

- La pratique de Self-Reg se produit au cœur des relations : avec les élèves, les familles, les collègues et la communauté scolaire.
- Co-régulation : lorsque deux personnes s'adaptent et régulent le comportement de l'autre (humeur, émotions, langage) par le biais de signaux et de comportements interactifs bidirectionnels.

LES MILIEUX

- Aménagez ou réaménagez votre salle de classe pour favoriser le calme (réduction du désordre visuel, atténuation des couleurs vives, éclairage différent).
- Créez des micro-environnements qui invitent les enfants au calme ou alimentent leur énergie, selon les besoins.



- Recadrer : apprendre à voir et à interpréter le comportement des enfants d'une manière différente et apprendre la différence entre un mauvais comportement et un comportement de stress.
- Lorsqu'un enfant "se comporte mal", demandez-vous "Pourquoi ?" et "Pourquoi maintenant ?".
- Cherchez les facteurs de stress cachés (odeurs fortes, lumières vives, rester assis trop longtemps, faim, chaises rigides).

PRENEZ SELF-REG À CŒUR

- Self-Reg est personnel et commence avec vous. Considérez votre propre stress et dysrégulation, et la façon dont ils vous affectent personnellement ainsi que vos élèves.

FORMATION PROFESSIONNELLE

- Découvrez les connexions entre le stress, l'énergie et la tension, et la façon dont ils affectent le comportement, l'humeur et l'apprentissage des enfants.
- Suivez des formations Self-Reg comme le cours Self-Reg Foundations créé par TMC, ou d'autres opportunités d'apprentissage en ligne (actuellement disponibles en anglais).