Comprendre le *"pourquoi"* derrière le comportement + des stratégies pratiques pour les enfants & les éducateurs

Trisha Mendoza MSW, RSW
Le Centre MEHRIT Ltd.

Le 18 juin 2026

THE MEHRIT CENTRE



« 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

SELF-REG.CA



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

THE MEHRIT CENTRE



Shanker Self-Reg:

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

SELF-REG.CA





Image : Gemini

L'intercerveau : Les voies de communication dans les relations de co-régulation





- Susan Hopkins

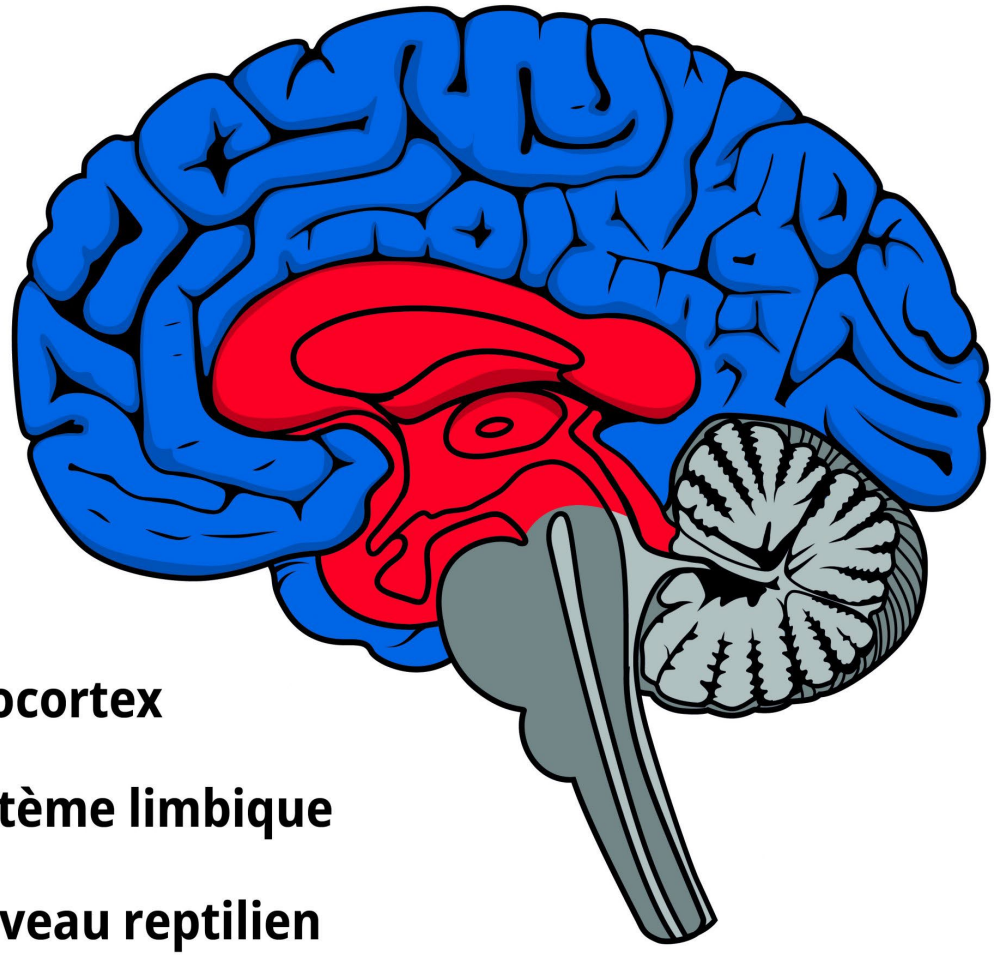
Engagement social

NOUS

Fuite ou combat

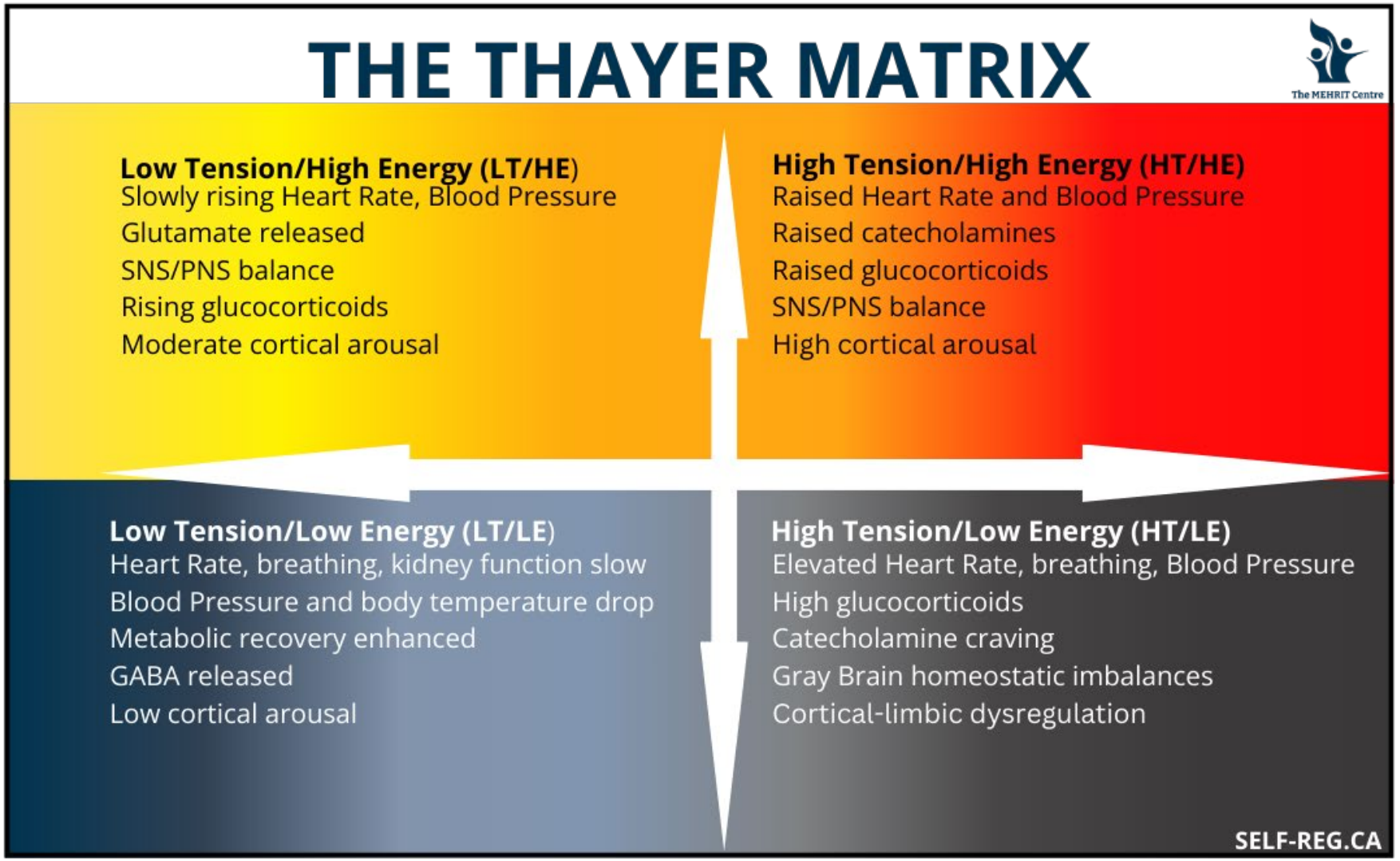
MOI

Fige / Innondation

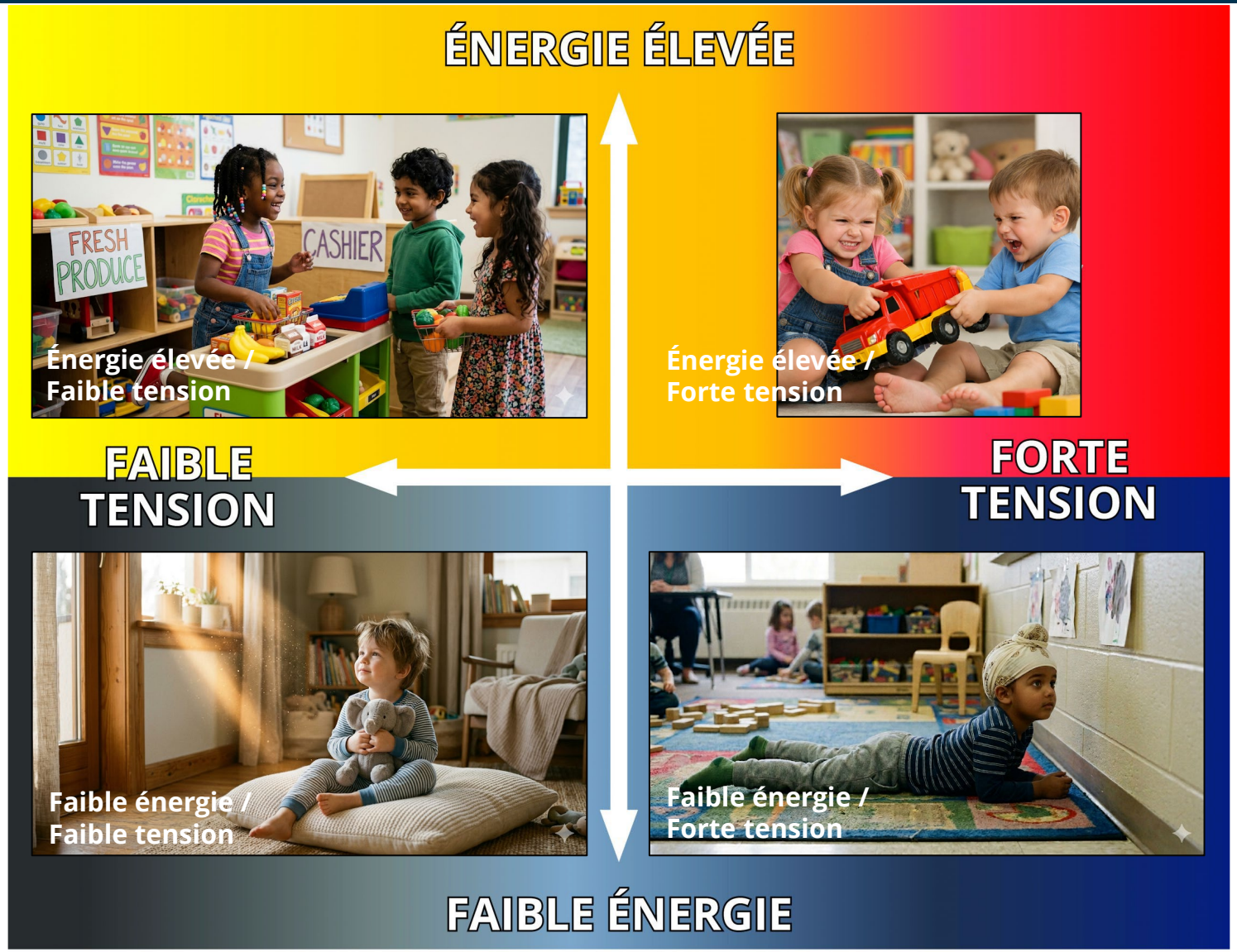


- Néocortex
- Système limbique
- Cerveau reptilien

Recherche *l'équilibre* et *la sécurité*



Adapted by The MEHRIT Centre from: Robert E. Thayer (1996): The Origin of Everyday Moods:
Managing Energy, Tension, and Stress



Adapté par The MEHRIT Centre à partir de Thayer, R. E. (1996). *The origin of everyday moods: Managing energy, tension, and stress.*

