
DES PRATIQUES D'AUTOREGUL ATION BASEE

Melissa Dockrill Garrett

Conférence ACFE

NOVEMBRE 2022



POURQUOI EST-
CE QUE C'EST
IMPORTANT
POUR LES ÉLÈVES
D'AVOIR DES
CAPACITÉS
D'AUTORÉGULATI
ON?





QUOI?



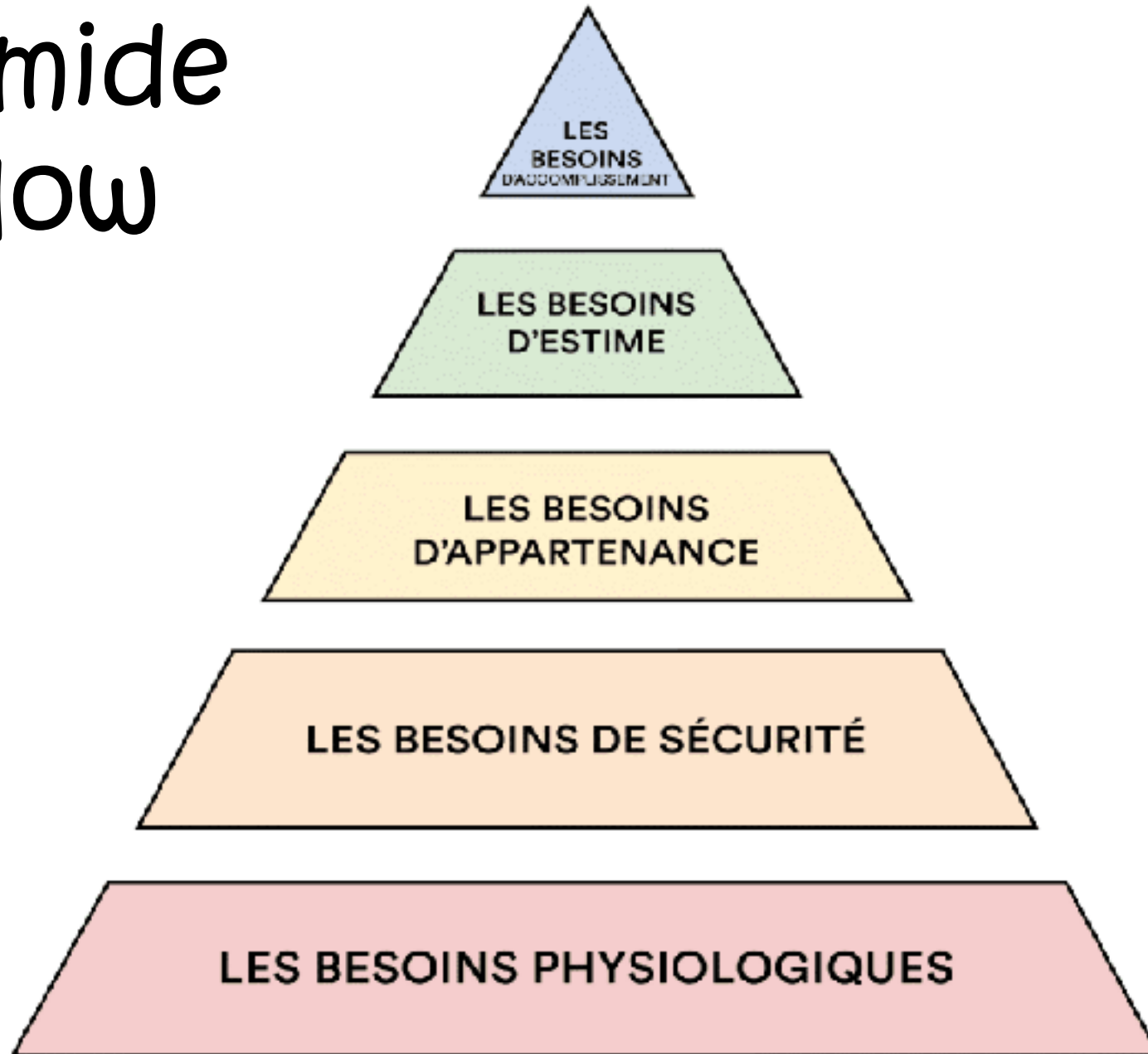
POURQUOI?
OI?



COMMENT
?

