

Introduction à l'autorégulation

L'autorégulation peut être définie comme la capacité de demeurer concentré et alerte, et ce, de façon calme.

Les élèves ayant des troubles d'apprentissage, « TA », et/ou un trouble déficitaire de l'attention avec hyperactivité, le TDAH, peuvent avoir du mal à s'autoréguler comparativement à leurs pairs sans TA.

Les élèves qui présentent des TA pourraient avoir besoin d'un soutien supplémentaire pour pouvoir **gérer leurs pensées, leurs comportements et leurs émotions ainsi que leurs facteurs de stress.**

Selon le docteur Stuart Shanker, Ph. D., il y a cinq domaines d'autorégulation.

Il y a le **domaine biologique**, qui se rapporte au **niveau d'énergie** dans le système nerveux des êtres humains.

Ensuite, c'est le **domaine émotionnel**, qui se rapporte aux **sentiments positifs et négatifs.**

C'est suivi du **domaine cognitif**, qui représente les **processus mentaux** requis pour saisir et utiliser l'information : la mémoire, l'attention, l'acquisition et l'assimilation de l'information ainsi que la résolution de problèmes.

Le quatrième, c'est le **domaine social** (ou *l'intelligence sociale*). Ce domaine se rapporte à la **capacité de l'enfant d'utiliser les indices sociaux** pour agir de manière appropriée.

Finalement, le **domaine prosocial** représente le **mode d'interaction des personnes dans leur milieu** et la capacité de favoriser les relations sociales positives, l'amitié et l'empathie.

L'autorégulation est absolument **essentielle pour favoriser la disposition à apprendre à l'école et la réussite à long terme.**

D'ailleurs, les élèves qui arrivent à l'école sans habileté en matière d'autorégulation sont plus susceptibles de devenir de plus en plus réticents à réaliser leurs travaux scolaires et à fréquenter l'école, ce qui les rend plus enclins au décrochage.

De plus, ces élèves sont plus sensibles aux émotions qui nuisent à l'apprentissage et plus susceptibles de rencontrer des défis tels que : de la difficulté à suivre les consignes de l'enseignante ou de l'enseignant, de la difficulté à se concentrer, une incapacité d'auto-évaluer son rendement et une communication inefficace.

De nombreux professionnels de l'enseignement croient à tort que ces enfants manquent de maturité et que leurs comportements impulsifs s'effaceront avec l'âge.

Les élèves, en plus de ne pas faire l'acquisition d'habiletés en matière d'autorégulation de manière autonome, auront davantage d'occasions de manifester des comportements motivés par une dysrégulation.

En raison de ces difficultés, les professionnels de l'enseignement passent plus de temps à gérer leur classe qu'à enseigner.

Voici quelques conseils utiles pour le personnel enseignant :

Réduisez les sources de distraction visuelles et auditives dans la classe.

Assurez-vous que l'horaire de la classe demeure prévisible pour aider les élèves à anticiper les transitions au cours de la journée.

Laissez les élèves faire des choix.

Ajoutez des pauses actives à vos leçons.

Initiez vos élèves à des activités sur la pleine conscience.

Exposez vos propres techniques d'autorégulation à vos élèves en utilisant un vocabulaire approprié pour leur âge (c-à-d, pensez à haute voix), pour les aider à comprendre et à assimiler le concept de l'autorégulation.

Exemple : « J'ai de la difficulté à me concentrer sur mon travail étant donné le niveau de bruit dans la classe en ce moment. C'est beaucoup trop bruyant pour moi. »

« Je me sens un peu émue aujourd'hui. Je devrai peut-être prendre quelques pauses au cours de la journée pour me calmer. »

En terminant, prenez note des facteurs déclencheurs de vos élèves et envisagez la possibilité d'apporter des changements en vue de favoriser leur autorégulation.