



ALAIN CARON

VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Les Compétences G.A.I.A.

Alain Caron, M.ps Psychologue



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Qu'est-ce que les compétences G.A.I.A. ?

- Après l'ère du TDAH, celle de l'anxiété ?
- Développement des habiletés :
 - Cognitive, émotionnelle et comportementale
- G.A.I.A. : Gestion de l'Attention, de l'Impulsivité et de l'Anxiété
- Approche universelle
 - Cognitivo-comportementale
 - Pleine conscience
 - L'enfant comme une personne complète



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Quels sont les contenus des compétences G.A.I.A. ?

- Les neuf compétences de gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété
 - Habiletés spécifiques à développer :
 1. Comprendre son attention
 2. Faire les bons choix
 3. Contrôler son impulsivité
 4. Gérer ses émotions
 5. Garder le cap vers son but
 6. Penser efficacement
 7. Maîtriser son stress et son anxiété
 8. Revenir sur ses erreurs et ses succès
 9. Devenir un guerrier G.A.I.A.



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Quels sont les contenus des compétences G.A.I.A. ?

- Les six savoir-faire de base.
 - Compétences humaines essentielles à intégrer :
 - A. Prendre conscience dans l'action
 - B. Contenir l'impulsion
 - C. Développer la flexibilité
 - D. Rediriger la pensée
 - E. Construire le sentiment de compétence
 - F. Mettre en pratique « Arrête, observe et agis »

The logo for Alain Caron, featuring the name 'ALAIN CARON' in white capital letters on a dark grey rectangular background.

ALAIN CARON

VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Les Compétences G.A.I.A.

Les neuf compétences G.A.I.A.



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

1. *Comprendre son attention*

- Comprendre son attention, c'est pouvoir la maîtriser
 - Tout ce qu'il faut savoir sur celle-ci :
 - Nos trois systèmes attentionnels :
 - Le système d'alerte
 - Le système d'orientation et de récompenses
 - Le système exécutif
 - Comprendre ces trois systèmes, c'est maîtriser son attention
 - Découvrir le pouvoir de l'intention :
 - Elle structure l'attention en fonction du but...
 - ... et de l'importance que nous lui accordons
 - La force de l'attention est proportionnelle à la force de l'intention
- **Analogie : Le pouvoir de l'intention**

2. Faire les bons choix

- Gérer son attention, c'est choisir
 - Faire les bons choix cognitifs:
 - Définir l'intention
 - Choisir ce qui est important
 - Utiliser la bonne intensité attentionnelle
 - Maintenir l'équilibre entre les systèmes attentionnels
- **Analogie : La télécommande**

3. *Contrôler son impulsivité*

- Contrôler son impulsivité, c'est apprendre à reporter une gratification immédiate pour choisir une récompense plus grande plus tard.
 - Comprendre le système chaud et le système froid.
 - Le système chaud, s'active face aux récompenses et aux plaisirs immédiats
 - Il joue le rôle d'un puissant moteur pour aller vers l'avant
 - Le système froid s'active pour les récompenses plus lointaines
 - Il joue le rôle d'un frein lorsque tu vas trop vite
 - Élaborer une stratégie efficace
 - Voir les désavantages de l'action impulsive
 - Refroidir le chaud !
 - Rediriger sa pensée vers les avantages futurs
 - Réchauffer le froid !
- **Analogie : Les saisons**

4. *Gérer ses émotions*

- Gérer ses émotions, c'est développer ses compétences socio émotionnelles :
 - Comprendre les situations sociales
 - Adopter son comportement au contexte
 - Comprendre les émotions des autres
 - Rechercher des solutions créatives aux situations difficiles
 - Reconnaître l'origine de ses émotions Identifier l'impact de ses émotions sur les autres
 - Adopter le point de vue des autres
- Utiliser le système attentionnel pour gérer ses émotions
- **Analogie : Le radar**



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

5. Garder le cap vers son but

- Garder le cap vers son but, c'est avoir une cible claire en tête
 - Nommer explicitement la cible :
 - Définir une cible claire et atteignable
 - La rendre importante, donc motivante
 - Utiliser son système attentionnel efficacement :
 - Identifier son intention
 - Combattre les distractions
 - Ajuster son tir
- **Analogie : La cible**

6. *Penser efficacement*

- Penser efficacement, c'est faire de la métacognition
 - Montrer explicitement la métacognition :
 - Tirer le maximum de son contrôle exécutif
 - Mettre des filtres spécifiques à son attention
 - Exécuter promptement l'action
 - Planifier efficacement ses « minimissions »
 - Développer les bonnes séquences d'actions
- **Analogie : Le chef d'orchestre**



ALAIN CARON

VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

7. Maitriser son stress et son anxiété

- Maitriser son stress et son anxiété, c'est gérer efficacement les évènements qui se présentent à nous.
 - Habiletés essentielles à développer :
 - Apprendre à prendre soin de soi
 - Être actif
 - Bien dormir
 - Manger sainement
 - Savoir s'amuser
 - Gérer ses émotions
 - Adopter un dialogue interne positif et responsabilisant
 - Combattre les pensées irrationnelles
 - Rester calme sous la pression
 - Choisir une « bande-annonce » réconfortante
- **Analogie : Le kayakiste**



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

8. Revenir sur ses erreurs et ses succès

- Revenir sur ses erreurs, c'est valider ses prédictions
 - Utiliser efficacement l'erreur pour :
 - Ajuster son tir
 - Chercher à comprendre
 - En retirer une information pertinente
 - Cesser de percevoir l'erreur comme négative et dévalorisante
- **Analogie : L'archer**

9. Être un guerrier G.A.I.A.

