VOTRE ENFANT, SELF-REG ET VOUS

COMPRENDRE L'AUTORÉGULATION POUR VIVRE MIEUX

GUIDE DE DISCUSSION

CHAPITRE 1

Le pouvoir de Self-Reg

Résumé du chapitre

Dans le chapitre 1, le Prof. Shanker présente aux lecteurs la notion d'autorégulation et sa relation avec le stress et la maîtrise de soi. Ce chapitre aborde des concepts tels que :

- le lien entre le stress et l'énergie
- le système limbique
- le cerveau triunique
- le cerveau social, le cerveau d'apprentissage et le cerveau de survie
- les cycles du stress

Le chapitre 1 présente également Shanker Self-Reg, une méthode très efficace qui permet d'améliorer l'autorégulation en recadrant un « mauvais comportement » sous l'angle du stress qui peut en être la cause, en reconnaissant et en réduisant les facteurs de stress, en développant une plus grande conscience du stress et en aidant les enfants (ainsi que nous-mêmes) à découvrir ce qui les aide à récupérer après un stress et à retrouver la sensation de calme.

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker soutient que, contrairement à ce que l'on a pensé pendant des siècles, la maîtrise de soi n'est pas la clé pour modifier notre comportement. La maîtrise de soi est importante, mais le Prof. Shanker affirme que l'autorégulation (la capacité à gérer le stress et à s'en remettre) est plus importante. En effet, notre capacité à utiliser les parties de notre cerveau qui nous aident à nous maîtriser est réduite quand notre charge de stress est excessive.

Comment l'idée selon laquelle l'autorégulation est plus importante que la maîtrise de soi remet-elle en question ou soutient-elle vos convictions et ce qui vous a été inculqué en matière de parentalité ?

Souvenez-vous de situations où vous avez eu plus de difficultés que d'ordinaire à vous maîtriser. Pouvez-vous penser au stress que vous avez éprouvé et qui a peut-être rendu plus difficile l'exercice de la maîtrise de soi ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

Piste 2. Le Prof. Shanker explique que lorsque les enfants sont très stressés, ou en situation de lutte ou fuite, ils passent du cerveau social ou d'apprentissage au cerveau de survie. Il leur est alors plus difficile de réfléchir, de prendre des décisions, de comprendre les autres et de s'exprimer.

Pensez à des situations où votre enfant était très stressé. Comment le stress a-t-il affecté son comportement ? Comment a-t-il affecté sa capacité à vous écouter et à vous comprendre ? Comment votre réponse au comportement des enfants peut-elle changer quand vous réalisez qu'ils sont dans un état de cerveau de survie plutôt que de cerveau social/d'apprentissage ? Vous pouvez également appliquer cette question à vous-même et à votre propre stress.

Piste 3. Le système limbique est la base du cerveau pour les émotions fortes comme l'amour, la peur, la honte et la colère. Le Prof. Shanker écrit : « Lorsque nous parvenons à calmer cette réponse [limbique primitive], nous commençons à synchroniser tous les autres processus d'autorégulation. »

Parlez des réponses limbiques et du rôle qu'elles jouent quand les gens réagissent à des situations de manière excessive. Qu'est-ce que les parents pourraient faire pour aider à calmer une réponse limbique chez un enfant ?

Piste 4. Les cycles de stress se produisent quand les facteurs de stress s'accumulent et rebondissent les uns sur les autres pour créer encore plus de stress. Les cycles de stress peuvent arriver à tout le monde ; être capable de les reconnaître et de les rompre est l'une des clés de l'autorégulation.

Pensez à un moment où vous étiez coincé dans un cycle de stress. Quels étaient les facteurs de stress et comment se sont-ils combinés pour créer encore plus de stress ? Discutez de la façon dont un cycle de stress a affecté (ou pourrait affecter) votre rôle de parent et vos interactions avec votre enfant. Que pouvez-vous faire pour vous aider à sortir d'un cycle de stress ? Vous pouvez également appliquer cette question à votre enfant.

Piste 5. La méthode en cinq étapes du Prof. Shanker est la suivante :

1. Lire les signes et recadrer le comportement
2. Reconnaître les facteurs de stress
3. Réduire les facteurs de stress
4. Prendre conscience des moments où nous sommes trop stressés
5. Déterminer ce qui nous aide à nous calmer, nous reposer et rétablir notre énergie

Relisez l'anecdote que le Prof. Shanker raconte à propos de Bernice et de sa fille Amélie.

Discutez de la façon dont il a utilisé les cinq étapes pour aider Bernice à comprendre et à gérer son propre stress ainsi que celui de sa fille.

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 2

Au-delà des guimauves : contrastes entre autorégulation et maîtrise de soi

Résumé du chapitre

Le Prof. Shanker analyse en détail la différence entre l'autorégulation et la maîtrise de soi. Il explique pourquoi le célèbre « test de la guimauve » consiste en réalité à évaluer la capacité d'un enfant à faire face au stress. Les forces métaboliques impliquées dans notre réponse au stress consomment de l'énergie, c'est pourquoi l'excès de stress peut affecter la capacité des enfants à retarder la gratification ou à gérer leur comportement et leurs émotions. Ainsi, aborder les problèmes d'autorégulation comme des problèmes de maîtrise de soi peut être nuisible.

Voici d'autres concepts clés :

- Il est important de recadrer le comportement des enfants, en fonction du stress qui le génère
- Ce n'est qu'en étant régulés (au lieu d'être contrôlés) que les enfants apprennent à s'autoréguler

Une étude de cas détaillée est utilisée pour illustrer ces concepts en action, en montrant comment et pourquoi certains enfants ont besoin d'être davantage épaulés que d'autres pour développer l'autorégulation.

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker affirme qu'il est possible de modifier les résultats d'un enfant (ou d'un adulte) au test de la guimauve en augmentant son niveau de stress.

Expliquez pourquoi cela peut se vérifier, en vous basant sur ce que vous avez appris dans ce chapitre à propos des processus métaboliques impliqués dans la réponse humaine au stress et de l'énergie qu'ils consomment. Faites le lien entre ces connaissances et votre expérience personnelle de la façon dont la fatigue, la faim, l'anxiété, etc. peuvent parfois affecter le comportement et la pensée des gens.