Photo credit: Gemini

LES 5 DOMAINES DE SELF-REG

Biologique

Le stimuli sensoriel, le sommeil, la nutrition, les états physiologiques

Émotion

La gestion des émotions positifs et négatifs

Cognitif

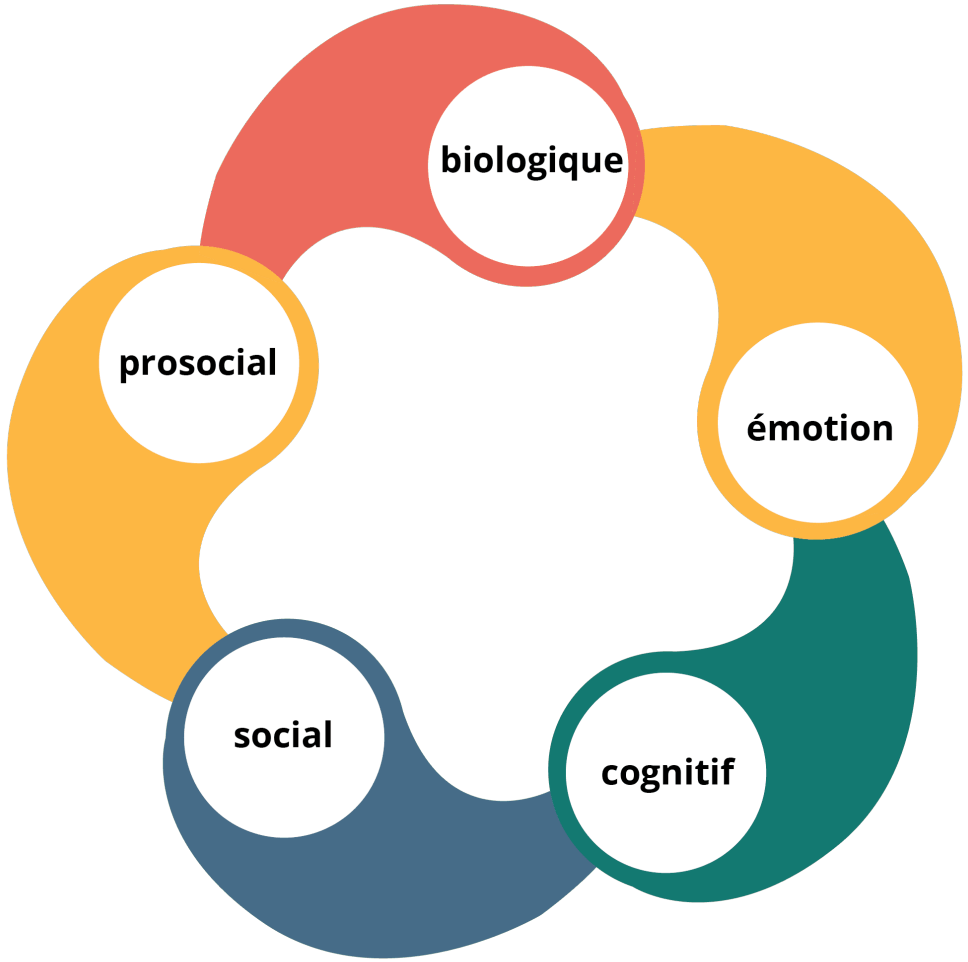
Le traitement d'information, la concentration, les fonctions executives

Social

Décoder les signaux sociaux et les dynamiques interpersonnelles

Prosocial

La gestion du stress de l'autre, le sentiment d'injustice, l'empathie et la sympathie



Ce support visuel Shanker Self-Reg® a été conçu par le Prof. Stuart Shanker et The MEHRIT Centre.
Mise à jour et copyright 2021. self-reg.ca

Un *samedi* au parc



Une *journée* pas comme les autres

EXEMPLES DE FACTEURS DE STRESS À RÉDUIRE



La chaleur, le sommeil perturbé, la soif, la transpiration, la faim, dormir dans le wagon, les bruits.



Se réveiller brusquement parmi une foule, le désir de jouer mais il y a trop d'enfants.



La colère, la peur, la gène.



La jalousie de son frère, le désir d'être rassuré par sa mère.



La confusion, ne pas connaître les attentes, trop de stimuli.

