

# SELF-REG : les BASES



## À propos de Self-Reg

Shanker Self-Reg® est une pratique qui permet d'améliorer 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 entrave le rétablissement et la croissance.
- L'autorégulation est fondamentalement différente de la maîtrise de soi : elle cherche à réduire les impulsions perturbatrices, et non à 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. C'est un processus continu s'étendant sur toute une vie,

## 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

qui permet de comprendre le comportement de 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 consiste également à reconnaître la sensation de calme ainsi que notre ressenti lorsque nous devenons trop stressé.e.s.

L'objectif ultime de Self-Reg est d'outiller les enfants afin qu'ils sachent quand et comment gérer leur propre énergie et tension, pour leur permettre de s'adapter au stress croissant et en constante évolution de la vie. Mais Self-Reg est également une démarche personnelle. Si nous voulons conférer notre calme aux élèves, nous devons d'abord comprendre notre propre stress et savoir comment gérer notre énergie et notre tension.

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 élèves et les adultes.

### LE LEXIQUE SELF-REG

**Cerveau Bleu:** lorsque les systèmes préfrontaux qui supportent la réflexion et la conscience de soi sont dominants.

**Cerveau Rouge:** lorsque les systèmes sous-corticaux du système limbique sont dominants.

**Cerveau Marron:** zone où les mécanismes de survie du tronc cérébral sont dominants.

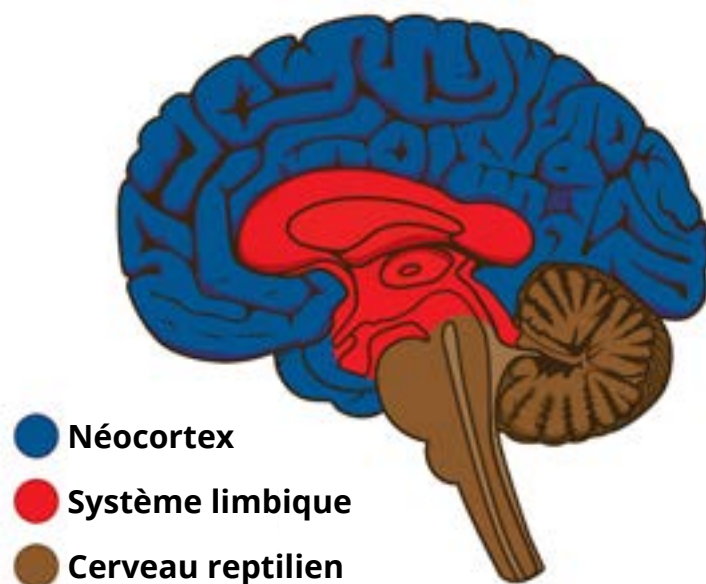
**Comportement de stress:** lorsque l'excès de stress engendre un comportement que l'enfant ne choisit pas d'avoir.

**Mauvais comportement:** l'enfant choisit d'agir d'une certaine manière tout en étant conscient qu'il ne devrait pas le faire et qu'il aurait pu choisir/ agir différemment.

**Corégulation:** lorsque deux personnes s'adaptent et régulent le comportement de l'autre (humeur,

émotions, langage) de manière instinctive, par le biais de signaux et de comportements interactifs bidirectionnels.

**Système limbique:** Structures sous-corticales impliquées dans les comportements réactifs et les émotions. Le système limbique évalue l'environnement en termes de sécurité et de danger ; il est également à l'origine de certaines de nos pulsions sociales et prosociales les plus fortes.



### CHEMINEMENTS SELF-REG

The MEHRIT Centre propose quatre types d'approche pour aider les personnes à déterminer où elles se situent sur le continuum de Self-Reg et pour avancer. Pour plus d'informations, voir [Self-Reg Schools: A Handbook for Educators](#) (actuellement disponible en anglais).



**PRÉMICES:** Self-Reg est un sujet d'intérêt pour votre organisation et vous.



**AUBE:** Self-Reg se développe dans certains secteurs d'activité de votre organisation.



**MOSAÏQUE:** Self-Reg est présent dans de nombreux secteurs de votre organisation que vous reliez entre eux.



**HAVRE:** Self-Reg est partie intégrante du cadre fondateur sur lequel repose l'ensemble de votre structure.