POUR ENSEIGNER LES
STRATÉGIES
D'AUTORÉGULATION,
IL FAUT COMPRENDRE
CERTAINS CONCEPTS...

La pyramide de Maslow



l'endroit où tu penses



Modèle de Spiegel

QUELS SONT LES
COMPORTEMENTS
LES PLUS
COURANTS QUI
SONT PRÉSENTS
DANS VOS SALLES
DE CLASSE CETTE
ANNÉE ?

*(DISCUTER ENSEMBLE PENDANT 2-3
MINUTES)*



DOMAINES DE BESOINS LIÉS AU COMPORTE MENT

Besoin émotionnel – à être réguler

Besoin relationnel – se sentir connecté et appartenir de manière sûre et cohérente

Besoin physique – besoins de survie de base (faim, colère, solitude, fatigué, malade, chaud, froid, anxieux)

Besoin de contrôle – avoir une voix et un choix

Émotionnel

Relationnel

Physique

Contrôle

- Manipulateur
 - Collant
 - Dominateur
 - Dramatique
 - Recherche d'attention
 - Immature
 - Agressif
 - Désintéressé
 - Oppositionnel
 - Négociateur
 - Désireux de plaire
 - Impulsif
-



Voici ce qui se
passe avec moi
aujourd'hui :

_____.

Vous pouvez aider
par _____.

Merci !

NOUS DEVONS
CONSTAMMENT
APPLIQUER UNE
PERSPECTIVE
FONDEE SUR
LES FORCES DES
ÉLÈVES



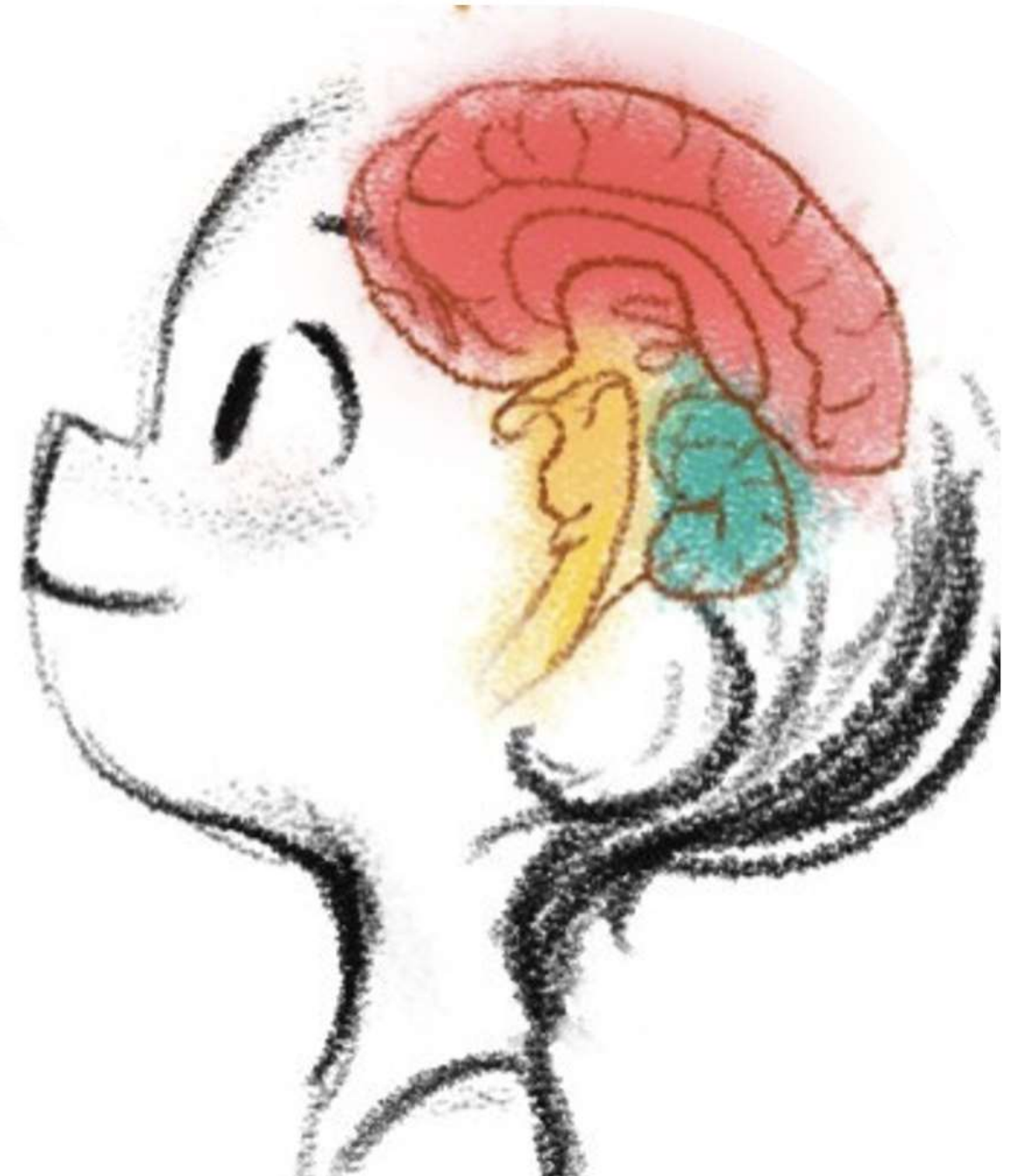
Que savez-vous de vos étudiants ?