Les questions les plus importantes :

Pourquoi ? & *Pourquoi maintenant ?*



Photo credit: Gemini

SELF-REG :
5 ÉTAPES À TRAVERS LES 5 DOMAINES

Étape 1 : *Recadrer* le comportement

Étape 2 : *Reconnaître* les facteurs de stress

Étape 3 : *Réduire* les facteurs de stress

Étape 4 : *Réfléchir* : conscience du stress

Étape 5 : *Rétablir* l'énergie



Cette fiche d'information Shanker Self-Reg® a été conçue par le Prof. Stuart Shanker et The MEHRIT Centre.
Mise à jour et copyright 2021. self-reg.ca

THE MEHRIT CENTRE



En pratiquant Self-Reg, nous apprenons à voir les autres et nous-mêmes avec les ‘yeux doux’.

SELF-REG.CA

Des stratégies pratiques pour



la petite enfance

Photo credit: Gemini

Parlez-moi de votre niveau de *Stress*...





Photo credit: Gemini (gauche), Trisha Mendoza (droite)

Les changements à *l'environnement*











Attribution : Cassie St. Amand
(Applejacks Preschool)

THE MEHRIT CENTRE







Attribution : Cassie St. Amand
(Applejacks Preschool)

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 (régles 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
- ❑ isoloirs 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

Option de sièges

- ❑ variété de sièges disponibles qui permettent l'élève de s'asseoir au de se mettre debout
  - pupitre ou surface (debout)
  - pupitre à pédale
  - pouf, coussin d'équilibre
  - divan



Bruit

- ❑ réduction de son (bourdonnements, réverbérations)
  - installation de coupe-froid au bas de la porte
  - tapis par terre
  - cousisnets 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



Odeurs

- ❑ milieu désigné sans parfum
- ❑ consommation de nourriture à forte odeur
- ❑ utilisation de produits inodores pour nettoyer



Adapté de Shanker, S. & Centre MEHRIT. (2017). Classroom Environment Checklist/Reflection Tool (traduction libre). Repéré à https://self-reg.ca/wp-content/uploads/2018/11/2_5_Class_Environment_Reflection_Tool_Checklist.pdf.

Micro-environnements

Les micro-environnements sont des espaces au sein d'espaces qui répondent à une gamme diversifiée de besoins de Self-Reg. Dans une seule pièce, plusieurs micro-environnements peuvent être utilisés pour réduire les **facteurs de stress** qui ont un impact négatif sur l'apprentissage et le comportement des enfants. Envisagez d'incorporer des micro-environnements dans votre classe en créant des zones qui régulent à la baisse ou à la hausse, par exemple :

- Une zone au sol moquettée avec des porte-blocs
- Une tente au un tissu sur un bureau
- Une chaise confortable ou un canapé éloigné des bureaux
- Vélos stationnaires ou pédales de sol sous les bureaux
- Une table longue avec des rideaux à l'avant et des oreillers en dessous



Self-Reg®

Des *espaces* différents pour des *besoins* différents





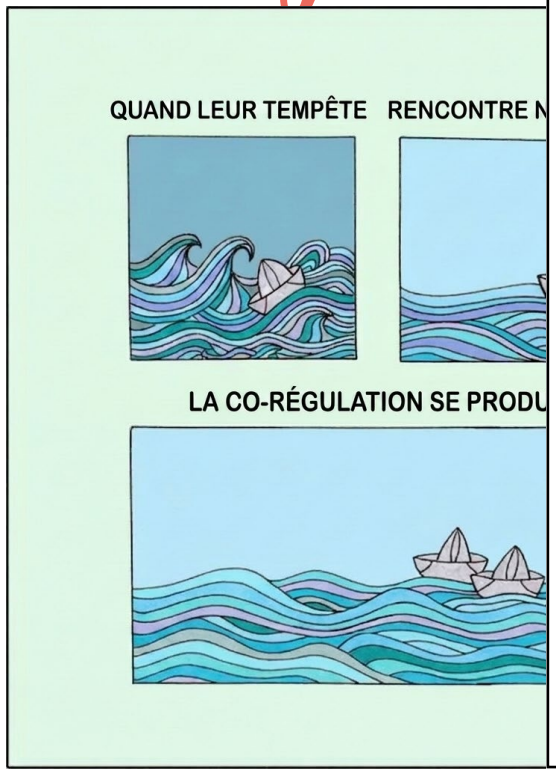






Attribution : Cassie St. Amand (Applejacks Preschool)

Le pouv
de la
co-régulat



Qu'est-ce qui aide?



