



## Autorégulation et inhibition comportementales



**Profils :** ☆ Sous-performance ☆ TDAH ☆ TSAp en langage écrit ★ TSA ★ Intervention universelle

L'autorégulation et l'inhibition sont intimement liées.

L'**autorégulation comportementale** correspond à la capacité de moduler la nature, le niveau et le degré d'un comportement face à une situation donnée afin de vivre un succès. Elle aide à contrôler l'activité physique et cognitive, à prendre des décisions et à contrôler ses comportements vers un objectif que la personne s'est fixé.

L'**inhibition comportementale** constitue les freins intérieurs. Elle permet d'empêcher les réponses immédiates (verbales ou comportementales), de mettre fin aux réponses en cours et de limiter les interférences.

Profils	Difficultés rencontrées ou particularités
	<b>Autorégulation comportementale</b>
☆☆☆☆	Organise et contrôle difficilement les actions nécessaires en vue de l'atteinte d'objectifs.
☆☆☆☆	Éprouve des difficultés à corriger son comportement lorsqu'on lui adresse des rétroactions sur ses erreurs.
☆☆☆☆	Suit difficilement les étapes données sans soutien externe.
☆	Prend des décisions impulsivement ou sans évaluer suffisamment l'éventail des réponses ou des conséquences possibles.
	<b>Inhibition comportementale</b>
☆☆☆	Se laisse facilement distraire.
☆☆☆	Interrompt inopinément les conversations des autres.
☆☆☆	Émet des commentaires sans censure.
☆☆☆	Éprouve des difficultés à arrêter ce qu'il est en train de faire lorsqu'on lui demande.
☆	Parle trop, trop fort ou encore à des moments inappropriés.
Profils	Stratégies
	<b>Autorégulation comportementale</b>
★	<p><b>Maintenir une relation positive avec l'élève.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Créer un contexte d'attachement en ayant des contacts personnalisés avec l'élève, en lui manifestant de l'intérêt, en discutant avec lui de ses intérêts personnels et en l'accueillant à son arrivée.</li> <li>• Protéger la relation en évitant les critiques en public.</li> </ul>
★	<p><b>Établir des attentes comportementales claires</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Réduire à l'essentiel les règles à suivre (maximum 5).</li> <li>• Formuler les règles de façon claire. Préciser le comportement attendu et non celui qui est défendu.</li> <li>• Prévoir des conséquences positives et négatives pour le respect ou non de ces règles.</li> <li>• Illustrer les règles par des pictogrammes, des images ou des photographies. Les afficher en classe.</li> <li>• Réviser les règles avant chaque activité spéciale.</li> <li>• Annoncer l'horaire de la journée et l'afficher.</li> <li>• Établir des routines claires et stables pour l'arrivée le matin et le départ le soir, pour la réalisation de certaines activités quotidiennes (lecture, travail d'équipe, etc.). Afficher ces routines et les rappeler régulièrement lors des activités.</li> <li>• Lors de changements (p. ex. : horaire), annoncer à l'avance à l'élève ce qui est attendu de lui et éventuellement les privilèges auxquels il aura droit si tout est effectué correctement.</li> <li>• Donner des directives précises et directes (appeler l'élève par son prénom, établir un contact visuel, parler avec une voix ferme et neutre, dire ce qu'il doit effectuer).</li> </ul>
★	Établir un système de communication entre l'école et la maison afin d'informer les parents des règles de la classe et des conséquences en cas de manquements, et ce, afin de favoriser la continuité des interventions et d'éviter les incompréhensions ou la confusion.