Piste 2. Le Dr Shanker explique qu'à mesure que le stress vide le réservoir d'un enfant, « il dépend de l'adrénaline et du cortisol pour continuer à fonctionner. C'est pourquoi ils

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

deviennent surexcités ou maniaques. »

Comment cette idée modifie-t-elle votre compréhension de la raison pour laquelle les enfants ayant vraiment besoin d'aller au lit ou de passer à une activité plus calme semblent souvent refuser ou être incapables de le faire ? Comment pouvons-nous utiliser des stratégies d'autorégulation pour aider les enfants dans ce type de condition hyperactive ?

Piste 3. Le Prof. Shanker souligne l'importance de recadrer le comportement des enfants pour répondre à la question : « Pourquoi est-ce que j'observe ce comportement maintenant ? » dans le passage suivant : « Quelles que soient les circonstances, recadrer le comportement de votre enfant change instantanément la dynamique et ouvre la voie à une meilleure compréhension et à un changement durable. »

Pensez à une expérience récente où le comportement ou les paroles d'un enfant (ou d'un adulte) vous ont semblé hors de propos ou constituer une réaction excessive à la situation. Comment pouvez-vous recadrer ce comportement en vous posant la question suivante : « Pourquoi est-ce que je vois ce comportement maintenant ? »

Comment le fait de recadrer la situation peut-il vous donner une vision plus compréhensive du comportement de cette personne ?

Piste 4. Le cas de Stéphane illustre pourquoi et comment l'autorégulation peut être plus difficile pour certains enfants (et parents) que pour d'autres. Beaucoup de gens ont connu des enfants qui ressemblaient à Stéphane. Certains d'entre nous ont peut-être eux-mêmes des enfants comme lui. Dans de nombreux cas, nous répondons à ces enfants en intensifiant nos efforts pour leur enseigner une meilleure maîtrise de soi.

Discutez de l'efficacité des stratégies de maîtrise de soi auprès d'enfants que vous avez connus et qui avaient de plus grands problèmes de maîtrise de soi que les autres enfants.

Piste 5. « Self-Reg repose sur le principe suivant : *un enfant ne peut développer sa capacité d'autorégulation que s'il est régulé*. Cela n'équivaut pas à dire que la seule façon pour un enfant d'acquérir la maîtrise de soi est que nous le contrôlions d'abord. »

Parfois, la différence entre réguler et contrôler un enfant est très claire, et parfois elle l'est moins. Considérez des stratégies parentales classiques : donner le choix, avertir, sanctionner, récompenser, réconforter, établir des routines du soir, fixer des limites au temps passé devant l'écran ou écarter un enfant d'une situation difficile. Lesquelles visent l'autorégulation et lesquelles visent la maîtrise de soi ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 3

Une matière pas si simple : la régulation de l'activation et l'intercerveau

Résumé du chapitre

Ce chapitre présente le concept d'intercerveau. Les êtres humains sont nés « prématurément », ce qui signifie que, comparé à d'autres animaux, le cerveau humain est remarquablement immature à la naissance. De ce fait, la capacité d'autorégulation d'un bébé est tout juste en mode de démarrage. L'intercerveau est le cerveau externe (celui du pourvoyeur de soins) qui régule le cerveau de l'enfant trop immature pour s'autoréguler. Le Prof. Shanker en explique les implications pour les soins et l'attention prodigués par les parents ainsi que pour la régulation du stress dès le début de la vie.
Le chapitre 3 présente également d'autres concepts, notamment :

- les six états de l'activation
- la régulation à la hausse et à la baisse
- la corégulation
- les défis à relever pour comprendre et calmer un bébé hyperactivable

Une étude de cas illustre l'importance de tenir compte des différences individuelles en ce qui concerne les besoins, les sensibilités et les réponses des bébés.

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker raconte que lorsqu'il commence une conférence en présentant l'idée que les bébés humains naissent comme des « fœtus hors de l'utérus », il entend souvent un murmure de surprise.

Réfléchissez à l'idée que les bébés humains nés à terme sont des prématurés sur le plan neurologique. En quoi cela change-t-il votre perception des besoins des bébés ? En quoi cette idée a-t-elle un sens au regard de vos expériences en tant que parent ?

Piste 2. Le Prof. Shanker décrit l'intercerveau comme « une sorte de connexion Bluetooth, ou sans fil, reliant le cerveau du pourvoyeur de soins à celui du bébé pour réguler

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

l'activation ».

Considérez votre expérience personnelle de cette connexion sans fil de cerveau à cerveau. Y a-t-il eu des moments où la détresse ou la joie de votre bébé ressemblait beaucoup à la vôtre ? Vous souvenez-vous de moments où vous aviez l'impression que votre bébé et vous communiquiez de cerveau à cerveau par le toucher et le regard, ou que votre état émotionnel semblait affecter celui de votre bébé ?

Piste 3. « Plus un enfant est stressé, plus son niveau d'activation de référence est élevé, plus il brûle d'énergie quand il est "au repos" et plus il est réactif au stress. » Le Prof. Shanker compare le niveau d'activation de base d'un enfant au régime de ralenti d'un moteur de voiture.

Certains membres de votre groupe ont très probablement été le parent d'un bébé ou ont connu des bébés dont le moteur semblait tourner à plein régime. Comment étaient ces bébés ? Comment réagissaient-ils aux techniques classiques d'apaisement parental ? Quel effet ces bébés ont-ils eu sur leurs parents ? En quoi votre perception de ces bébés change-t-elle lorsque vous les considérez comme étant stressés, plutôt que « capricieux » ou « difficiles » ?

Piste 4. Dans la partie consacrée aux bébés hyperactivables, le Prof. Shanker indique qu'un aspect essentiel de la pratique de Self-Reg avec ces bébés consiste à « découvrir comment mettre de côté les moments de récriminations personnelles ou de désarroi pour devenir un observateur objectif, tant des besoins de votre bébé que des vôtres. »

Discutez de la manière dont cette affirmation remet en question ou s'intègre à d'autres idées répandues sur les bébés qui ont des besoins importants, telles que les « coliques », le tempérament de l'enfant, l'apprentissage de l'auto-apaisement, le rôle parental d'attachement et l'idée qu'il ne faut pas gâter un bébé.

