

# SELF-REG POUR LES ADOS



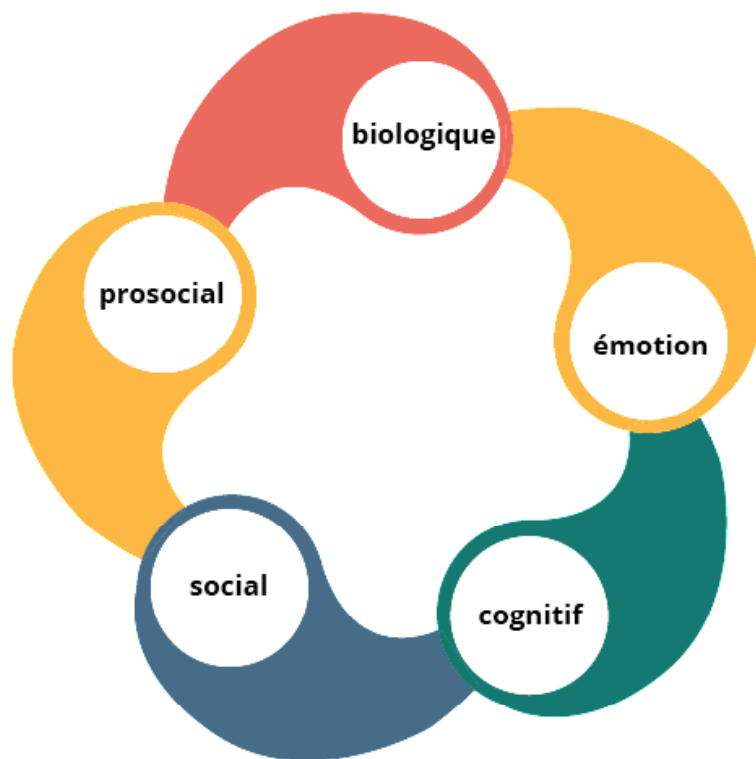
## À propos de Self-Reg

Self-Reg nous permet de comprendre et d'améliorer l'autorégulation en comprenant et en faisant face au stress de manière plus efficace. Avec Self-Reg, nous examinons la façon dont nous répondons au stress ainsi que la relation entre nos réponses et nos niveaux de tension et d'énergie.

Self-Reg approche la question du stress en considérant cinq domaines d'expérience : biologique (dans le corps), émotion, cognitif (pensée), social et prosocial (empathie, distinguer ce qui est bien de ce qui est mal).

## Autorégulation

- Self-Reg repose sur la définition scientifique de l'autorégulation qui fait référence à la façon dont nous répondons au stress.
- Nous nous autoréglons tous, mais d'une manière qui n'est parfois pas très efficace : au début, nous nous sentons mieux mais en fin de compte, notre stress augmente.
- Une bonne autorégulation permet de maintenir l'équilibre de notre système de réponse au stress, pour être dans un état optimal d'apprentissage, de croissance et de bonne entente avec les autres.
- L'autorégulation n'est pas la même chose que la maîtrise de soi. La maîtrise de soi consiste à inhiber les impulsions, alors qu'une autorégulation efficace réduit les sensations causées par le stress qui génèrent les impulsions.
- Lorsque nous nous sentons autorégulé.e.s, nous comprenons mieux nos émotions, pensées et comportements, ainsi que ceux des autres.



L'objectif ultime de Self-Reg est d'apprendre à reconnaître quand tu es trop stressé.e puis à gérer ton énergie et ta tension pour te sentir mieux. Ces aptitudes t'aideront:

- à comprendre tes sentiments et ton comportement.
- à être plus patient.e et plus compréhensif.ive, et à mieux répondre aux problèmes comportementaux, émotionnels et sociaux des autres.

Une autorégulation efficace peut t'aider à avoir une vie plus heureuse et plus épanouie!

The Shanker Method® (la méthode Shanker) de Self-Reg repose sur cinq pratiques:

1. Recadrer le comportement (le considérer sous un autre angle)
2. Reconnaître les facteurs de stress dans les cinq domaines
3. Réduire le stress
4. Réfléchir et augmenter la conscience du stress (apprendre à reconnaître quand nous sommes vraiment calmes et quand nous devenons trop stressé.e.s)
5. Rétablir l'énergie de manière personnelle pour refaire le plein et réduire la tension afin de récupérer suite à un excès de stress et de faciliter la résilience



## Deviens un.e détective du stress

Apprends à savoir si les problèmes de comportement ou d'humeur sont dus à un excès de stress.

Beaucoup de "mauvais" comportements sont en réalité des "comportements de stress", causés par un excès de stress.

Lorsque quelqu'un (toi y compris) réagit de manière excessive ou se comporte de manière insensée, demande-toi pourquoi et cherche les facteurs de stress qui peuvent être à l'origine de ce comportement.

### Prendre Self-Reg à cœur

Self-Reg est personnel et commence avec toi.

Self-Reg est un processus de découverte personnelle et continue des connexions entre le stress, l'énergie et la tension et de leur influence sur nos humeurs et nos comportements.

Quand tu te sens déboussolé.e ou "pas toi-même", sur le plan mental, physique ou émotionnel, demande-toi toujours si c'est un excès de stress qui te perturbe.

## Pour en savoir plus

Feeling Stressed: A Self-Reg Course for Teens  
("Se sentir stressé.e : un cours Self-Reg pour les ados", actuellement disponible en anglais)

<https://shop.self-reg.ca/products/feeling-stressed-a-self-reg-mini-course-for-teens>