Faire un **ménage de printemps**

Réduire les sources de bruit inutiles là où c'est possible



Faire entrer plus de **nature** dans votre espace





Observer votre propre voix et comment l'utiliser



Utiliser des **couleurs naturelles** dans votre espace

Qu'est-ce qui aide ?



Utilisez des **routines/ horaires prévisibles** qui sont cohérents mais avec de la **nouveauté**

Intégrez des **pauses de mouvement** dans votre journée

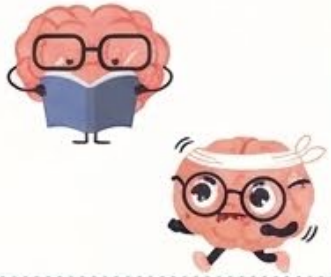


Racontez des **histoires**, écoutez des **histoires**, cherchez l'**histoire** au sein des expériences





Cultivez les intérêts



Apprenez à **reconnaître** le **passage** du **« cerveau de l'apprentissage »** au **« cerveau de la survie »**

Qu'est-ce qui aide ?



Pensez aux **routines** et à la résolution de problèmes

Instaurez des **pratiques quotidiennes** - du temps passé ensemble intentionnellement



Espaces de repli : grottes, niches, tentes, tipis





Fournissez du **matériel**, de **l'espace** et de **la joie** pour la construction du camp



Laissez de **"l'espace"** aux émotions - quelles qu'elles soient

Qu'est-ce qui aide ?

La bienveillance et la patience



Normalisez les ruptures dans les relations





S'excusez quand c'est nécessaire



Refusez respectueusement les invitations sociales quand vous vous sentez épuisé et que vous avez besoin d'une pause

Sentir le *stress* monter comme un *éternuement* imminent

Quelques astuces :

- L'approche Self-Reg est un processus. Les résultats seront progressifs et non immédiats.
- Prioriser la réduction de **votre** propre stress. Vous ne pouvez pas co-réguler avec les autres si vous êtes vous-même dérégulé.
- Restez toujours curieux. Continuez à vous demander « Pourquoi ? » et « Pourquoi maintenant ? »

THE MEHRIT CENTRE



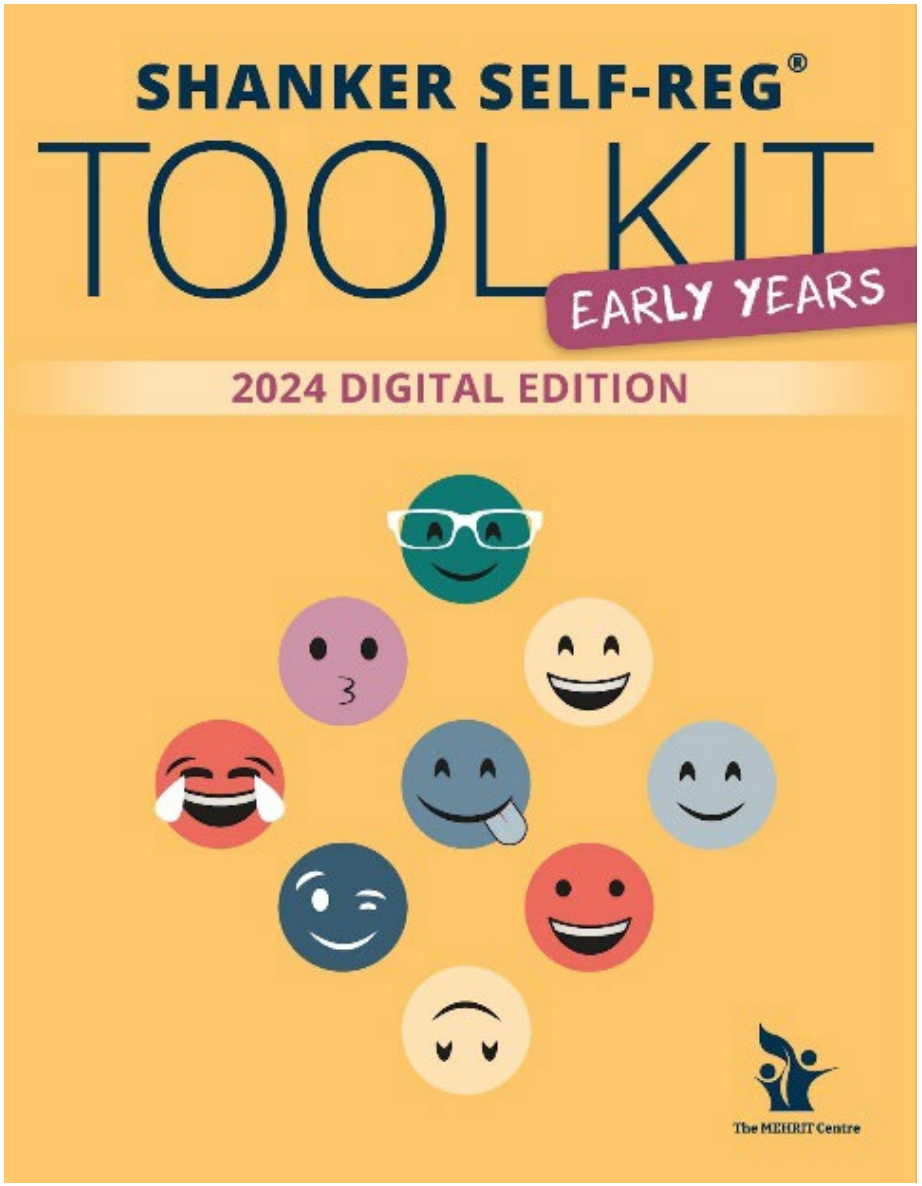
« Voir un enfant autrement, c'est de voir un autre enfant »