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 4

À l'ombre du baobab : le modèle des cinq domaines pour l'autorégulation

Résumé du chapitre

Le Prof. Shanker met en lumière les cinq domaines de l'autorégulation (biologique, émotion,[1] cognitif, social et prosocial) et indique les sources de stress qui peuvent survenir dans chaque domaine. Les facteurs de stress dans n'importe lequel de ces domaines peuvent déclencher un cycle de stress ; les facteurs de stress dans différents domaines peuvent interagir et avoir un effet multiplicateur les uns sur les autres. Il présente aussi les états d'activation (une combinaison de niveaux d'énergie et de tension). Les enfants sont plus vulnérables aux facteurs de stress quand leur activation se caractérise par un état de faible énergie/forte tension.

Le Prof. Shanker parle également des cycles de stress à double sens : les situations où l'activation de l'enfant déclenche l'hyperactivation du parent. Il en résulte que le stress et l'hyperactivation sont communiqués dans les deux sens par l'intermédiaire de l'intercerveau. Cela interfère avec la fonction la plus importante de l'intercerveau, qui est de procurer à l'enfant un sentiment de sécurité et de protection émotionnelle. Deux cas concrets illustrent ce propos.

Pistes de discussion

Piste 1. Le stress peut se manifester dans l'un ou l'autre des cinq domaines suivants : biologique, émotion, cognitif, social et prosocial.

Discutez des facteurs de stress que vous avez subis dans chacun de ces domaines (vous pouvez également appliquer cette question à vos enfants).

Piste 2. L'autorégulation est un système dynamique : tout ce qui se passe dans une partie du système affecte les autres parties d'une manière qui peut stabiliser ou déstabiliser l'ensemble.

Réfléchissez à des situations où le stress dans un domaine peut augmenter le stress dans

[1] La traduction « émotion » reflète l'usage en anglais de « Emotion Domain » dans le corpus de textes relatifs à Self-Reg et à The MEHRIT Centre.

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

un autre domaine. Discutez des façons dont la réduction du stress et le fait de se sentir plus calme dans un domaine peuvent conduire à une réduction du stress dans un autre domaine.

Piste 3. « Quand un enfant est en détresse, nous éprouvons, presque par réflexe, le besoin d'essayer de le raisonner. Mais quand il est hyperactivé, les systèmes cérébraux dont il a besoin pour traiter des arguments bien intentionnés sont déconnectés. »

Avez-vous vécu ou observé des situations où des adultes ont essayé de raisonner un enfant bouleversé ? Pensez aussi à une situation où les adultes n'ont pas essayé de raisonner, mais ont plutôt entrepris de réconforter et de calmer l'enfant. Comment l'enfant a-t-il réagi dans chaque cas ? Comment les réponses de l'enfant ont-elles affecté l'adulte ?

Piste 4. « C'est la fonction primordiale de l'intercerveau, et la plus importante : inculquer ce sentiment de sécurité émotionnelle dont les enfants ont besoin pour refaire le plein d'énergie. »

Discutez de la notion de sécurité émotionnelle. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? Qu'est-ce qui aide les enfants à se sentir émotionnellement en sécurité en général ? Qu'est-ce que qui fait en sorte que les enfants se sentent plus (ou moins) en sécurité émotionnelle lorsqu'ils sont bouleversés ou stressés ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 5

Mange, joue, dors : le domaine biologique

Résumé du chapitre

Le Prof. Shanker examine la façon dont le comportement difficile des enfants prend souvent racine dans le domaine biologique. Il introduit la distinction cruciale entre un mauvais comportement (quand les enfants savent qu'ils auraient pu ou dû agir différemment) et un comportement de stress, qui est causé par un excès de stress et une hyperactivation dans le domaine biologique.

À partir du cas de Marie et de sa fille Rose, âgée de dix ans, le Prof. Shanker guide les lecteurs à travers les cinq étapes de Self-Reg pour montrer aux parents comment :

- Recadrer le mauvais comportement comme un comportement de stress et lire les signes de stress
- Reconnaître le stress (rechercher les patterns et les sources de stress)
- Réduire le stress
- Réfléchir pour développer la conscience du stress (chez vous comme chez votre enfant)
- Répondre (découvrir ce que votre enfant trouve apaisant)

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker fait la distinction entre un mauvais comportement volontaire, où l'enfant sait qu'il aurait pu agir différemment, et un comportement de stress, qui résulte du fait que le système nerveux de l'enfant se met en état de lutte ou fuite. Il écrit : « L'avantage [de l'approche Self-Reg] est que nous n'essayons pas de contrôler ou réduire systématiquement les comportements "difficiles". Au contraire, nous prenons le temps de nous demander s'il s'agit de signes d'hypo- ou d'hyperactivation et le cas échéant, nous entreprenons d'identifier et atténuer les facteurs de stress qui causent cet état. »

La distinction entre mauvais comportement et comportement de stress peut être nouvelle pour beaucoup de gens. Partagez une expérience de comportement (celui de votre enfant ou le vôtre) qui était probablement un comportement de stress plutôt qu'un mauvais comportement intentionnel. Avez-vous déjà utilisé la stratégie du Prof. Shanker qui

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

consiste à demander à un enfant pourquoi il a fait quelque chose ? Les réponses de l'enfant vous ont-elles aidé à déterminer s'il s'agissait d'un mauvais comportement ou d'un comportement de stress ?

Piste 2. Le Prof. Shanker présente l'idée de résonance limbique, selon laquelle les systèmes limbiques d'un parent et d'un enfant (ou de deux adultes) communiquent, plutôt que les centres de pensée rationnels de leurs cerveaux (cortex préfrontal).

