



Une introduction à Shanker Self-Reg[®]

Porter un regard renouvelé sur la petite enfance

Comté de Renfrew

23 avril 2026

Trisha Mendoza M.S.S., T.S.I.

Le Centre MEHRIT Ltd.





Shanker Self-Reg:

**Un processus pour
comprendre le
STRESS et gérer la
TENSION et
L'ÉNERGIE.**



En quoi consiste Self-Reg ?



Comprendre le comportement, pas la gestion du comportement



Comprendre l'impact du stress – positif et négatif – sur le comportement



Distinguer le mauvais comportement du comportement relié au stress



Bien-être cognitif et expériences sociaux et émotionnels



Considère les adultes autant que les enfants

C'est quoi le Stress ?





Des signes de stress excessif

Difficulté à vous endormir ou rester endormi	Irritable ou volatile	Facilement bouleverser
Difficulté à se concentrer	Trous de mémoire	Difficulté à résoudre des problèmes
Baisse d'énergie	Envies irrésistibles (souvent alimentaires ou de réconfort)	Inquiétudes constantes
Pensées intrusives ou envahissantes	Crises émotionnelles	Incapacité à ressentir du plaisir (anhédonie)



Auto-contrôle vs Autorégulation



L'AUTO-CONTRÔLE

Concerne l'effort mental pour inhiber les impulsions

VS

L'AUTORÉGULATION

Concerne la façon dont nous gérons le stress



au moins **447**

définitions de l'autorégulation dans la littérature de recherche

mais **446**

de ces définitions sont des variations sur l'auto-contrôle

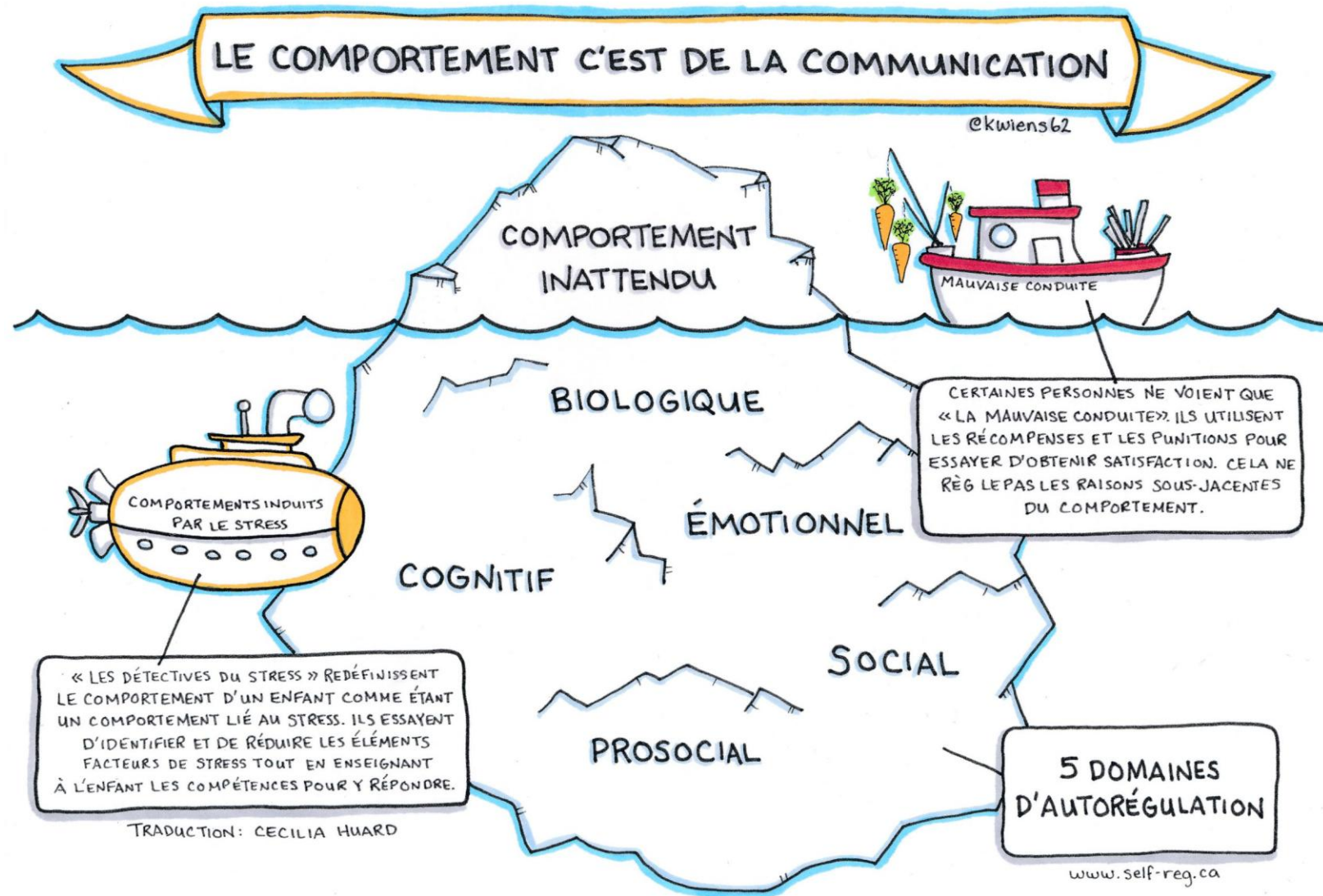
NEVER,
in the history of calming
down has anyone ever
calmed down by being
told to calm down!