- Dr. Stuart Shanker

SELF-REG.CA

Activité de clôture : S.A.G.E

STOP	AJOUTER
Que voulez-vous arrêter de faire ?	Que voulez-vous commencer à faire ?
GARDER	**ÉCHANGER**
Que faites-vous présentement que vous voulez continuer à faire ?	Quelle stratégie pouvez-vous échanger de votre pratique courante qui pourrait appuyer le développement de l'autorégulation chez l'enfant ?

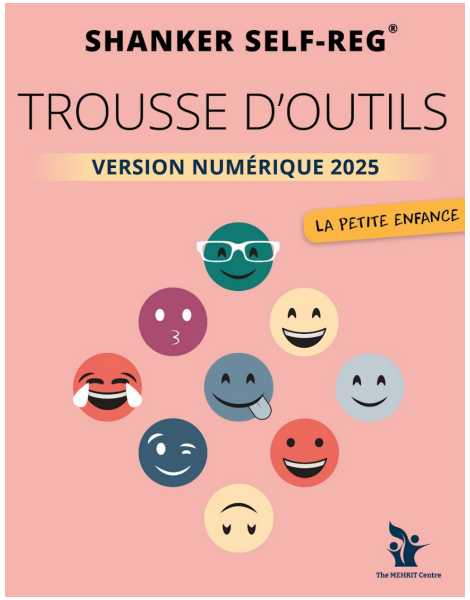


Shanker Self-Reg® Toolkit – Early Years

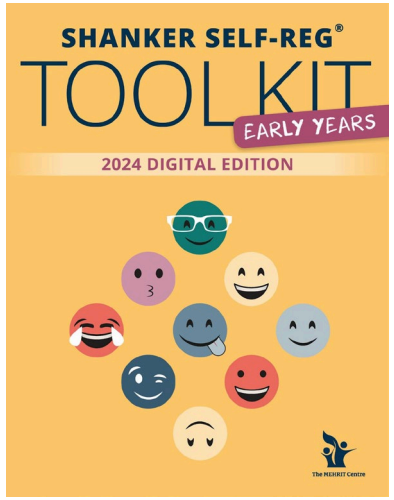
Vous l'avez demandé, le voici ! Pour accompagner notre **OUTIL 2024**, nous avons le plaisir de vous présenter notre tout nouveau guide conçu spécifiquement pour le secteur de la **petite enfance**.

