



## L'autorégulation chez les enfants d'âge préscolaire

Les premières années sont une période de croissance et de développement extraordinaire. La capacité des enfants à s'autoréguler - c'est-à-dire à gérer leur dépense énergétique en réponse à des facteurs de stress puis à récupérer après l'effort - se configure au cours de ces années cruciales. Des trajectoires sont tracées très tôt et une fois établies, elles peuvent être difficiles à modifier plus tard dans la vie. Toute personne veillant au développement sain d'un jeune enfant doit être particulièrement attentive à l'autorégulation de celui-ci.

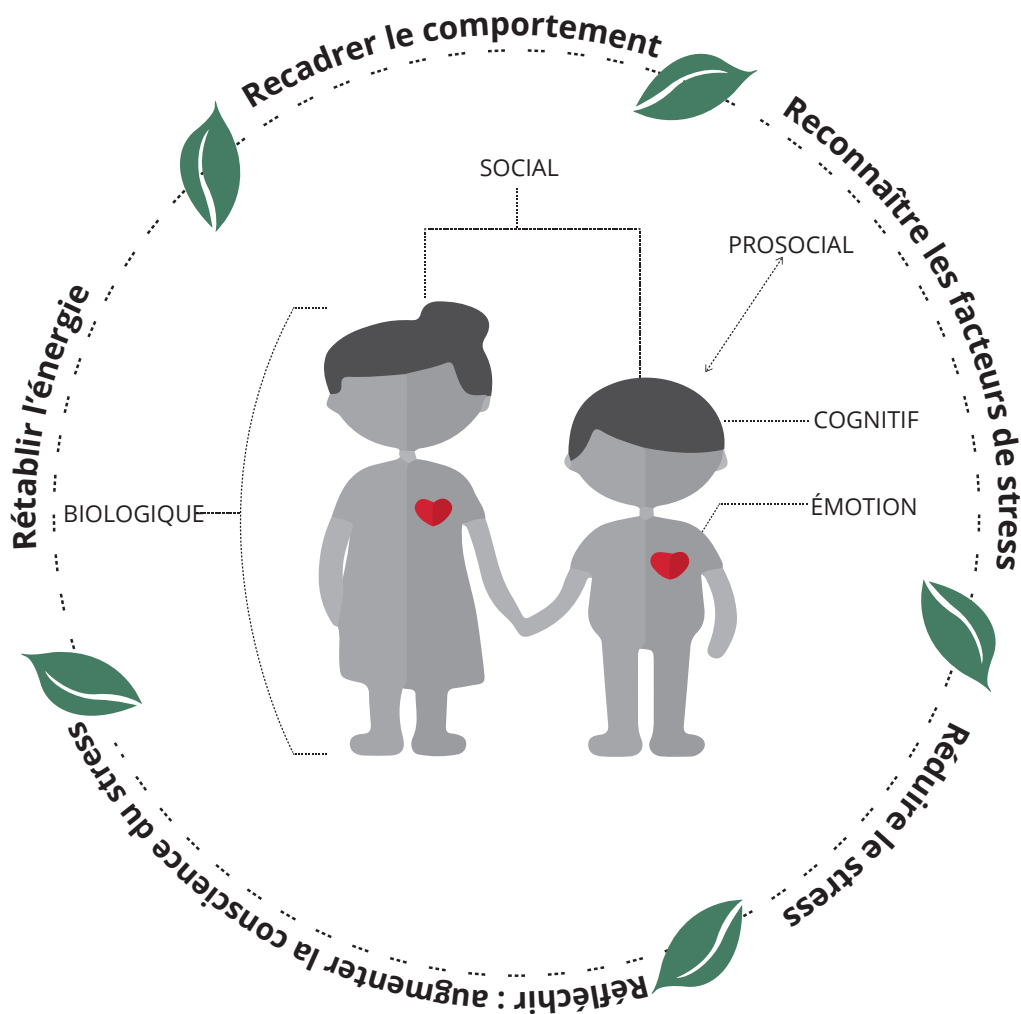
Malheureusement, l'autorégulation est souvent confondue avec la maîtrise de soi, ce qui conduit les gens à penser qu'une discipline efficace est essentielle. Les techniques et programmes de modification du comportement visant à inculquer la maîtrise de soi aux jeunes enfants peuvent avoir du succès à court terme. Cependant, ces approches sont aussi susceptibles d'entraîner des problèmes supplémentaires à plus long terme, relatifs à l'humeur, à l'attention et au comportement.