**Pourquoi
ce comportement ?**

**Pourquoi
maintenant ?**





”

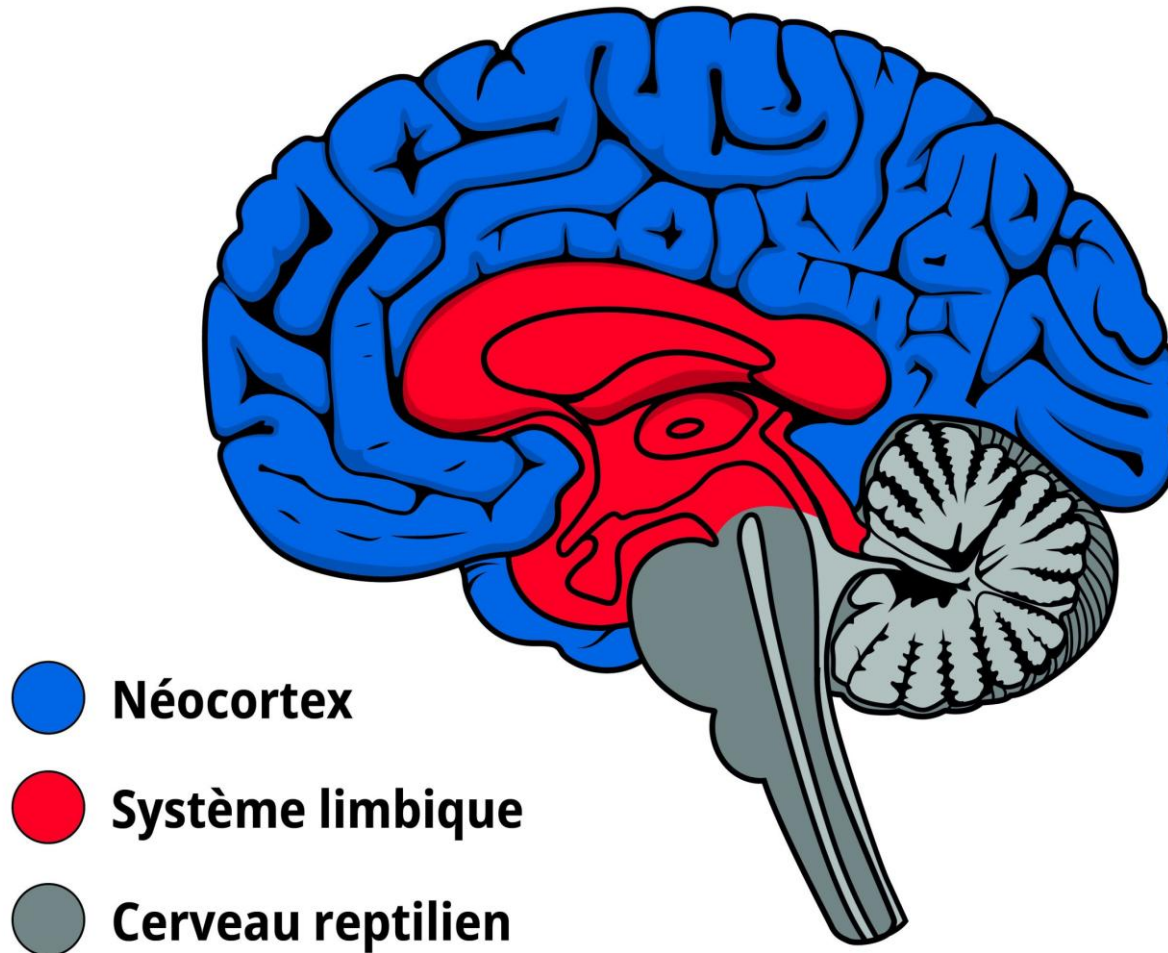
« Tant de comportements
que nous observons chez
les enfants aujourd'hui
semblent inexplicables,
jusqu'à ce que nous
réalisions qu'il s'agit en fait
des effets d'une surcharge
de stress »

- Dr. Stuart Shanker





Le cerveau triunique (MacLean, 1960)