Quels sont leurs intérêts ?

Qu'est-ce qui leur vient
facilement ?

Quelles sont leurs préférences ?

NOUS
DEVONS
ÉGALEMENT
PENSER À
NOTRE
PROPRE
AUTORÉGULA
TION



What Zone Are You In?

Blue	Green	Yellow	Red
			
Sick Sad Tired Bored Moving Slowly	Happy Calm Feeling Okay Focused Ready to Learn	Frustrated Worried Silly/Wiggly Excited Loss of Some Control	Mad/Angry Mean Yelling/Hitting Disgusted Out of Control

PARLONS MAINTENAN T DES

- Relation **PRATIQUES**
 - Responsabilité
 - Régulation
-



RELATION

UNE CONNEXION SIGNIFICATIVE, SÛRE ET SAINNE AVEC UN AUTRE ÊTRE HUMAIN

- Dites « bonjour »
- Sourire
- Posez des questions
- Écoutez les réponses
- Utiliser le nom des élèves
- Dites quelque chose de gentil
- Donnez des câlins, des high-fives, des poignées
- Offrir des objets tangibles*



RESPONSABILITÉ

UN SENTIMENT D'ESTIME DE SOI, D'EFFICACITÉ ET DE COMPÉTENCE

- Dites « encore »*
- Fournir des attentes claires
- Fixez des objectifs, créez des plans d'action et surveillez les
- Laissez les élèves choisir où ils travaillent
- Attribuer des tâches
- Se préparer aux disruptions et aux transitions
- Enseigner la « cause et l'effet »
- Utilisez un discours de soi positif*



1

Concevoir des interventions qui aideront les élèves à rester réglementés

2

Modélisez des stratégies d'autorégulation en temps réel

3

Enseignez aux élèves à reconnaître leur propre corps afin qu'ils puissent signaler lorsqu'ils deviennent déréglementés

RÉGULATION

LA CAPACITÉ DE GÉRER LES RÉACTIONS ÉMOTIONNELLES ET COMPORTEMENTALES EN CONSÉQUENCE



RÉGULATION

- Fournir des objets pesés
- Jouez de la musique apaisante
- Offrir un objet tangible
- Gardez les mains des élèves occupé
- Laissez les élèves choisir où ils trav
- Offrez des « brain break » physiques
- Offrez des « brain break » mentales
- Élaborer des stratégies de conscience
- Eau potable
- Manger une collation



ESSAYONS
QUELQU'UNS NOUS
MÊME!