Essayez de vous souvenir d'une expérience récente qui pourrait avoir impliqué la résonance limbique. Il peut s'agir, par exemple, d'une situation où vous avez instantanément réagi par la colère ou la peur à la colère ou à l'agressivité de votre enfant ; ou, à l'inverse, d'une situation où vous avez trouvé contagieux l'enthousiasme, la joie ou le rire de votre enfant. Il peut aussi s'agir d'expériences telles que la pratique du tai-chi ou du yoga en groupe.

Piste 3. Le Prof. Shanker évoque les problèmes sensoriels qui peuvent provoquer un stress dans le domaine biologique chez de nombreux enfants : « Ils ne sont pas seulement "sensibles à", mais aussi épuisés par différents types de stimuli, tels que la lumière, le son, l'odeur et le toucher. »

Discutez des facteurs de stress sensoriels qui vous ont affecté en tant qu'enfant ou adulte, ou qui ont affecté votre enfant. Quel a été l'impact de ces facteurs de stress sur votre comportement et votre humeur (ou ceux de votre enfant) ? Les adultes ont-ils été capables d'identifier et de réduire ces facteurs de stress ? Quel effet la réduction du stress sensoriel a-t-elle eu sur vous (ou sur votre enfant) ?

Piste 4. Le Prof. Shanker souligne que ce qui est apaisant pour certains peut être détestable ou stressant pour d'autres.

Quelles stratégies avez-vous découvertes qui sont apaisantes pour votre enfant et/ou vous-même ? Y-a-t-il des situations où quelque chose qui « aurait dû » calmer n'a pas marché, ou des moments où une stratégie surprenante ou contre-intuitive s'est avérée être apaisante ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 6

Le monstre du grenier : le domaine émotion

Résumé du chapitre

Ce chapitre commence par la difficulté qu'ont souvent les parents à comprendre les émotions intenses de leurs enfants et aborde ensuite la notion d'émotion, qui est en réalité très complexe. Le Prof. Shanker traite de l'impact des émotions sur l'énergie, des inclinations émotionnelles positives et négatives, des connexions entre les sensations émotionnelles et les sensations physiques, ainsi que de la manière dont les réponses des parents aux émotions des bébés et des jeunes enfants contribuent à modeler la manière dont les enfants apprennent à comprendre et à réguler leurs émotions.

Le Prof. Shanker évoque les limites des programmes qui utilisent une approche cognitive pour enseigner l'aptitude émotionnelle, et présente les trois R de la régulation émotionnelle (Reconnaître les signes d'escalade du stress, Réduire le stress et Rétablir l'énergie). Il aborde également les sujets suivants :

- le rôle de l'intercerveau dans le développement émotionnel
- le besoin de sécurité émotionnelle des enfants
- les défis à relever pour aider les enfants à comprendre leurs émotions intenses, à y faire face et en tirer des enseignements

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker décrit les expériences émotionnelles des enfants comme très complexes : « Ce que les enfants *ressentent* est bien plus complexe qu'un simple sentiment subjectif ; il s'agit d'une expérience viscérale qui englobe l'esprit et le corps. »

Discutez de la complexité des émotions. Quand vous ressentez une émotion forte, est-ce plus souvent une émotion en soi ou un mélange d'émotions (colère, gêne, confusion, etc.) ? Quel est votre ressenti corporel des émotions fortes ? Quelle est la relation entre pensées et émotions ?

Piste 2. « En général, les émotions positives accroissent l'énergie et les émotions négatives la drainent. »

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

Réfléchissez à cette affirmation en fonction de votre propre expérience. Comment les émotions positives et négatives renforcent-elles ou drainent-elles votre énergie ?

Piste 3. Le Prof. Shanker présente les concepts d'inclination émotionnelle négative et positive et explique comment Self-Reg peut aider les enfants qui ont une inclination négative : « Self-Reg nous permet de reconnaître et d'atténuer les éléments de stress pertinents, de remplacer des stratégies drainantes avec des stratégies énergisantes pour répondre aux états négatifs et, surtout, d'aider l'enfant à devenir l'agent de ce changement. »

Beaucoup connaissent des moments d'inclinations émotionnelles tant négatives que positives. Partagez vos propres expériences. Comment les inclinations négatives vous ont-elles affecté ? Rétrospectivement, pouvez-vous voir en quoi le stress a joué un rôle dans vos inclinations négatives ?

Piste 4. Le Prof. Shanker explique que la clé pour favoriser la croissance émotionnelle des enfants est de maintenir la communication bidirectionnelle de l'intercerveau : « C'est grâce à ces opérations qui nourrissent l'intercerveau que les émotions de base de l'enfant peuvent se différencier, s'élargir et s'approfondir, et que les émotions "secondaires" positives (courage, détermination, espoir, compassion) peuvent se développer. »

Pensez à un exemple de communication bidirectionnelle lorsque votre enfant était contrarié. Comment avez-vous « écouté » les émotions de votre enfant ? Étiez-vous conscient de ce que votre langage corporel, votre expression faciale et le ton de votre voix communiquaient à votre enfant ?

Piste 5. « Tous les parents avec qui j'ai discuté ont compris, ne serait-ce que de manière intuitive, que la résilience ne consiste pas à éviter ou à réprimer, mais plutôt à affronter et faire face aux émotions fortes. »

En quoi cette affirmation correspond-elle à vos propres convictions et expériences ? Qu'est-ce qui vous paraît difficile lorsqu'il s'agit de faire face aux émotions fortes de vos enfants ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 7

Calme, éveillé et disposé à apprendre : le domaine cognitif

Résumé du chapitre

Le chapitre commence par l'histoire de Théo, un enfant de sept ans très facilement distrait présentant de graves problèmes d'attention, et des tentatives infructueuses de divers adultes pour résoudre ces problèmes. Des anecdotes au sujet de Théo parsèment ce chapitre qui traite de la cognition (les processus mentaux impliqués dans l'apprentissage). Le Prof. Shanker explique que les problèmes de cognition sont souvent liés à des facteurs tels que la gestion d'un stress interne excessif et les problèmes de reconnaissance des formes et de séquencement moteur (planification d'une séquence de mouvements pour atteindre un objectif).