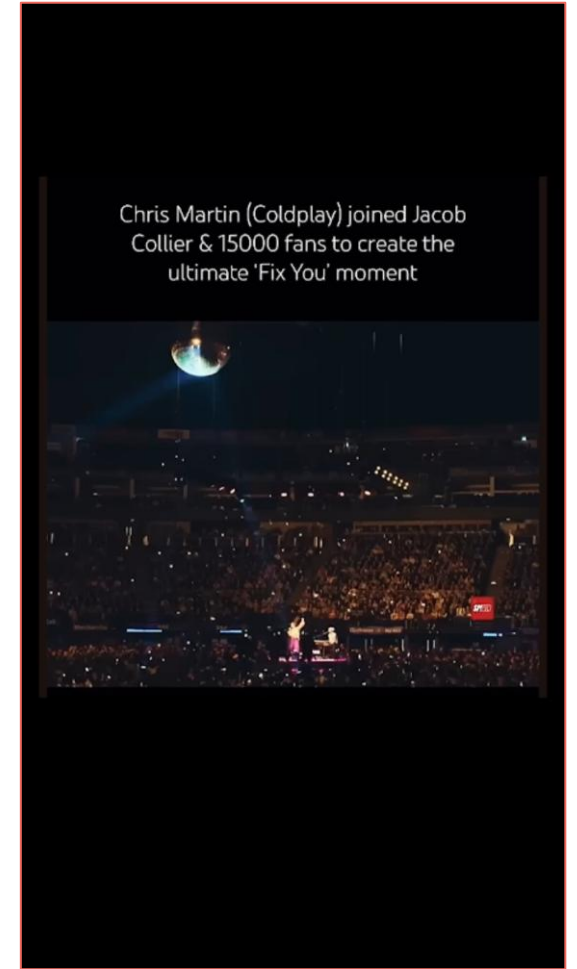
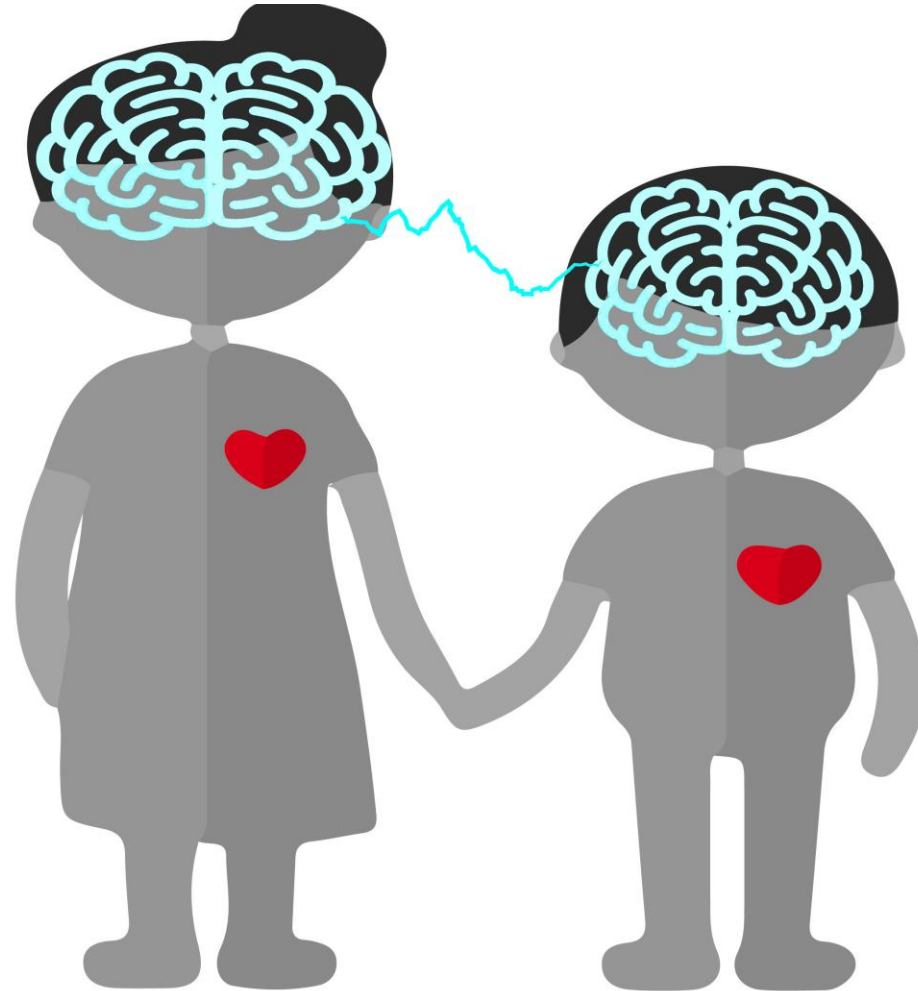