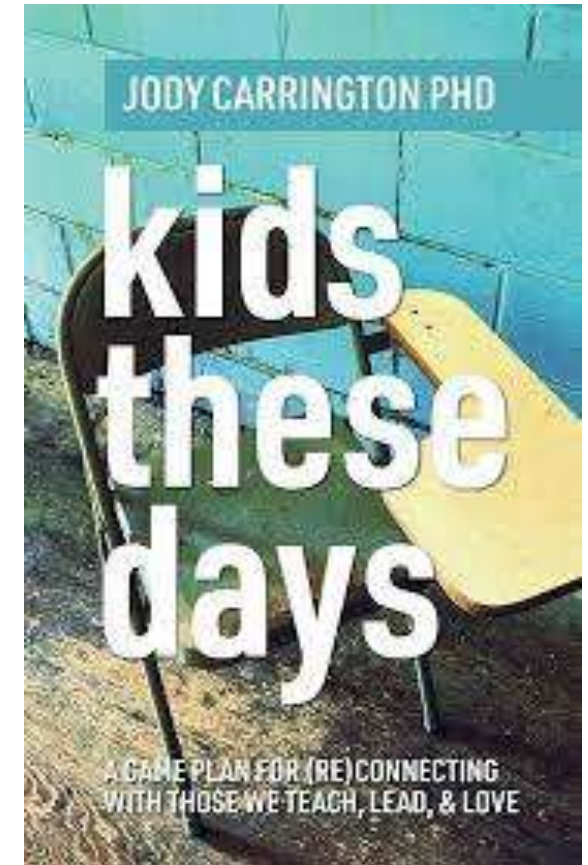
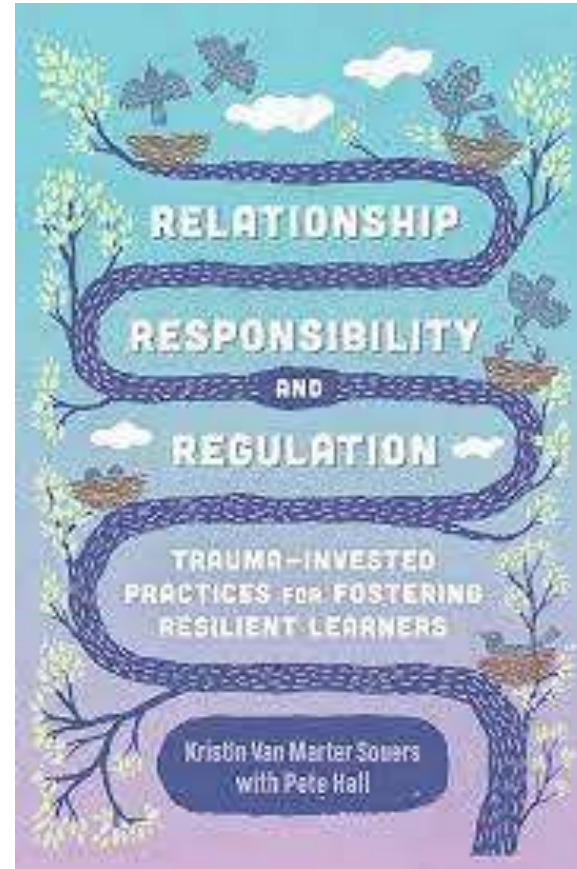
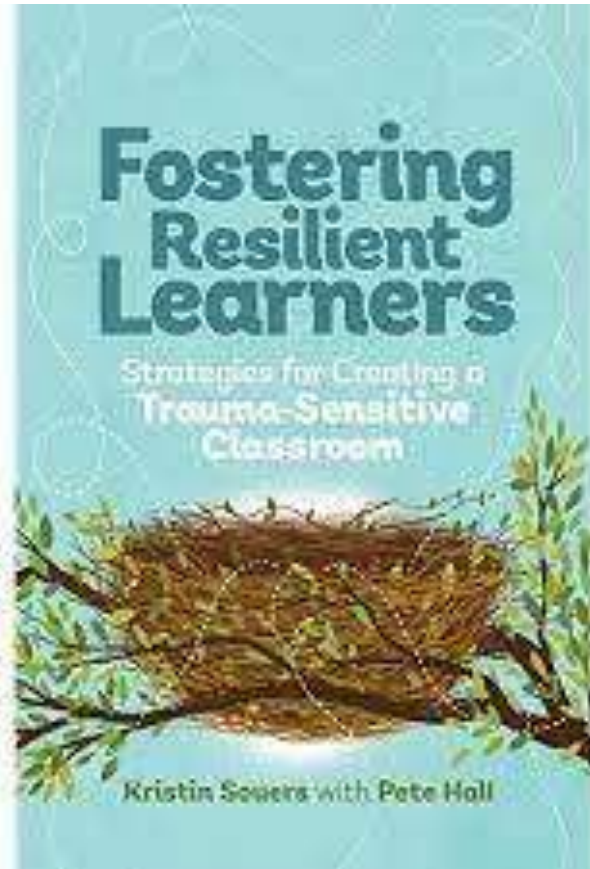
BRAIN BREAK PHYSIQUE



BODY SCAN



DES RESOURCES



MERCI!