Ce chapitre aborde également :

- les racines de l'attention
- les facteurs de stress cognitifs, comme la surcharge sensorielle
- la réduction du stress cognitif grâce à l'échafaudage et aux exercices de pleine conscience
- la relation entre motivation et énergie
- les différences individuelles quant à ce que les enfants trouvent stressant ou apaisant dans le domaine cognitif
- l'importance de l'observation continue et de chercher à voir le monde à travers les yeux de l'enfant, quand on essaie d'aider les enfants qui ont des problèmes dans le domaine cognitif

Pistes de discussion

Piste 1. « Quand nous parlons des racines de la cognition, nous faisons référence à la façon dont les différents sens absorbent et traitent différents types d'informations, internes comme externes, et à la façon dont ces racines ancrent ou fondent l'enfant, dans le sens où elles lui procurent le sentiment de sécurité nécessaire pour pouvoir s'occuper du monde. »

L'idée que la pensée est ancrée dans l'information sensorielle peut être nouvelle pour

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

certaines personnes.

Partagez vos questions et vos idées à ce sujet. Qu'est-ce que cela signifie en termes de types d'expériences ludiques précoces qui aident les enfants à développer les racines des compétences de réflexion ?

Piste 2. Le Prof. Shanker explique qu'une autre origine des problèmes cognitifs est la difficulté à voir et comprendre les patterns. La capacité croissante d'un enfant à reconnaître les patterns réduit le stress « de sorte que son cerveau se maintient en mode d'apprentissage, ouvert et intéressé par le monde qui l'entoure. Les enfants passent rapidement en mode de survie quand ils ne comprennent pas ce qui leur arrive ou le comportement d'autrui, ou quand il y a tout simplement trop de choses à assimiler. »

Essayez de vous souvenir d'une situation dans laquelle vous n'avez pas été capable de voir un pattern, comme les « règles » d'une situation sociale ou la façon dont les gens agissaient dans un groupe. Comment cela vous a-t-il affecté ? Était-ce stressant ?

Piste 3. Selon le Prof. Shanker, un stress accru interfère avec la conscience sensorielle et d'autres aspects de la cognition : « S'il doit dépenser trop d'énergie à rester assis, inhiber une impulsion ou donner un sens à ce qu'il voit ou entend, il ne lui en restera peut-être pas assez pour résoudre un problème étape par étape. »

Pensez à des enfants que vous avez connus et qui avaient du mal à rester assis. Qu'avez-vous observé dans leur comportement qui montrait qu'ils brûlaient de l'énergie ? Quels signes indiquaient que leur énergie s'épuisait ?

Piste 4. Le Prof. Shanker affirme que, d'après son expérience, quand on demande aux enfants qui sont dans un état de faible énergie/forte tension ce qu'ils ressentent dans leur corps, ils répondent généralement « rien ». Cependant, dès qu'ils commencent à se calmer, ils signalent soudain quelque chose comme un nœud dans leur estomac qui est « là depuis toujours ».

Discutez de l'idée de conscience des états d'activation (énergie et tension). Êtes-vous toujours conscient de votre état intérieur ? D'après votre expérience, à quel point les enfants sont-ils conscients de ce qu'ils ressentent intérieurement ? Pouvez-vous imaginer des moyens de parler aux jeunes enfants de ces sensations intérieures ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 8

Voir le développement social à travers un nouveau prisme : le domaine social

Résumé du chapitre

Ce chapitre aborde en profondeur le développement social des enfants. Les êtres humains sont faits pour s'engager socialement et apprennent à le faire grâce à d'innombrables interactions sociales. Le Prof. Shanker explique comment des problèmes peuvent se développer lorsque le système de réponse au stress est chroniquement orienté vers la lutte, la fuite ou l'immobilisation dans des situations sociales. Il souligne l'importance de la neuroception, le système cérébral qui permet de déterminer si une personne est sans danger ou menaçante, un système qui fonctionne sans que nous en ayons conscience.

Quand leur système de neuroception est faussé, pour diverses raisons, par le fait qu'ils considèrent les gens comme menaçants, les enfants se trouvent dans un état chronique d'activation élevée, ce qui leur donne un sentiment d'insécurité et de stress dans les situations sociales. Ils sont donc moins à même de comprendre et d'apprendre à lire le langage corporel, les expressions faciales, le ton de la voix et d'autres indices sociaux. La clé pour aider les enfants à développer des compétences sociales n'est pas d'essayer d'enseigner explicitement les compétences sociales, mais plutôt de réduire le stress et l'activation des enfants dans les situations sociales afin qu'ils puissent naturellement développer des compétences sociales, grâce à des interactions qui leur sont agréables.

Les racines du développement social dans la petite enfance, y compris l'importance de se laisser guider par les signaux et indices d'un bébé, sont également abordées, ainsi que le rôle vital joué par l'intercerveau dans le développement social. Plusieurs cas concrets sont utilisés pour montrer les différentes façons dont le développement social peut être entravé et les stratégies qui peuvent aider le développement social quand les enfants ont des difficultés.

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof Shanker indique que l'engagement social est une adaptation de l'évolution humaine pour faire face aux menaces.

Pensez à un moment où votre enfant a voulu s'engager avec vous en réponse à un sentiment de menace (mineur ou majeur). Comment lui avez-vous répondu et quel effet

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

votre réponse a-t-elle eu sur votre enfant ?

Piste 2. Le Prof. Shanker remarque qu'une fonction essentielle de l'intercerveau est de désactiver le système d'alarme du cerveau lorsqu'il détecte des menaces sociales apparentes (ou réelles).

Quelles stratégies avez-vous utilisées pour aider votre enfant à se sentir moins alarmé dans des situations sociales ? Ont-elles été utiles ? Lesquelles n'ont pas bien fonctionné ?

Piste 3. Le Prof. Shanker décrit la neuroception, le système du cerveau qui permet de déterminer si les gens sont sans danger ou menaçants, comme un système qui favorise la corégulation et les sentiments de sécurité, non seulement chez nous, mais aussi chez les autres. « Quand ce système central fonctionne sans accroc, il y a un attachement ou une amitié solide ; quand il est obstrué ou présente trop de défaillances, les conséquences pour le développement social de l'enfant peuvent être profondes. »

Quelles sont vos réflexions et vos questions sur le rôle que la neuroception a pu jouer dans vos interactions et votre relation avec votre enfant lorsqu'il était bébé ou tout-petit ?