De même, il ne faut pas confondre l'autorégulation avec la capacité à contrôler les émotions ou avec les programmes d'apprentissage socio-émotionnel (ASE) conçus pour enseigner la régulation des émotions. Il existe toutefois un lien étroit entre l'ASE et l'autorégulation. Aider les enfants à développer une autorégulation efficace dans leurs jeunes années permet de poser les bases d'un ASE réussi pour toute leur vie.

## Self-Reg : un outil efficace

Shanker Self-Reg® est un processus visant à augmenter l'autorégulation en comprenant et en faisant face au stress. Avec Self-Reg, nous considérons à la fois nos réponses au stress et la manière dont celui-ci affecte notre capacité à maintenir un équilibre sain entre énergie et tension. Self-Reg examine le stress dans cinq domaines : biologique, émotion, cognitif, social et prosocial. Un stress accru dans un ou plusieurs de ces domaines entraîne des problèmes de comportement, d'humeur, d'apprentissage et de développement général. Identifier et réduire les facteurs de stress des enfants est la première étape pour réduire leur niveau de stress, les ramener à un état de calme et de concentration, et en définitive améliorer leur capacité d'autorégulation.

L'essence de l'autorégulation réside dans la manière dont un enfant récupère suite à la dépense d'énergie requise pour faire face aux facteurs de stress. Un stress prolongé et excessif (surcharge allostatique) peut pousser un enfant à passer à l'état de lutte ou fuite, ou d'immobilisation, ce qui affecte considérablement les fonctions "supérieures" telles que le langage, la cognition sociale, les fonctions exécutives et donc la maîtrise de soi.



Les facteurs de stress peuvent varier considérablement d'un enfant à l'autre : d'une part, un facteur de stress pour un enfant ne le sera pas forcément pour un autre ; d'autre part, un facteur de stress peut affecter ou ne pas affecter un enfant à un moment donné, en fonction de son état physique ou émotionnel. Les facteurs de stress les plus répandus chez les enfants pendant leurs premières années sont les suivants:

- La biologie de l'enfant (par exemple, son système sensoriel et moteur)
- Le manque de sommeil
- Une mauvaise alimentation (riche en aliments transformés)
- Le manque d'activité physique
- Les facteurs de stress dans leur environnement (par exemple, trop de bruit, trop de lumière ou trop de monde)
- Difficulté à comprendre les modèles et les aspects non verbaux de l'interaction sociale

Des études cliniques ont démontré qu'il est tout à fait possible d'augmenter l'autorégulation des enfants, avec pour résultat de considérables améliorations dans l'un ou l'ensemble des cinq domaines mentionnés ci-dessus.

Cependant, il n'existe pas de formule miracle ou de solution passe-partout pour développer l'autorégulation chez les jeunes enfants. Ce processus est graduel, éducatif et expérientiel. Self-Reg peut nous aider à comprendre et à répondre aux causes profondes des problèmes de comportement, d'apprentissage, de motivation et de socialisation des jeunes enfants, généralement liés à un excès de stress.



## Les Cinq Pratiques de Self-Reg

Shanker Self-Reg® propose cinq pratiques accessibles que les parents et pourvoyeur.euse.s de soins peuvent adopter pour comprendre et répondre aux problèmes d'autorégulation des enfants, qu'ils soient chroniques ou ponctuels.

1. Recadrer le comportement : apprendre à faire la différence entre un mauvais comportement et un comportement de stress
2. Reconnaître les facteurs de stress
3. Réduire le stress
4. Réfléchir : augmenter la conscience du stress
5. Rétablir l'énergie

Ces pratiques se sont avérées très efficaces pour aider les parents et les enseignant.e.s à assurer l'épanouissement des enfants afin qu'ils soient plus heureux et en meilleure santé. Elles peuvent être appliquées à des individus, à des groupes d'enfants et même aux éducateur.rice.s. La façon dont elles sont appliquées varie selon les centres, les classes, les communautés et les familles. Avec un soutien adéquat, les résultats peuvent être rapides.

**POUR EN SAVOIR PLUS**