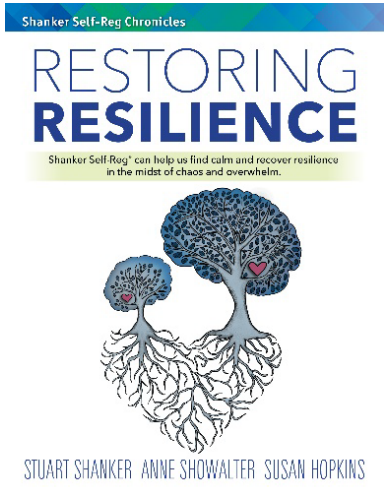
Accès individuel et de groupe est disponible.

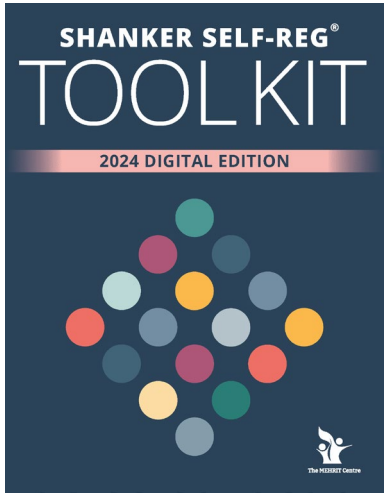
La version française sera bientôt disponible !

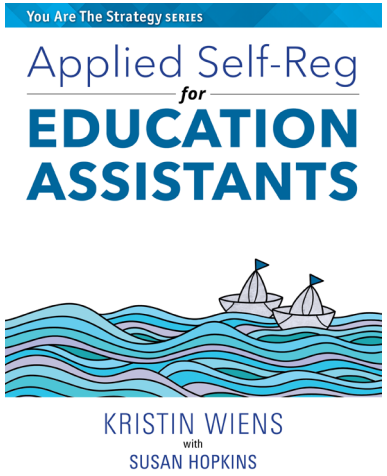


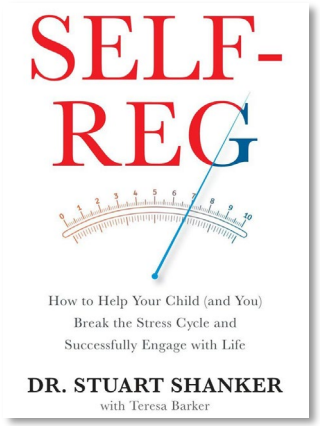
LES PUBLICATIONS SELF-REG

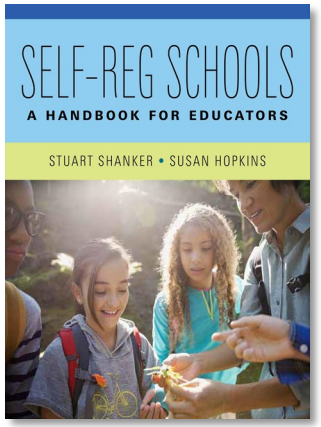




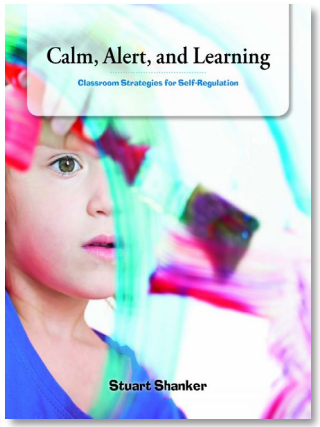


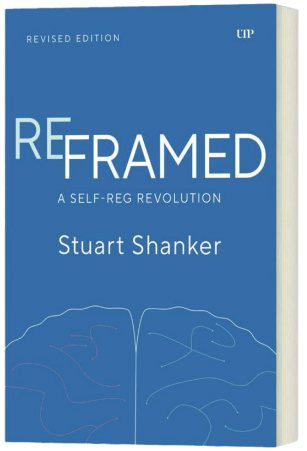












LES PROGRAMMES DE CERTIFICATION DE SELF-REG

Prix à partie 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

LinkedIn: @self_reg

Instagram: self_reg

RESTE INFORMÉ AVEC NOTRE INFOLETTRE !
Abonnez-vous ici :