Piste 4. Le Prof. Shanker aborde l'interaction sociale parent-bébé à travers les expressions faciales, les gestes, la posture et les vocalisations. Il constate que ce qui se passe n'est pas simplement une compréhension partagée. « C'est un processus de corégulation beaucoup plus primitif dans lequel chacun réagit automatiquement à ce que l'autre ressent, tant sur le plan comportemental que viscéral. Il s'agit en réalité de la base sur laquelle repose la lecture de pensée (c'est-à-dire la capacité de savoir ce que les autres pensent ou ressentent à partir de leur langage corporel). »

La plupart du temps, il est relativement facile d'interagir avec les bébés. Mais parfois, le processus d'interaction sociale entre parents et bébés peut être difficile. Réfléchissez à des situations (issues de votre propre expérience ou de celle d'autres personnes) dans lesquelles le déroulement « naturel » de l'interaction parent-bébé a été difficile pour l'enfant et le parent. Quels facteurs ont contribué à ces difficultés ?

Piste 5. Selon le Prof. Shanker, les parents doivent apprendre à « lire les signes d'activation sociale accrue de l'enfant, quand il s'accroche à la jupe de son enseignante par exemple ; identifier le moment où son alarme se déclenche et, le cas échéant, atténuer son activation en adaptant le rythme des interactions à son niveau de confort [...] ».

Quelles stratégies avez-vous utilisées pour réduire l'activation des enfants en situations sociales ? Quelles stratégies ont été utilisées par d'autres personnes ? Quels types de stratégies ont été les plus efficaces ? Y a-t-il eu des moments où les stratégies parentales ont semblé augmenter plutôt que diminuer le niveau d'activation de l'enfant ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 9

Le « meilleur moi » : empathie et domaine prosocial

Résumé du chapitre

Le mot prosocial fait référence à des aspects importants du bon caractère, comme l'empathie, la générosité et la bienveillance, par opposition à des traits antisociaux comme le fait d'être impitoyable, l'exploitation ou l'égoïsme. Le Prof. Shanker souligne que ce domaine est très délicat, car les parents veulent vraiment que leurs enfants aient un bon caractère. Quand les enfants manifestent un comportement antisocial, les adultes pensent souvent qu'ils doivent réagir par un ferme désaccord ou par la colère. Cependant, selon le Prof. Shanker, l'enfant a en réalité besoin d'être aidé à se réguler et à se sentir en sécurité.

Les bébés naissent avec la capacité d'empathie. En fait, notre cerveau est câblé pour nous pousser à adopter un comportement prosocial car celui-ci présente de nombreux avantages, notamment le « bien-être de l'aidant ». Cependant, la véritable empathie ne se développe pas toute seule. Elle se développe par le biais de l'intercerveau. Et, comme pour les autres domaines, les problèmes dans le domaine prosocial sont souvent liés à une mauvaise régulation de l'activation et au stress dans divers domaines, notamment la détresse en réponse à la détresse d'une autre personne. En tant que parents, notre tâche consiste donc moins à enseigner aux enfants à être prosociaux qu'à les aider à se sentir en sécurité et régulés afin qu'ils puissent apprendre et grandir de manière positive. Dans ce chapitre, le Prof. Shanker aborde les nombreux défis à relever pour soutenir la croissance et le développement prosociaux.

Pistes de discussion

Piste 1. La pierre angulaire de l'approche Self-Reg est que « nous sommes des êtres sociaux et qu'en tant que tels, nous sommes nés avec un cerveau qui exige de l'empathie. [...] un enfant développe l'empathie en faisant l'expérience de l'empathie. »

Pensez à vos sentiments d'empathie envers votre enfant lorsqu'il était bébé. Qu'est-ce qui a éveillé vos sentiments d'empathie ? Était-ce plus difficile de les ressentir à certains moments ? Pourquoi ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

Piste 2. Le Prof. Shanker parle du « périple [du] développement d'un pôle de l'intercerveau à l'autre : le parcours d'un nourrisson dorloté à un ami attentionné et éventuellement un parent, [...] de celui qui est régulé à celui qui régule. »

Bien que les jeunes enfants aient principalement besoin d'être régulés, ils essaient parfois de réguler les autres. Décrivez une situation où vous avez observé un jeune enfant essayant de réconforter quelqu'un. Que peuvent faire les adultes pour favoriser l'apprentissage des enfants dans ces situations ?

Piste 3. « Le cheminement du "moi" au "nous" au sein de l'intercerveau n'est pas simplement cognitif ; il ne s'agit pas de comprendre ce que les autres pensent et ressentent, ou de comprendre qu'il sera banni du groupe s'il n'apprend pas à contrôler ses impulsions. Le développement d'une empathie véritable et son expression dans le domaine prosocial dépendent avant tout de l'autorégulation : apprendre à rester calme face au stress d'autrui. »

Rester calme face à la détresse d'une personne peut être très difficile. Quelles sont les stratégies que les parents peuvent utiliser pour aider les enfants à développer leur capacité à être sensibles aux sentiments des autres, tout en restant calme quand les autres sont en détresse ?

Piste 4. Le Prof. Shanker affirme que quand un enfant fait quelque chose d'antisocial, bien qu'il ait besoin qu'on lui dise que ce qu'il a fait est mal, rien ne presse pour parler de ce qui s'est passé. « Il faut parfois attendre vingt-quatre heures avant que l'enfant ne soit prêt. »

Cependant, notre instinct de parents nous pousse souvent à réagir immédiatement et de manière décisive.

Parlez de ce dilemme. Pourquoi ressentons-nous un tel besoin de répondre rapidement (et fermement) à un comportement antisocial ?