Profils : ☆ Sous-performance ☆ TDAH ☆ TSAp en langage écrit ★ TSA ★ Intervention universelle	
★	Féliciter fréquemment l'élève quand il respecte les règles de la classe; renforcer positivement les élèves qui respectent les règles plutôt que d'avertir ceux qui ne le font pas (lorsque c'est possible).
★	<b>Planifier soigneusement les transitions et les déplacements</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir des procédures claires pour les déplacements et les transitions tout en spécifiant leurs limites de temps permises.</li> <li>• Réviser le trajet du déplacement et les procédures de transition jusqu'à ce que la routine soit bien établie.</li> <li>• Superviser étroitement le jeune pendant les transitions, idéalement en se rapprochant physiquement de lui. Ne jamais permettre les déplacements lorsqu'il n'y a pas une maîtrise totale de tous les individus du groupe.</li> </ul>
☆☆	<b>Fournir des procéduriers pour les séquences d'actions difficiles à réaliser.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévoir des procédures claires pour certaines situations problématiques pour l'élève qui précisent exactement ce que l'élève doit effectuer et quand (p. ex. : aller aux toilettes, tailler un crayon, ranger le matériel, travailler à l'isoloir, répondre à un questionnaire, corriger un texte, etc.).</li> <li>• Réviser avec l'élève ces procédures et les pratiquer.</li> <li>• Pour l'élève plus jeune, illustrer chacune des étapes avec des pictogrammes, placer le procédurier sur son bureau ou le mettre dans un coffre à outils facilement accessible en cas de besoin.</li> </ul>
☆☆☆	<b>Enseigner explicitement à l'élève des stratégies d'autorégulation comportementale</b> Aider l'élève à développer un répertoire d'auto-instructions cognitives (langage intérieur) et l'inciter à utiliser son langage intérieur pour mieux contrôler ses comportements. Ces auto-instructions peuvent prendre différentes formes : <ul style="list-style-type: none"> <li>• Commandes d'inhibition : « Stop ! Arrête ! »;</li> <li>• Incitations à des conduites de remplacement : « Qu'est-ce qui est important? », « Qu'est-ce qu'on me demande de faire? »;</li> <li>• Ordres de freinage : « Oups ! c'est trop rapide ! Lentement ! On se calme. », « Qu'est-ce que je suis en train de faire là ! Respire par le nez. »;</li> <li>• Commandes d'orientation : « Regarde. » « Écoute. »</li> </ul>
★	Enrichir les habiletés d'auto-interrogation de l'élève (capacité de se poser des questions), par exemple : « Qu'est-ce que je dois faire? », « Est-ce que j'ai toutes les informations essentielles en main? ».
☆☆☆	Inciter l'élève à penser à voix haute avant de passer à l'action : aux actions qu'il privilégie; aux décisions qu'il prend; à l'évaluation qu'il fait de la pertinence de la démarche ou des actions; aux ajustements en cours d'activité.
☆☆	<b>Aider l'élève à se rendre compte de ses comportements d'agitation</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rencontrer l'élève pour discuter avec lui de ses comportements d'agitation.</li> <li>• Convenir d'un signe quelconque que vous utiliserez lorsqu'il adoptera ces comportements afin de lui en faire prendre conscience sans que tous les membres du groupe soient au courant de la situation.</li> </ul>
★	<b>Aider l'élève à se calmer.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lorsque l'élève est agité après une période de transition ou d'exercice intense, l'inciter à faire une activité pour se détendre, par exemple : coucher sa tête sur son bureau et fermer ses yeux, dessiner, lire, se retirer dans un coin tranquille, travailler dans un isoloir, travailler dans le corridor, mettre des écouteurs sur ses oreilles, faire quelques exercices d'étirement ou bâiller, écouter de la musique calme, faire le silence.</li> <li>• Inciter l'élève à utiliser des moyens simples pour se calmer comme prendre quelques respirations profondes ou faire quelques exercices d'étirement.</li> </ul>
★	<b>Éviter les temps d'attente.</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter les temps d'attente, les délais entre deux tâches ou les longues explications propices aux pertes d'attention des élèves et à l'apparition de comportements dérangeants.</li> <li>• Éviter les files d'attente pour la correction ou les explications. Se rendre au bureau des élèves avec des besoins ou leur demander d'inscrire leur nom au tableau (l'enseignant appelle les élèves à tour de rôle et l'élève efface son nom après son tour). On peut aussi utiliser un système de couleurs (avec des cartons ou un verre) avec lequel l'élève signale son besoin d'aide à l'enseignante (si tout va bien = vert; si besoin d'aide = rouge).</li> <li>• Prévoir des activités d'enrichissement que les élèves peuvent faire lorsqu'ils ont réalisé les activités obligatoires, idéalement liées à leurs champs d'intérêt.</li> </ul>