Recherche
l'équilibre
et
la sécurité

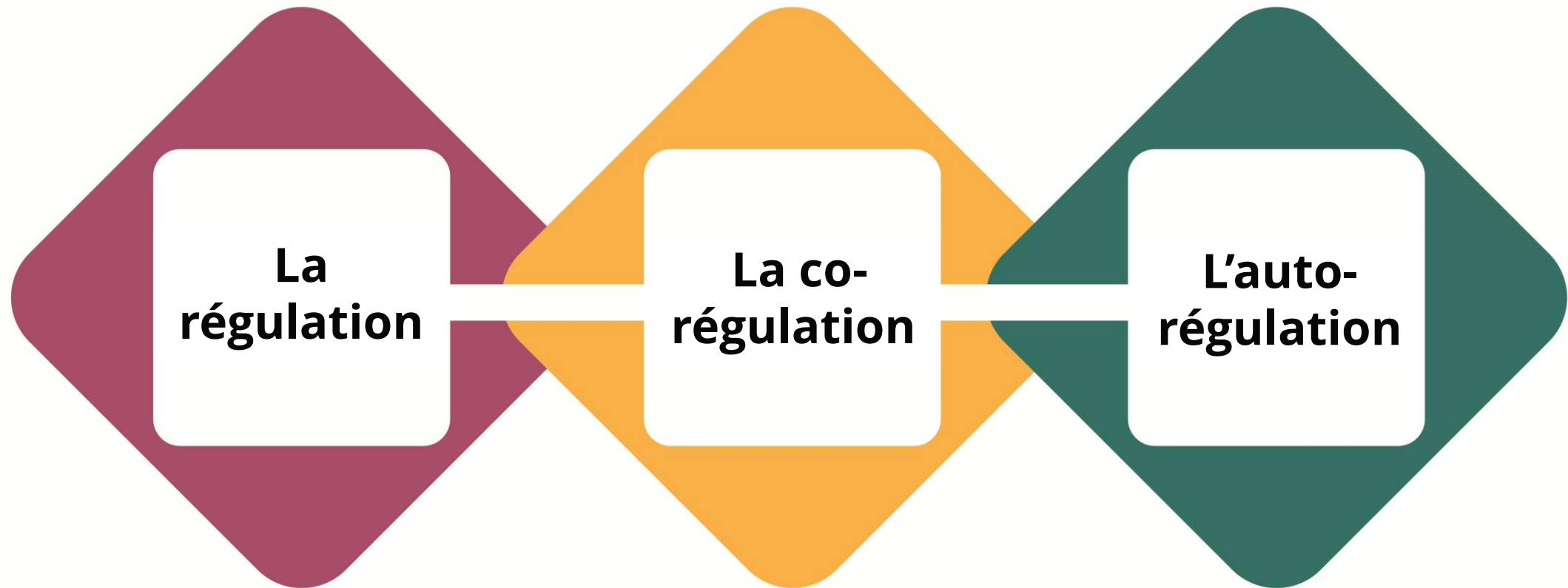


L'inter-cerveau :

Les voies de communication dans les relations de co-régulation



Comment développons-nous notre capacité d'autorégulation ?





LE *stress*
ENGENDRE
LE *stress*

MAIS...
LE *calme*
ENGENDRE
LE *calme*



C'EST QUOI 'CO-REG' (la co-régulation) ?

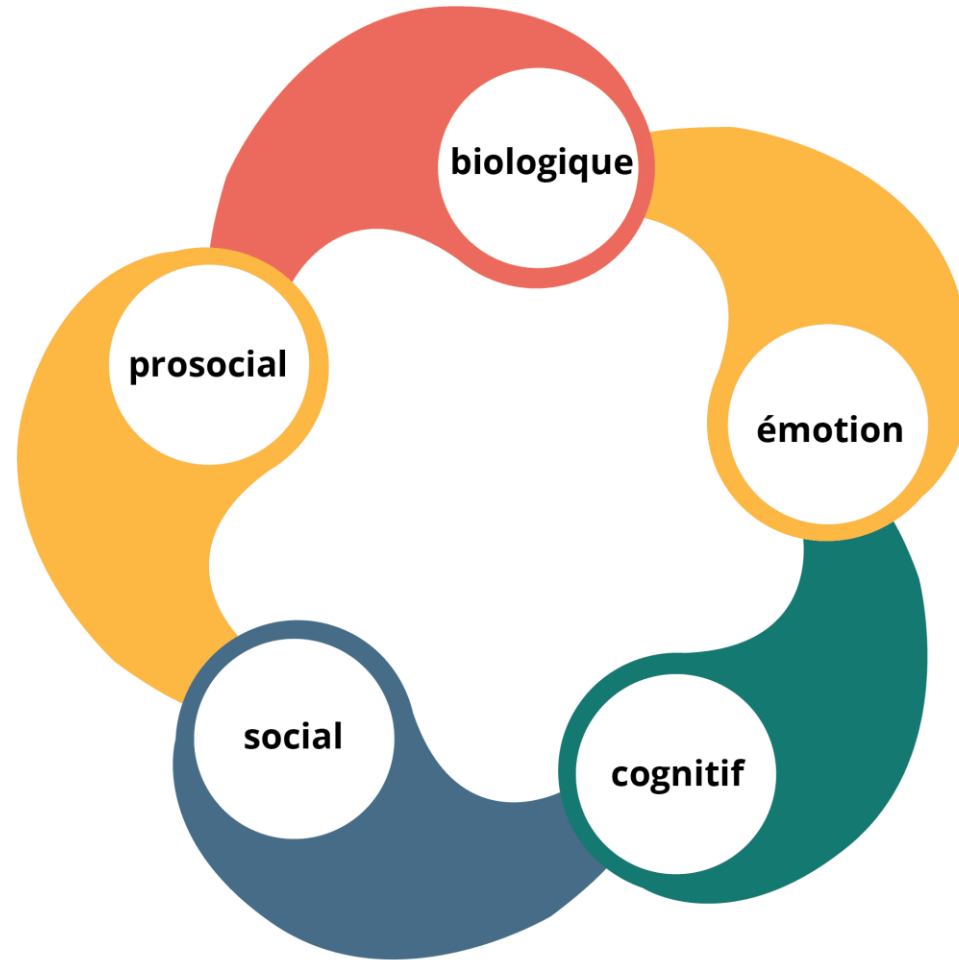
Co-Reg:

Un état de calme partagé entre les individus au sein duquel, grâce à notre compréhension du **Self-Reg**, nous recadrons le comportement de l'autre, identifions et réduisons ses facteurs de stress, et l'aidons à passer de modes d'autorégulation mal adaptés à des modes restaurateurs.



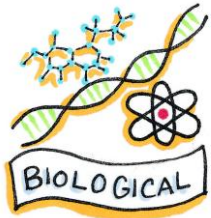


LES 5 DOMAINES DE SELF-REG





DES EXEMPLES DE FACTEURS DE STRESS



Les bruits, les stimuli visuels, les voix fortes, le manque de mouvement ou d'exercice, la fatigue, les allergies, la malbouffe, l'asthme, les odeurs, le manque de sommeil



La difficulté à comprendre les signaux sociaux ou l'effet de notre comportement sur les autres, le manque d'amis, des grands rassemblements.



Les émotions intenses (soit positif ou négatif), les conflits, la peur de nouveauté, l'anxiété de séparation, la surexcitation.



La difficulté à gérer le stress des autres, le sentiment d'injustice, la culpabilité, l'empathie et la sympathie.



La confusion, apprendre une deuxième langue, la surcharge d'information, la surstimulation, les changements d'horaire.

PHARYNGITE À STREPTOCOQUE ET SCARLATINE		Fièvre
로티티		
infection bactérienne de la gorge causée par le bacille streptococcique du groupe A. Elle se caractérise par une éruption cutanée caractéristique. Elle est généralement d'une durée de 10 jours.	infection virale, causée par des virus du groupe enterovirus, plus fréquente l'été et l'automne.	infection virale plus fréquente de l'hiver au début de l'été.
De 2 à 5 jours.	De 3 à 6 jours.	Généralement de 1 à 4 jours, parfois jusqu'à 10 et 20 jours.
Jusqu'à 24 heures après le début du traitement antibiotique. De 2 à 3 semaines si l'infection n'est pas traitée.	La contagion est maximale lorsque les symptômes sont présents. Le virus peut persister dans les selles plusieurs semaines et même des mois. L'excrétion du virus dans les sécrétions nasales dure habituellement de 1 à 2 semaines.	De 1 à 2 jours avant le début de la contagion et jusqu'à 10 jours après la fin de la contagion. La contagion est maximale lorsque les symptômes sont présents.

Identifier les facteurs de stress pour *les enfants*

Identifier les facteurs de stress pour *les adultes*





”

« Voir un enfant
autrement, c'est
de voir un autre
enfant »

- Dr. Stuart Shanker



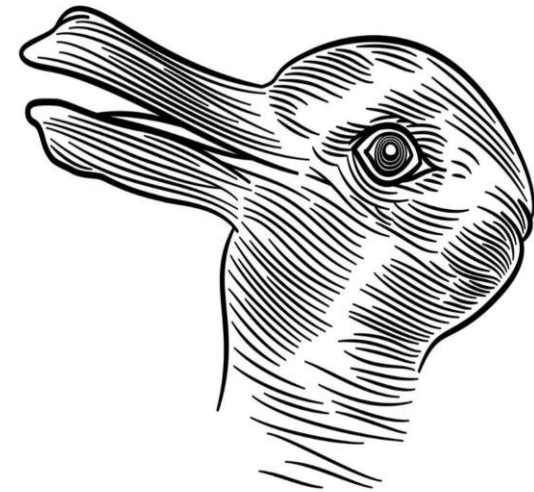
LES 5 PRATIQUES DE *Self-Reg*





1.
Recadrer
le
comportement

- Passer du comportement aux raisons ou sources de ce comportement.
- Pourquoi (ce comportement) ? et pourquoi maintenant ?





S'agit-il de mauvais comportement ou de comportement relié au stress ?