Pourquoi un enfant est-il plus «prêt » à en parler le lendemain ? Quels sont les avantages potentiels pour les parents à attendre le lendemain pour parler de ce qui s'est passé ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 10

Pouvoir et périls de l’adolescence

Résumé du chapitre

Aujourd'hui, de nombreux adolescents sont confrontés à l'anxiété et à la dépression. Selon le Prof. Shanker, les gens pensent souvent que les adolescents en difficulté doivent faire plus d'efforts. Or, beaucoup d'entre eux font déjà des efforts considérables juste pour traverser leur journée. Leurs « moteurs » tournent souvent à vide et par conséquent, de nombreux adolescents se trouvent dans un état chronique de faible énergie/forte tension et ne connaissent pas vraiment le ressenti du calme. L'adolescence est également une période de sensibilité accrue au stress. Leurs alarmes de stress sont donc plus sensibles. Les adolescents d'aujourd'hui sont également exposés à d'autres facteurs de stress modernes tels que la consommation excessive de jeux vidéo, les médias sociaux et la malbouffe. Le manque chronique de sommeil est également un problème courant.

La réponse à ces défis, selon le Prof. Shanker, consiste à aider les adolescents à effectuer eux-mêmes les cinq étapes de Self-Reg pour qu'ils puissent reconnaître les signes de stress, identifier leurs facteurs de stress et apprendre à rétablir leur énergie. D'autres éléments favorables sont abordés, notamment l'importance d'appartenir à de petits groupes partageant un objectif commun (équipes, clubs, groupes musicaux, troupes de théâtre, etc.), de multiplier les contacts sociaux en personne et d'adopter un mode de vie sain (activité physique, alimentation équilibrée et habitudes de sommeil saines). Le défi pour les parents est de trouver l'équilibre entre les conseils à donner quand cela est nécessaire et le recul à prendre pour que le développement de l'adolescent puisse se faire naturellement.

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker écrit : « Les profonds changements de l'adolescence sont intrinsèquement exigeants et épuisants. La transition de l'enfance à l'âge adulte oblige les adolescents à se recalibrer de la régulation centrée sur les parents à la corégulation par les pairs et à l'autorégulation. »

En gardant à l'esprit l'importance de l'intercerveau dans le développement de l'autorégulation, discutez :

- de la façon dont l’adolescence modifie et complique la relation de l'intercerveau parent-enfant

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

- du rôle des parents dans le soutien à l'autorégulation des adolescents

Piste 2. Le Prof. Shanker affirme que de nos jours, beaucoup d'adolescents ne savent pas vraiment ce qu'est le calme. « Les adolescents doivent apprendre (ou réapprendre) ce que l'on ressent quand on est calme et déterminer ce qui les apaise et rétablit leur énergie. »

Pouvez-vous vous souvenir d'une période de votre vie où vous étiez souvent dans un état d'activation élevée et où vous avez peut-être perdu le contact avec le ressenti du calme ? Qu'avez-vous éprouvé ? Qu'est-ce qui vous a aidé à renouer avec le ressenti du calme ? Comment les parents peuvent-ils aider les adolescents à renouer le contact avec des sensations calmes et à apprendre à s'apaiser ? Et comment les parents peuvent-ils faire cela sans être autoritaires ou rébarbatifs pour l'adolescent ?

Piste 3. Le Prof. Shanker souligne qu'en raison d'une période de développement rapide du cerveau à l'adolescence, les adolescents ont un système d'alarme de stress plus élevé et une sensibilité accrue aux « signaux d'affects négatifs ». En conséquence, « l'amygdale de l'adolescent est comme un détecteur de fumée qui se déclenche alors que vous êtes juste en train de faire bouillir de l'eau. »

Repensez à votre adolescence. Vous souvenez-vous des façons dont votre alarme de stress était accrue ? Aviez-vous tendance à interpréter négativement les mots, le ton de la voix ou les expressions faciales des gens ? Quel genre de soutien auriez-vous souhaité recevoir de vos parents et de vos enseignants ?

Piste 4. « Le défi pour les parents consiste à intensifier l'encadrement parental pour aider l'adolescent à naviguer en toute sécurité dans le monde d'aujourd'hui, tout en prenant suffisamment de recul pour laisser les processus naturels de développement de l'adolescent se dérouler [...]. »

Réfléchissez à cette affirmation à la lumière de ce que nous entendons au sujet des parents hélicoptères qui s'impliquent trop dans la vie des adolescents plus âgés et, à l'autre bout du spectre, des parents qui lèvent les bras au ciel en disant : « C'est un adolescent maintenant. Il va faire ce qu'il veut. Qu'est-ce que je peux y faire ? »

Discutez de la manière dont ces approches parentales contrastées peuvent perturber le cours naturel du développement de l'adolescent. Avez-vous connu des parents qui semblaient parvenir à trouver l'équilibre dont parle le Prof. Shanker ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 11

Plus : le désir, la dopamine et la surprenante biologie de l'ennui (le système de récompense)

Résumé du chapitre

Ce chapitre examine la biologie du cerveau qui entre en jeu dans les nombreuses activités et habitudes particulièrement stimulantes qu'ont les enfants et les jeunes d'aujourd'hui, notamment les jeux vidéo et en ligne, les films et la malbouffe. Des études ont montré comment cette surstimulation produit de l'ennui.

Le Prof. Shanker explique les différents mécanismes cérébraux et physiologiques impliqués dans la surstimulation (y compris la libération d'hormones comme le cortisol, de neurotransmetteurs comme la dopamine et d'opioïdes) et comment ces mécanismes drainent l'énergie des enfants, ce qui les épuise et les pousse à rechercher encore plus de stimulation. Les « superstimulants » détournent les enfants d'activités naturellement apaisantes telles que l'exercice physique, les moments passés dans la nature ou la consommation d'en-cas sains ; ils peuvent être des facteurs de stress à part entière. Ceci explique pourquoi les enfants (et les adultes) peuvent devenir dépendants des jeux vidéo et de la malbouffe.

La réponse, selon le Prof. Shanker, n'est pas d'essayer d'amener les enfants à faire preuve de plus de maîtrise de soi. Il faut plutôt les aider à prendre conscience des moments où ils sont dans un état de forte tension/faible activation, et à découvrir ce qu'ils peuvent faire pour réduire la tension et rétablir leur énergie.