- Être un guerrier G.A.I.A., c'est maîtriser sa pensée et ses émotions
 - Les qualités du guerrier G.A.I.A. :
 - Il ne se laisse pas entrainer par les distractions
 - Ses impulsions et ses pensées anxieuses ne le dirigent pas
 - Il est capable de se regarder agir en pleine conscience de lui-même
 - Il intervient au bon moment sur son comportement, ses pensées ou ses émotions
 - Il se réajuste en direction de son but.
 - Il canalise efficacement son énergie sur l'essentiel
 - Par sa pratique, le guerrier G.A.I.A. consolide ce qu'il apprend
- **Analogie : Le guerrier intérieur**

The logo for Alain Caron, featuring the name 'ALAIN CARON' in white capital letters on a dark grey rectangular background.

ALAIN CARON

VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Les Compétences G.A.I.A.

Les six savoir-faire des
Compétences G.A.I.A.



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

A. Prendre conscience dans l'action

- Prendre conscience dans l'action, c'est savoir transférer ses stratégies dans les situations réelles
 - Montrer explicitement le transfert des habiletés :
 - Enseigner explicitement les habiletés à développer
 - Faire un pont vers le futur
 - Faire des arrêts dans l'action pour établir des liens
 - Pointer dans le feu de l'action les réussites passées
 - Donner des rétroactions après les évènements
- **Analogie : La lampe de poche**

B. Contenir l'impulsion

- Contenir l'impulsion, c'est reporter la gratification à plus tard
 - Développer l'autocontrôle :
 - Développer le délai d'attente
 - Savoir attendre le bon moment
 - Bloquer les automatismes
 - Rester centré sur la cible
 - Garder le plein contrôle de soi
- **Analogie : Le chasseur**

C. Développer la flexibition

- Flexibilité cognitive
 - S'adapter à la situation en temps réel
 - Passer d'une tâche à l'autre
 - Être créatif et curieux
- Inhibition
 - Retenir l'impulsion
 - Bloquer les réponses automatiques
- Flexibilité cognitive + inhibition = FLEXIBITION !
- **Analogie : Le vélo**

D. Rediriger la pensée

- Rediriger la pensée, c'est choisir volontairement de nouvelles cibles cognitives qui modifieront l'humeur.
 - Développer des stratégies de redirection pour favoriser le contrôle de notre univers cognitif, comportemental et émotionnel :
 - Bloquer les pensées non pertinentes ou irrationnelles
 - Rediriger les pensées vers autre chose
 - Sortir des pensées circulaires qui nourrissent l'anxiété
- **Analogie : La bande-annonce**



VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

E. Construire le sentiment de compétence

- Construire le sentiment de compétence, c'est développer la confiance en sa capacité de savoir quoi faire.
 - Stratégies favorisant le sentiment de compétence :
 - Partir de ses expériences concrètes pour construire sa confiance
 - Désamorcer le doute
 - Savoir demander de l'aide
 - Savoir recevoir de l'aide
 - Apprendre à faire face à ce qui arrive
- **Analogie : L'athlète**

F. Mettre en pratique

« Arrête, observe et agis »

- Mettre en pratique « Arrête, observe et agis » consiste à montrer explicitement aux enfants comment utiliser stratégiquement ces trois mots clés.
 - Arrête
 - Contrôler son impulsivité
 - Bloquer les automatismes qui nuisent à l'attention
 - Savoir utiliser le système inhibiteur au bon moment
 - Observe
 - Maximiser la pensée plus lente qui sait guider les raisonnements complexes
 - Manipuler consciemment les nouvelles informations pour les assimiler
 - Agis
 - Mettre en actions les nouveaux apprentissages
 - Pratiquer, pratiquer et encore pratiquer
 - Consolider les nouvelles connaissances et compétences
- **Analogie : La traversée du chemin**

ALAIN CARON

VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

Pour en savoir plus

- Explorez nos différents outils sur le site internet
 - www.alaincaron.net
- Découvrez le MéthoBulles
 - www.methobulles.net
- Accédez à la formation en ligne
 - <https://alaincaron.didacte.com/>
- Suivez la page Facebook
 - <https://www.facebook.com/alaincaronpsychologue>
- Contactez-nous
 - info@alaincaron.net



ALAIN CARON

VALORISATION. IDENTITÉ. ÉPANOUISSEMENT

www.alaincaron.net