Si c'est un
mauvais
comportement

- L'**individu** peut choisir d'agir d'une certaine façon
- Il est **conscient** qu'il ne devrait pas agir ainsi
- Il **aurait pu** choisir/agir différemment

Si c'est un
comportement
relié au stress

- L'individu **n'a pas choisi** d'agir d'une certaine façon
- **Comportement causé** par des processus limbiques et sous-limbiques
- **Extrêmement difficile** pour l'individu de contrôler ce comportement

Les comportements de stress sont le résultat d'un 'sac à dos' de stress plus lourd que les ressources disponibles dans le moment.

| Cadre Self-Reg - Dr Stuart Shanker





”

« Un mauvais
enfant n'existe
pas. »

- Dr. Stuart Shanker



- **Reconnaître** si les facteurs de stress sont positifs ou négatifs. Lorsque le facteur de stress est négatif, identifier les facteurs pour ***cet*** enfant, en ***ce*** moment.

3. *Réduire* les facteurs de stress



- **Dans la mesure du possible, réduire** les facteurs de stress. Comme un thermostat, il faut réduire la tension.
- C'est un processus d'essais et d'erreurs. Nous n'avons pas toutes les réponses et nous ne pouvons pas réduire tout le stress.



Liste de contrôle pour l'environnement de la classe

Facteurs de stress			
Stimuli visuel ☐ surfaces dégagées, ex : pupitres, étagères ☐ murs et tableaux d'affichage organisés, regroupés et simplifiés selon les informations (règles de vie, horaire, système de renforcement) ☐ format miniature des informations affichées au mur à la disposition des élèves (dans le pupitre), ex : grille de chiffres, alphabet ☐ isolements disponibles pour éviter les distractions lors d'une tâche individuelle au pupitre ☐ le plancher est dégagé et propre	L'éclairage ☐ éclairage ajusté pendant la journée selon l'état d'éveil de la classe ☐ accès à l'éclairage naturel (ex : lumières éteintes) ☐ diminution de l'intensité de la lumière fluorescente (filtres de lumière) ☐ aires ayant un éclairage varié (zones plus/moins brillantes) ☐ rideaux pour créer une zone plus sombre et utilisation de lampes pour l'ambiance	Bruit ☐ réduction de son (bourdonnements, réverbérations) - installation de coupe-froid au bas de la porte - tapis par terre - coussinets de feutre/balles de tennis sur les pattes de meubles - appareils électroniques éteints - lumières éteintes - tente - minuterie visuelle (Time Timer, sablier) ☐ accès au matériel pour amortir les bruits de fond (ex. écouteurs, coquilles insonorisantes, _____) ☐ utilisation d'indice sonore pour signaler une transition : _____	Alimentation ☐ accès à l'eau au pupitre ☐ pause d'hydratation à l'horaire ☐ la collation saine est encouragée ☐ la consommation d'eau est encouragée ☐ l'eau et une collation saine disponible en salle de classe
	Option de sièges ☐ variété de sièges disponibles qui permettent l'élève de s'asseoir ou de se mettre debout - pupitre ou surface (debout) - pupitre à pédale - pouf, coussin d'équilibre - divan		Odeurs ☐ milieu désigné sans parfum ☐ consommation de nourriture à forte odeur ☐ utilisation de produits inodores pour nettoyer

4. Réfléchir
**Améliorer la
conscience du stress**

- **Réfléchir** : Identifier les signes que le sac à dos de l'enfant se remplisse. De plus, il est aussi important de reconnaître nos propres signes de stress excessif.



« Un enfant
répond
intuitivement aux
changements qu'il
perçoit en vous »

- Dr. Stuart Shanker



SIGNALER LA SÉCURITÉ (S.U.R.E.T.É)

UNE STRATÉGIE DE CO-REG

SIMPLIFIER – Employer un langage clair et simple.

UNIFIER – Créer un climat de connexion et de confiance.

RESPECTER – Suivre le rythme et les besoins de l'enfant.

ENGAGER - Utiliser une voix et une présence rassurante.

TEMPÉRÉ – Avancer lentement et avec douceur.

ÉVALUER – Observer et adapter ses actions à la situation.

5. *Rétablir* l'énergie



- **Rétablir** l'énergie lorsque l'équilibre est rompu.
- Aider l'enfant à trouver des moments où il peut reprendre son énergie, non seulement des stratégies dans le moment mais aussi des stratégies pour son bien-être à long terme.



