

Guide de visionnement

VIDÉO : INTRODUCTION À L'AUTORÉGULATION





Vidéo : Introduction à l'autorégulation

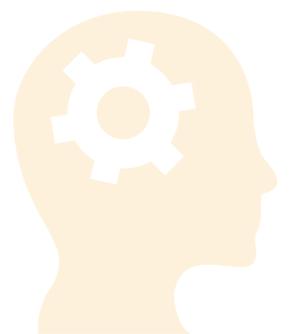
Guide de visionnement

En termes simples, on peut définir l'autorégulation comme la capacité à rester calmement concentré et alerte. Les élèves ayant un trouble d'apprentissage (TA) et/ou un trouble du déficit de l'attention/hyperactivité (TDAH) peuvent avoir de la difficulté à s'autoréguler par rapport à leurs camarades n'ayant pas de TA. Les élèves ayant un TA peuvent avoir besoin d'un soutien plus important pour **gérer leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions**, ainsi que pour **faire face aux facteurs de stress**.

Le présent guide offre aux vidéospectateurs l'occasion de réfléchir aux répercussions possibles de l'autorégulation sur l'apprentissage de l'élève et à la façon dont les professionnels de l'enseignement peuvent aider les élèves à gérer leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions.

Le guide de visionnement comprend les sections suivantes :

- **Activité avant le visionnement** Tableau SVA
- **Activité pendant le visionnement** Organisateur des cinq sphères d'autorégulation
- **Activité après le visionnement** Quels changements pouvez-vous apporter dans votre salle classe pour aider vos élèves à s'autoréguler?
- **Annexe A** Messages et concepts clés de l'autorégulation
- **Annexe B** Ressources connexes sur le site Web de TA@lecole



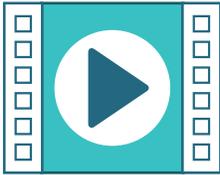
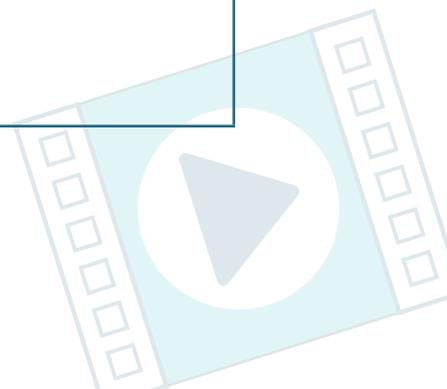


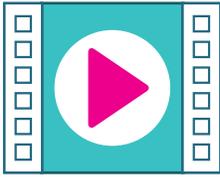
Tableau SVA

Activité avant le visionnement

Avant de visionner la vidéo, remplissez les deux premières colonnes. Inscrivez ce que vous savez déjà dans la colonne « Ce que je SAIS » et ce que vous voulez apprendre dans la colonne « Ce que je VEUX savoir ». Après avoir visionné la vidéo, revenez à cette activité, et décrivez ce que vous avez appris dans la colonne « Ce que j'ai APPRIS ».

Ce que je SAIS	Ce que je VEUX savoir	Ce que j'ai APPRIS





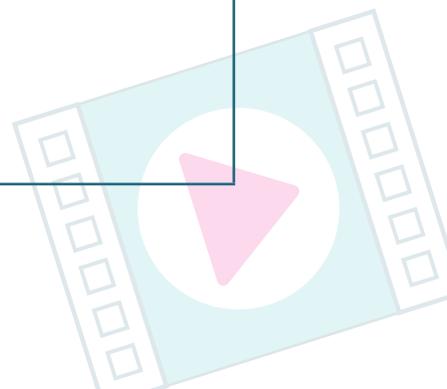
Organisateur des cinq sphères d'autorégulation

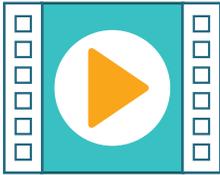
Activité pendant le visionnement

Pendant le visionnement de la vidéo, utilisez l'organisateur graphique ci-dessous pour inscrire des définitions et des exemples – tirés de votre propre vie – des cinq sphères d'autorégulation.

Selon Stuart Shanker, Ph. D., il y a cinq sphères d'autorégulation :

Sphère	Définition :	Exemple tiré de votre propre expérience d'enseignement :
Biologique		
Émotionnelle		
Cognitive		
Sociale		
Prosociale		



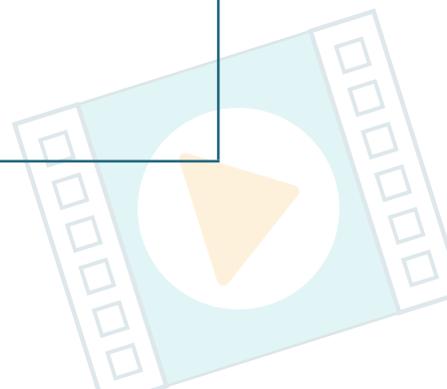


Quels changements pouvez-vous apporter ?

Activité après le visionnement

Quels changements pouvez-vous apporter dans votre salle classe pour aider vos élèves à s'autoréguler?

Changements dans l'environnement :	
Changements dans les horaires :	
Changements dans la façon dont j'interagis avec les élèves :	
Changements dans la façon dont les élèves interagissent les uns avec les autres :	





Annexe A

Messages et concepts clés de l'autorégulation

L'autorégulation est absolument **essentielle pour la préparation à l'école et la réussite continue.**

Les élèves ayant un TA peuvent avoir de la difficulté à s'autoréguler et avoir besoin d'un soutien plus important pour **gérer leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions**, ainsi que pour **faire face aux facteurs de stress.**

Les élèves **n'apprendront pas à développer leurs habiletés en autorégulation par eux-mêmes.** Ces habiletés doivent être enseignées explicitement, par la démonstration et la pratique.

Conseils destinés au personnel enseignant :

- ▶ Réduisez les distractions visuelles et auditives.
- ▶ Assurez-vous que l'horaire de la classe est prévisible.
- ▶ Connaissez les déclencheurs de vos élèves.
- ▶ Laissez les élèves avoir des choix.
- ▶ Incluez des pauses actives dans les leçons.
- ▶ Introduisez des activités de pleine conscience dans la classe.
- ▶ Démontrez vos propres techniques d'autorégulation.





Annexe B

Ressources connexes sur le site Web de TA@l'école

Comprendre et soutenir le développement de l'autorégulation

Enregistrement de webinaire : Arrête, observe et agis : construire la métacognition au quotidien

Enregistrement de webinaire : Les compétences de la gestion de l'attention, de l'impulsivité et de l'anxiété

Introduction à l'autorégulation

L'autorégulation, l'auto-efficacité et la mentalité au sein de l'apprentissage

Les pauses actives à l'école primaire : outil soutenant l'autorégulation d'élèves présentant des difficultés d'apprentissage ?

VIDÉO : Stratégies et interventions pour soutenir le développement de l'autorégulation





Merci

Merci d'avoir visionné la vidéo *Vidéo : Introduction à l'autorégulation* et d'avoir utilisé le présent guide de visionnement.

La production de cette publication a été réalisée grâce au financement du ministère de l'Éducation. Veuillez noter que les opinions exprimées dans la publication sont les opinions du bénéficiaire et qu'elles ne reflètent pas nécessairement celles du ministère de l'Éducation.