Profils : ☆ Sous-performance ☆ TDAH ☆ TSAp en langage écrit ★ TSA ★ Intervention universelle	
☆☆	<p><b>Établir un contrat de comportement.</b></p> <p>Un contrat de comportement est une entente formelle établie entre l'enseignant et l'élève. Il précise les comportements appropriés à adopter par l'élève, les critères précis pour leur atteinte et les renforçateurs mérités en cas de réussite. Afin d'assurer le suivi du contrat de comportement, il est utile de mettre en place une feuille de route qui permet à l'élève d'autoévaluer ses comportements, à l'enseignant d'évaluer son fonctionnement et de maintenir un lien entre l'école et la maison. La feuille de route peut également être jointe à un système d'émulation.</p>
☆☆☆☆	<p><b>Établir un contrat de travail.</b></p> <p>Le contrat de travail précise les objectifs à atteindre, les tâches à réaliser, les échéances de chacune d'elle ainsi que les ressources ou les moyens à utiliser (voir les outils <a href="#">O-ÉL-6 Mon contrat d'engagement pour les activités autonomes</a>, <a href="#">O-ÉL-7 Mon plan d'étude autonome</a> et <a href="#">O-ÉL-15 Mon contrat d'étude pour la compréhension de programme</a>).</p>
<b>Inhibition comportementale</b>	
★	<p><b>Réduire les distractions liées au bruit.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mettre des embouts de plastique ou des balles de tennis sous les pattes de chaises ou de table pour réduire le bruit.</li> <li>• Sensibiliser les élèves aux effets du bruit en leur montrant comment cela affecte la concentration et augmente leur fatigue.</li> <li>• Mettre une musique de fond douce, pour certaines activités ciblées, afin d'aider à maintenir une ambiance paisible dans la classe et à favoriser le travail. Celle-ci peut contribuer à masquer les distractions auditives et à faciliter l'attention.</li> <li>• Placer l'élève près de pairs qui sont bien concentrés et qui peuvent jouer le rôle de modèles.</li> <li>• Inciter l'élève à demander à changer de place quand il est assis près de voisins qui parlent ou qui le dérangent ou lorsqu'il a besoin de travailler tranquillement ou de se concentrer (p. ex. : travailler dans un coin calme, dans le corridor ou dans un isoloir).</li> <li>• Si l'élève est particulièrement sensible au bruit, lui permettre l'utilisation de coquilles insonorisantes lors de travaux individuels plus exigeants ou de périodes libres plus bruyantes en classe, l'utilisation d'écouteurs pour se concentrer sur sa propre musique peut également être envisagée afin de camoufler les bruits ambiants. <b>Mise en garde :</b> Il faut limiter le port de coquilles aux situations qui seraient autrement difficilement gérables par l'élève, il a été démontré que son emploi injustifié contribue à augmenter son hypersensibilité. Ainsi, les coquilles doivent donc être offertes lors des moments ciblés afin de mettre en place autant que possible un processus d'habituation au bruit.</li> <li>• Utiliser un régulateur de bruit dans la classe afin d'inciter les élèves à maintenir un niveau de bruit réduit lors des périodes de travail individuel ou d'équipes (feu de circulation « Yacker Tracker, application numérique comme Bouncyballs.org, Classcraft Volume Meter, Noise monitor, Too Noisy, Classroomscreen).</li> </ul>
★	<p><b>Réduire les distractions liées à l'environnement physique.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Éviter de placer l'élève près du corridor, de l'aiguiseur, des espaces de rangement, du bureau de l'enseignante si elle procède souvent à de la correction à son bureau, des ordinateurs ou des tableaux d'affichage.</li> <li>• Permettre à l'élève d'essayer différentes places dans la classe afin de choisir celle qui favorise le mieux son travail selon ce qui est demandé.</li> <li>• Enlever les objets qui peuvent le distraire ou le déranger; conservez seulement sur le bureau ce qui apparaît absolument nécessaire pour le travail à réaliser. Toutefois, certains élèves anxieux ou qui présentent un TDAH ont besoin d'avoir un objet dans les mains pour rester concentrés et alertes, comme une balle de tension.</li> <li>• Éliminer les stimuli visuels qui pourraient distraire l'élève (en particulier, les objets suspendus au plafond et qui bougent constamment ou les affiches trop voyantes).</li> <li>• S'assurer que le niveau de luminosité est bien dosé (une forte luminosité peut déranger un élève alors qu'un autre peut se concentrer plus facilement grâce à cet apport sensoriel).</li> <li>• Distancer les pupitres et éviter de placer l'élève dans de trop grosses équipes de travail (plus de trois).</li> <li>• Effacer du tableau ce qui n'apparaît pas nécessaire.</li> </ul>
★	<p><b>Aménager l'environnement de façon à limiter les problèmes liés à l'agitation</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Demander à l'élève de n'avoir sur son bureau que le matériel nécessaire pour réaliser la tâche.</li> </ul>