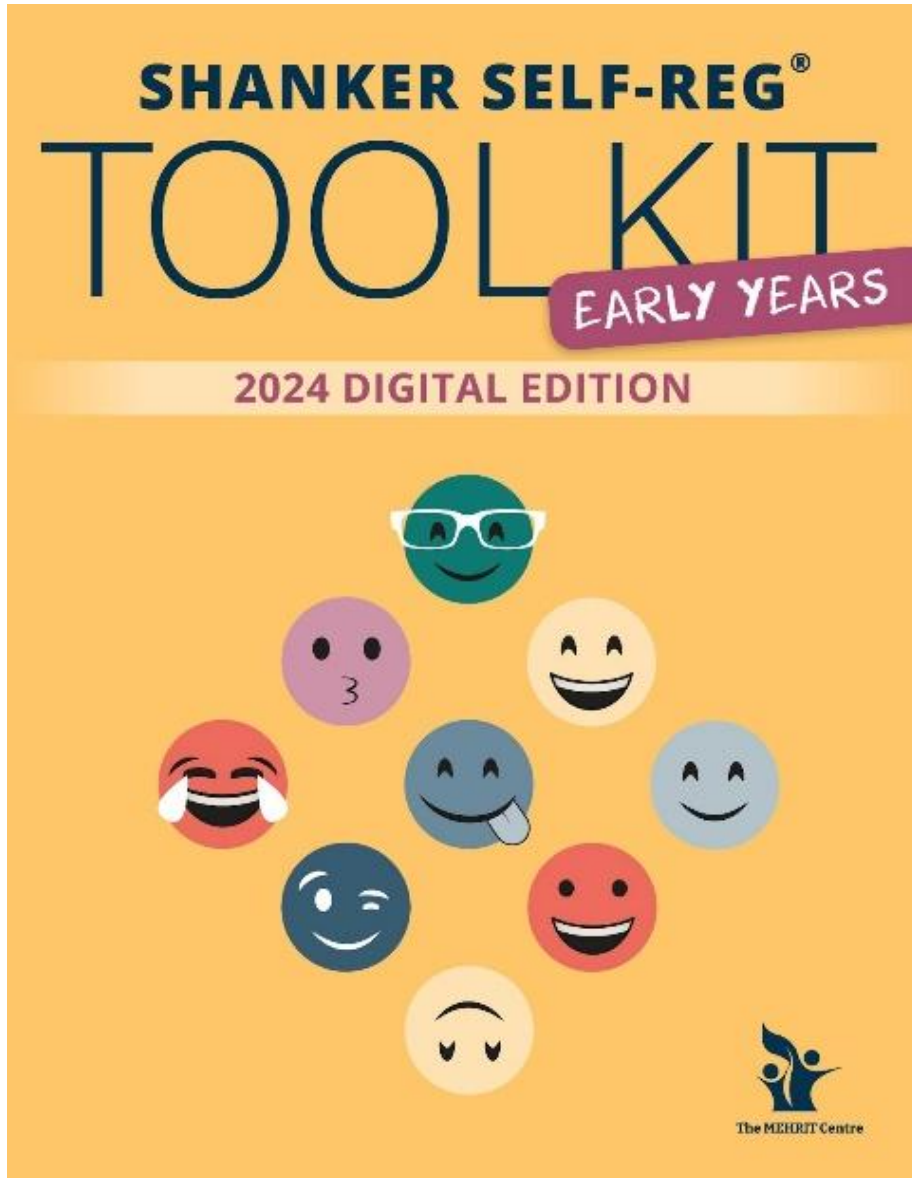
Quelques astuces importantes :

- Ce n'est jamais une chose – c'est souvent une accumulation de facteurs de stress.
- Les 'yeux doux' – changer votre regard permet d'intervenir de façon empathique.
- Nous privilégions les enfants en état d'homéostasie, mais c'est les enfants qui démontrent des comportements les plus difficiles, qui nous dit vraiment « C'est trop et j'ai besoin de votre aide »
- **La stratégie, c'est vous !** Votre capacité de co-régulation est un super pouvoir.



Activité de clôture : S.A.G.E

STOP	AJOUTER
Ex. Poser trop de questions aux enfants en arrivant le matin.	Ex. Prendre de grandes respirations avant d'intervenir.
GARDER	ÉCHANGER
Ex. M'intégrer aux jeux avec les enfants	Ex. Accepter que je ne peux pas tout faire et demander pour de l'aide lorsque je suis en cerveau rouge

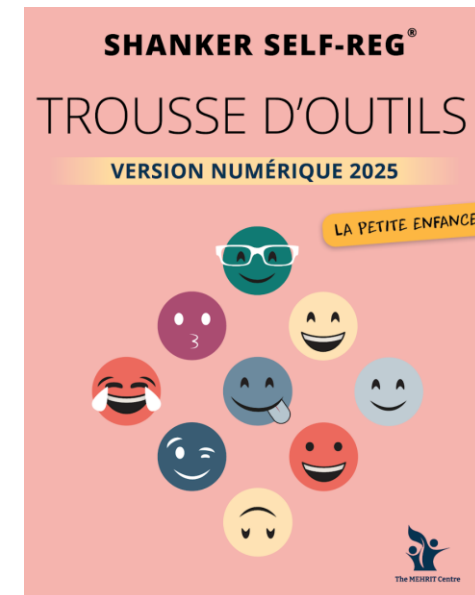


Shanker Self-Reg® Toolkit – Early Years

Vous l'avez demandé, le voici ! Pour accompagner notre **OUTIL 2024**, nous avons le plaisir de vous présenter notre tout nouveau guide conçu spécifiquement pour le secteur de la **petite enfance**.

