



Autorégulation émotionnelle



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

L'autorégulation émotionnelle implique qu'une personne soit en mesure :

- 1) D'identifier les émotions ressenties et de comprendre leur origine (identification des émotions);
- 2) De tenir compte de leur intensité afin d'interagir avec succès dans une situation (modulation des émotions), c'est-à-dire de gérer ses émotions de façon à éviter de faire une escalade ou de retrouver un état de calme;
- 3) De les exprimer correctement (expression des émotions).

Profils	Difficultés rencontrées ou particularités
	Identification des émotions
★	Perçoit difficilement les indices internes liés aux émotions (par exemple, augmentation des battements cardiaques) ou semble déconnecté avec les émotions vécues.
☆☆	Vit un très grand inconfort avec les émotions négatives ressenties.
☆☆☆☆	A des pensées non aidantes ou négatives qui augmentent l'intensité des émotions négatives ressenties.
☆☆	Manque de sensibilité aux indices émotionnels non verbaux chez les autres.
★	Éprouve de la difficulté à comprendre la perspective, les émotions, les pensées, les intentions et les désirs des autres.
★	Démontre peu d'empathie envers les autres personnes.
	Modulation des émotions
☆☆	Démontre un faible délai de gratification (p. ex. : difficulté à attendre son tour).
☆☆	Peut présenter un seuil de frustration relativement bas (se fâche plus facilement).
☆☆	Fournit moins d'effort lors de tâches ennuyeuses.
☆☆	Devient facilement excitable.
☆☆	Maintient plus difficilement son calme lors d'une situation frustrante ou anxiogène.
☆☆	Est plus rapidement et intensément envahi par les émotions.
☆☆	Réagit fortement aux changements.
☆☆	Peine à se calmer lorsqu'il est perturbé émotionnellement; reste émotif ou contrarié plus longtemps.
☆☆	Fait des débordements affectifs (p. ex. : rit très fort lorsqu'il est joyeux).
☆☆	Raisonne difficilement lorsqu'il est sous le coup de l'émotion ou a de la difficulté à évaluer objectivement les situations lorsqu'il est sous le coup d'une émotion intense.
	Expression des émotions
☆☆	Refuse de communiquer ce qu'il ressent.
☆☆☆☆	Exprime difficilement avec des mots ce qu'il ressent.
Profils	Stratégies
★	<p>Maintenir une relation positive avec l'élève.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. • Protéger la relation en évitant les critiques en public.
	Identification des émotions
★	Enseigner à l'élève de façon explicite la manière d'identifier les émotions à partir des indices non verbaux et verbaux, d'abord chez lui-même et ensuite chez les autres personnes. (Voir un exemple d'activité.)
★	Développer un vocabulaire émotionnel afin qu'il puisse nommer ce qu'il vit.

Profils : ☆ Sous-performance ☆ TDAH ☆ TSAp en langage écrit ★ TSA ★ Intervention universelle	
★	<p>Aider l'élève à prendre conscience de ses états émotionnels et des événements (p. ex. : une dispute entre amis) ou des contextes (p. ex. : fin de journée et fatigue) qui y ont contribué.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Inviter l'élève à partager son humeur actuelle du moment (p. ex. : « Comment te sens-tu aujourd'hui? »); • L'inciter à nommer l'émotion ressentie dans un contexte particulier (p. ex. : « Comment t'es-tu senti quand...? », « Nomme-moi une situation où tu t'es senti joyeux cette semaine.); • L'inviter à observer l'expérience d'une autre personne (p. ex. : « Comment crois-tu que Charlotte s'est sentie quand...? »); • Lui faire part de vos observations (p. ex. : « Quand tu..., j'ai l'impression que tu étais en colère. Est-ce le cas? »); si l'élève est en désaccord avec votre impression, discuter avec lui des différences de perceptions.
★	<p>Normaliser l'expérience des émotions négatives vécues (p. ex. : « c'est normal que tu ressentes de la colère quand... ») ou lorsque les sentiments sont mixtes (c'est-à-dire lorsqu'une situation suscite tant des émotions positives que des émotions négatives (p. ex. : l'enfant est triste que ses parents se séparent, mais heureux qu'il n'y ait plus de disputes au quotidien dans la maison).</p>
★	<p>Reconnaître les éléments déclencheurs ou les situations qui provoquent les pertes de maîtrise de soi.</p> <p>La reconnaissance des facteurs qui déclenchent les pertes de maîtrise de soi permet à l'enfant d'anticiper les situations problématiques et de les prévenir. Voici une liste des principaux facteurs qui peuvent entraîner une perte de contrôle de soi :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les besoins frustrés; • Le sentiment de contrôle diminué (la perte de pouvoir personnel, le sentiment d'injustice, etc.); • Les menaces à la personnalité (blessures à l'estime de soi, sentiment d'échec, peur de se faire ridiculiser, etc.); • L'imprévisibilité (une situation qui prend l'enfant au dépourvu, p. ex. : annulation d'un événement attendu); • La nouveauté d'une situation (situation à laquelle l'enfant n'a jamais été confronté). <p>Des facteurs comme l'accumulation de stress, la fatigue, le manque de sommeil, la faim, un manque d'exercice ou un niveau particulièrement élevé d'excitation sont un terreau propice à l'éclosion d'une perte de maîtrise de soi, car le seuil de tolérance à la frustration est alors à son plus bas.</p>
★	<p>Après une situation où l'enfant a perdu la maîtrise de lui-même et lorsqu'il a retrouvé son calme, faire un retour avec lui sur la situation afin de lui faire prendre conscience des éléments déclencheurs.</p>
★	<p>Aider l'élève à reconnaître la façon dont ses propres pensées peuvent influencer ses états émotionnels.</p>
☆☆☆☆	<p>Lorsque les pensées de l'élève influencent négativement ses états émotionnels, procéder à une restructuration cognitive (pour plus de détails voir https://fondationjasminroy.com/outil/comment-aider-le-jeune-a-desamorcer-ses-pensees-non-aidantes/?key1=172&key2=176).</p>
Modulation des émotions	
★	<p>Aider l'élève à évaluer l'intensité des émotions vécues.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Proposer à l'élève d'utiliser un thermomètre des émotions afin de l'aider à évaluer l'intensité des émotions vécues. Chacun des niveaux d'intensité peut être associé à des mots qui décrivent le continuum de l'émotion (p. ex. pour le thermomètre de la colère : 1) calme, 2) irrité, 3) agacé, 4) frustré, 5) furieux) ou à des indices verbaux ou non verbaux (p. ex. expression du visage). • Lorsque l'élève vit une situation difficile, l'inciter à évaluer l'intensité de l'émotion ressentie, à observer son degré de bien-être et à choisir un moyen pour se sentir mieux selon l'intensité de l'émotion ressentie.
★	<p>Diminuer les facteurs qui déclenchent les pertes de contrôles</p> <p>Observer les facteurs qui déclenchent les pertes de maîtrise de soi (par exemple, la faim) et trouver avec l'élève des moyens pour les prévenir.</p>
★	<p>Mettre en place dans la classe un coin d'apaisement</p> <p>Aménager un espace dans la classe ou à l'extérieur de la classe où l'élève pourra se retirer pour s'apaiser lorsque l'excitation est trop grande ou que les émotions négatives sont trop intenses. Ce coin propose des outils ou activités qui contribueront à favoriser l'apaisement. Il peut être aménagé avec des couleurs</p>