Pistes de discussion

Piste 1. Le Prof. Shanker décrit la biologie de l'ennui et remet en question les hypothèses traditionnelles sur la signification réelle de ce que les enfants expriment en disant : « Je m'ennuie ». « Nous devons appliquer la première étape de Self-Reg et recadrer l'énoncé "Je m'ennuie", qui signifie simplement "Je me sens mal". [...] c'est l'expression naturelle du stress accru [...] ».

Faites le lien entre les idées du Prof. Shanker sur l'ennui et ce que vous avez observé chez

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

les enfants qui disent qu'ils s'ennuient. Comment le fait de « s'ennuyer » affecte-t-il les enfants dans les domaines biologique et émotion ?

Piste 2. Selon le Prof. Shanker, la malbouffe entre dans la catégorie des superstimulants : « [...] on peut craindre que les chips et les boissons gazeuses n'augmentent la charge de stress de l'enfant quand elles sont consommées avec excès. » Mais il constate aussi que les adultes tout comme les enfants sont attirés par les superstimulants en cas de stress excessif.

Parlez de cette idée en fonction de votre expérience personnelle. Quand vous êtes stressé, êtes-vous attiré par des aliments, des substances ou des activités que vous savez devoir éviter parce qu'ils ne sont pas bons pour vous, ou êtes-vous incapable d'y résister ?

Piste 3. Le Prof. Shanker explique que les problèmes liés à la surstimulation, aux superstimulants et aux dépendances à la malbouffe et aux jeux vidéo sont liés aux perturbations des systèmes neurochimiques de récompense et de réponse au stress du cerveau. Nous devons donc aider les enfants à être à l'écoute de leurs signaux internes concernant leur état physique et émotionnel. « Il s'agit d'amener les enfants à reconnaître ce qu'ils ressentent quand ils font quelque chose qui réduit leur tension et recharge leur énergie. Une fois que leur SIU [système d'intervention d'urgence] se remet en veille, les envies changent rapidement. »

Comment les parents peuvent-ils aider les enfants à développer ce type de conscience ? Que pouvons-nous faire à différents stades de développement (bébé/tout-petit, préscolaire, scolaire, adolescent) ? Pensez-vous qu'il existe un point d'équilibre entre permettre aux enfants de profiter d'activités et d'aliments que leurs amis sont probablement autorisés à apprécier, et les empêcher de tomber dans l'excès ?

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

CHAPITRE 12

Parents sous pression : et maintenant, qu'est-ce qu'on fait ?

Résumé du chapitre

Ce chapitre traite des défis et des pressions extraordinaires auxquels sont confrontés les parents d'aujourd'hui et de la manière dont Self-Reg peut les aider à relever ces défis. Le Prof. Shanker décrit cinq stress fondamentaux auxquels sont confrontés les parents d'aujourd'hui. Il déconstruit la notion de styles parentaux (démocratique, permissif, autoritaire et désengagé) et montre ensuite comment les parents peuvent utiliser Self-Reg pour mieux comprendre leurs enfants et réduire leur propre stress et leur anxiété en matière de parentalité. Ce chapitre propose également dix façons de déceler les signes de stress chez les enfants et de développer la pratique de Self-Reg dans l'éducation des enfants, ainsi qu'un guide en cinq étapes pour prendre soin de soi.

Pistes de discussion

Piste 1. Piste 1. Selon le Prof. Shanker, les étiquettes couramment utilisées par les experts pour identifier les styles parentaux (comme celles mentionnées ci-dessus) sont quelque peu simplistes et ne reflètent pas la complexité de l'éducation des enfants. « Nous nous conformons rarement à un seul type de style parental : les divers défis ou étapes de la vie de notre enfant (ou de la nôtre) peuvent faire ressortir différents aspects de notre personnalité ou de notre style de communication avec notre enfant. »

Pensez aux styles ou approches parentales que vous avez essayés avec vos enfants. Êtes-vous parfois passé d'un style parental moins strict à un style plus strict (ou vice-versa) parce que le premier style ne semblait pas fonctionner ? Êtes-vous revenu en arrière ? Qu'est-ce qui a motivé ces changements et comment ont-ils fonctionné pour vous ?

Piste 2. Le premier des dix moyens proposés par le Prof. Shanker pour développer l'habitude de Self-Reg dans l'éducation des enfants est de rechercher des patterns souvent subtils dans le comportement et les manières des enfants qui suggèrent qu'ils deviennent trop activés à cause du stress. « Nous devons donc apprendre à savoir quand ils nous disent que leur stress est trop important, par leur langage corporel et leurs indices verbaux. »

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)

Parfois, il est relativement facile de savoir si un enfant est trop stressé. Dans d'autres cas, comme l'indique le Prof. Shanker, les signes peuvent être très subtils. Partagez certains des signes les plus subtils de stress que vous avez observés chez vos propres enfants. Dans quelle mesure est-il facile pour vous de faire la différence entre un comportement de stress et un mauvais comportement ? Y a-t-il eu des moments où vous avez été capable de lire les signes de stress rétrospectivement, plutôt que sur le moment ?

Piste 3. Le Prof. Shanker propose aux parents cinq façons de prendre soin d'eux-mêmes afin d'être plus heureux et plus confiants dans leur rôle de parents. Vous avez probablement entendu d'autres experts conseiller aux parents de prendre soin d'eux-mêmes.

Self-Reg vous invite-t-il à envisager l'autosoin parental d'une différente manière ? Comment pouvez-vous appliquer ce que vous avez appris sur le stress, la récupération et le rétablissement de l'énergie pour vous aider à devenir un parent plus détendu et plus confiant ?

AVEZ-VOUS APPRÉCIÉ CE GUIDE ?

Consultez notre site Web pour découvrir les dernières actualités sur Self-Reg ainsi que les opportunités d'apprentissage et bien d'autres ressources.

Votre enfant, Self-Reg et vous :
comprendre l'autorégulation pour vivre mieux
Version papier
Version numérique

Guide de discussion : Self-Reg par le Prof. Stuart Shanker © 2018 (2022 pour la traduction française)