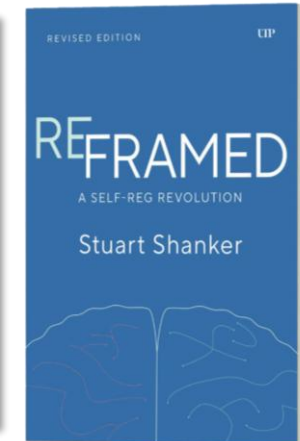
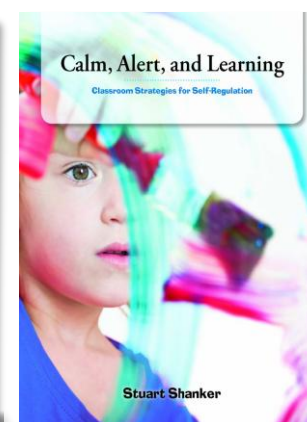
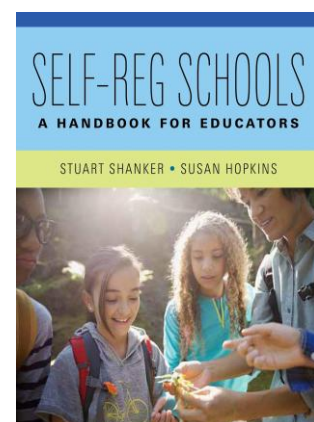
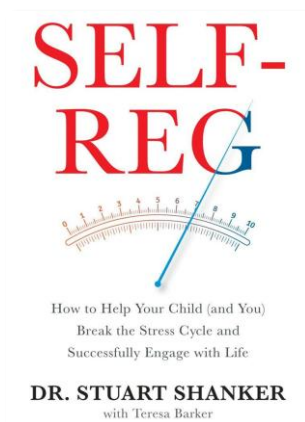
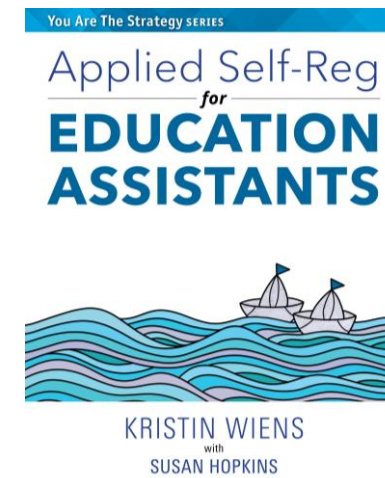
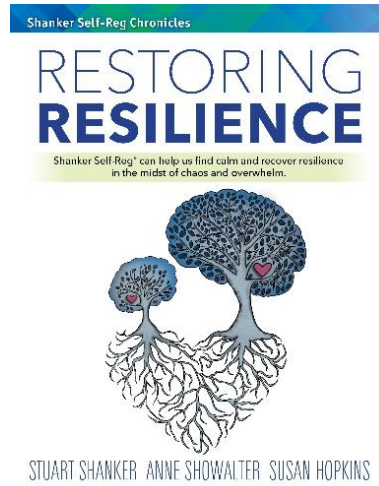
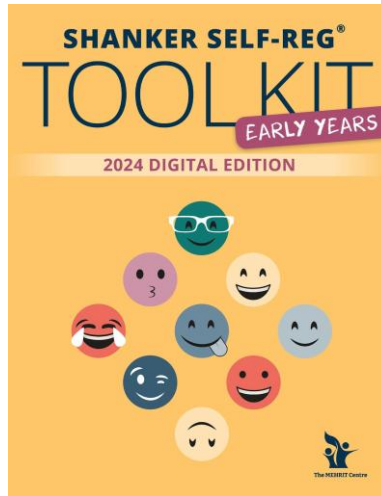
Accès individuel et de groupe est disponible.

**La version
française sera
bientôt
disponible !**





LES PUBLICATIONS SELF-REG





LES PROGRAMMES DE CERTIFICATION DE SELF-REG

Prix à partir de 745 \$ CAD

EARLY CHILDHOOD DEVELOPMENT CERTIFICATE



SELF-REG FOUNDATIONS CERTIFICATE



LEADERSHIP FOR SELF-REG SCHOOLS CERTIFICATE





POUR NOUS CONTACTER

Email: info@self-reg.ca

Site web: self-reg.ca

Facebook: [@SelfReg](https://www.facebook.com/SelfReg)

LinkedIn: [@self_reg](https://www.linkedin.com/company/self_reg)

Instagram: [self_reg](https://www.instagram.com/self_reg)

RESTE INFORMÉ AVEC NOTRE
INFOLETTRE !

Abonnez-vous ici :