Profils : ☆ Sous-performance ☆ TDAH ☆ TSAp en langage écrit ★ TSA ★ Intervention universelle	
	douces et des lumières tamisées. Y diffuser une musique calme et y inclure des outils de modulation sensoriels (balles de stress, animaux lourds, potée avec odeur, masque, etc.). Il importe que l'utilisation de ce coin ne soit pas associée à un retrait punitif ou à un temps d'arrêt, mais plutôt à un moyen de s'apaiser ou de s'aider à retrouver un niveau de bien-être.
★	<p>Enseigner à l'élève de façon explicite des stratégies pour se calmer :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Techniques de relaxation musculaire : étirement-relâchement, affaissement ou contraction-relâchement; • Technique de respiration; • Activités de pleine conscience; • Yoga; • Méditation; • Techniques de diversion de l'attention (p. ex. : dessiner un mandala; compter à l'envers; regarder une cascade ou un cylindre sensoriel, une lampe avec des bulles ou un tube lumineux); • Activités physiques intenses (p. ex. : 5 minutes de vélo stationnaire); • Outils d'apaisement tactiles (p. ex. : balle antistress, pâte, bac de riz, animal lourd, mâchouille, « tangle », balle ou anneau de massage); • Outils d'apaisement auditifs (p. ex. : bruit de vague, coquille insonorisant); • Outils d'apaisement olfactifs (p. ex. : potée avec odeur).
☆☆	<p>Mettre en place une routine de décharge motrice.</p> <p>Les routines de décharge motrice combinent quelques mouvements et des activités physiques courtes et intenses. Ces routines doivent être supervisées par un adulte qui pourra réguler le niveau d'activation nécessaire et être accompagnées de stratégies de respiration et de relaxation. Exemple de routine pour un élève de plus de 9 ans :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Je saute sur place ou avec une corde à sauter (30 à 60 répétitions); 2) Avec un adulte, je lance et j'attrape un ballon lourd (3,2 kg) (2 X 10 lancers); 3) Je pousse contre le mur (2 X 15 secondes); 4) Je réalise une détente de mon choix (5 minutes); 5) J'évalue si je suis de retour dans ma zone de confort.
Expression des émotions	
★	Être un modèle d'expression adéquate des émotions.
★	<p>Pratiquer l'écoute active</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pour faciliter l'expression des émotions, aller vers l'élève et mettre en place des conditions qui faciliteront les confidences. L'enfant se confiera plus facilement si la discussion se déroule dans un endroit propice aux confidences et à un moment approprié où l'adulte et l'élève sont disponibles pour s'exprimer ou s'écouter. • Lorsque l'élève ne se confie pas spontanément, l'inciter à s'épancher en ouvrant des pistes de discussion (« Ça n'a pas l'air d'aller, veux-tu qu'on en parle? »). • Refléter l'émotion exprimée (« Tu as l'air triste que ton ami ne soit pas venu jouer à la maison ») ou le reflet du contenu (« Tu penses qu'il ne veut pas venir jouer avec toi parce qu'il préfère aller jouer avec un autre enfant? »). • Quand les émotions de l'élève n'apparaissent pas claires ou qu'il ne voit pas bien pourquoi il se sent ainsi, l'aider en reformulant dans ses propres mots ce que l'enfant a dit (« Si j'ai bien compris, tu as peur qu'il ne soit plus ton meilleur ami »).
★	Enseigner à l'élève de façon explicite la manière d'exprimer correctement ses émotions. (Pour un exemple d'activité.)
★	Si l'élève a de la difficulté à exprimer ses émotions verbalement, lui proposer d'autres moyens (p. ex. : écrire une lettre ou dessiner).
★	Mettre en place des moments propices à l'expression des émotions en classe (p. ex. : une rencontre matinale ou un conseil de coopération).

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, Lanaris *et al.*, 2020; Massé et Verret, 2019a, 2020 Silverman *et al.*, 2014; Verret et Massé, 2017, 2020; Weinfeld *et al.*, 2013.