Profils : ☆ Sous-performance ☆ TDAH ☆ TSApp en langage écrit ★ TSA ★ Intervention universelle	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Placer le pupitre de l'élève à un endroit susceptible de moins déranger les autres, par exemple, au bout d'une rangée, à l'avant, etc. Comme les élèves ont tendance à envahir l'espace des autres lorsqu'ils travaillent, tenir compte de leur main d'écriture pour placer les élèves : si l'élève est droitier, placer son bureau au bout d'une rangée à droite et le contraire s'il est gaucher.</li> <li>• Si les élèves sont placés en équipes, privilégier le placement des bureaux en croix ou en étoile.</li> <li>• Diminuer au minimum le bruit que peut faire l'élève avec son pupitre et sa chaise en mettant des embouts de plastique ou des balles de tennis sous les pattes de chaises ou de tables.</li> <li>• Aménager un coin de travail tranquille pour permettre à l'élève de se retirer, pour favoriser sa concentration lors d'un travail ou afin de reprendre le contrôle sur ses comportements.</li> <li>• Proposer différents ameublements de travail qui permettent de bouger tout en effectuant les tâches (p. ex. : bureau actif, ballon thérapeutique, coussin d'équilibre, bande élastique [« Tera Band »] ou bande rebond attachée aux pattes de devant d'une chaise, pédalier, « FootFidget » portatif, tabouret balançant ou oscillant, chaise berçante, surface de travail portative, coussin de sol).</li> </ul>
☆☆	<p><b>Prévenir l'apparition de l'agitation.</b></p> <p>Prévenir l'apparition de certains comportements d'agitation en plaçant l'élève dans votre champ visuel, en vous approchant physiquement de lui, en parcourant régulièrement votre groupe du regard ou en circulant dans l'espace de travail.</p>
★	<p><b>Ignorer certains comportements mineurs.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ignorer certains comportements mineurs agaçants, mais qui n'ont pas d'effet sur le déroulement de la classe, comme se tortiller sur sa chaise, travailler debout ou parler à voix basse tout en travaillant.</li> <li>• S'abstenir de montrer des signes d'exaspération devant les comportements involontaires.</li> </ul>

**Sources :** Assouline, Foley-Nicpon, Colangelo et O'Brien, 2008; Assouline, Foley-Nicpon et Fosenburg, 2008; Baska et VanTassel-Baska, 2018; Massé, Bluteau *et al.*, 2020; Massé, Couture *et al.*, 2013; Massé, Lanaris *et al.*, 2020; Massé et Verret, 2019a, c; Nadeau *et al.*, 2020; Silverman *et al.*, 2014; Weinfeld *et al.*, 2013.