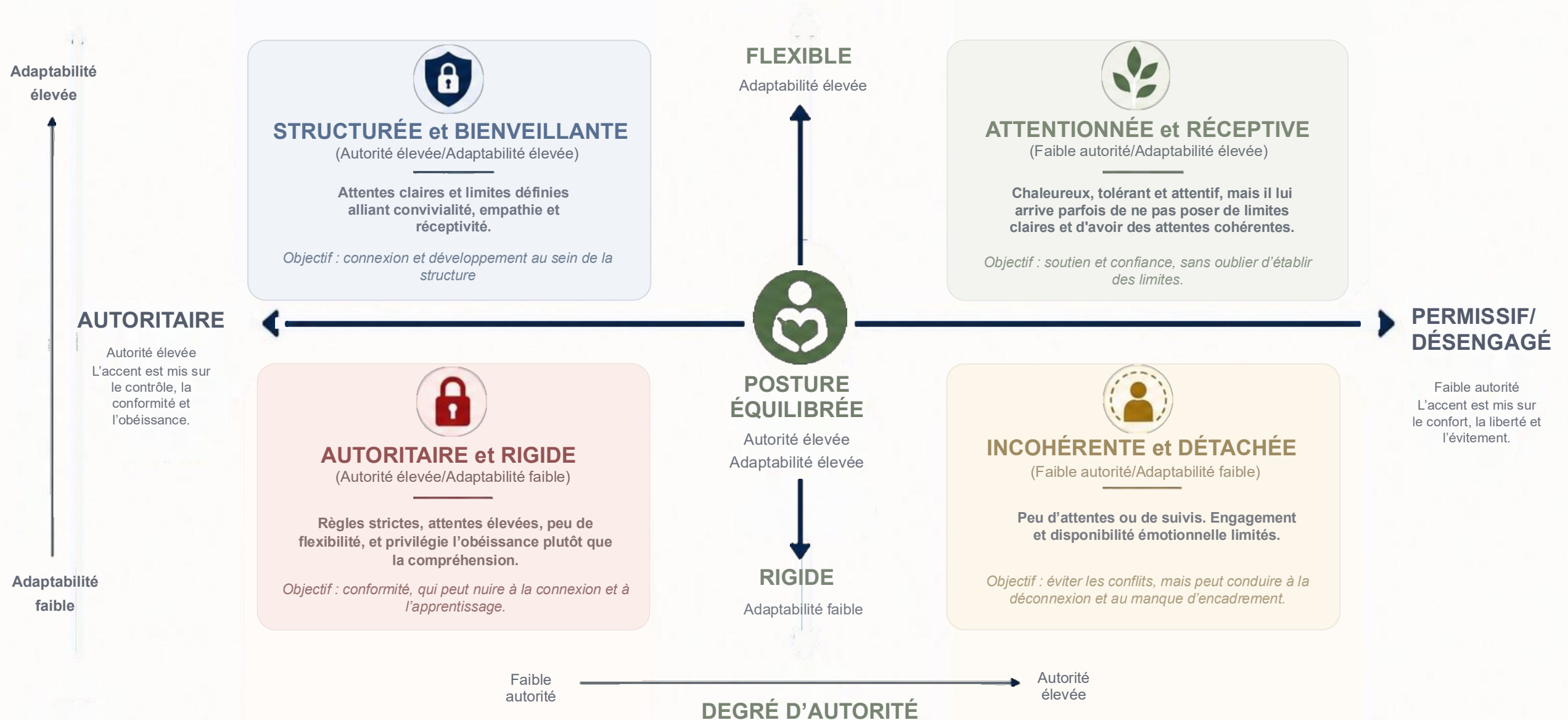


Le continuum de la posture de l'adulte

Notre posture est déterminée par la manière dont nous concilions autorité et adaptabilité.



L'architecture de la posture : un changement de paradigme

CHANGEMENT DE POSTURE : CONTRÔLE VS CONNEXION

	 PARADIGME DU CONTRÔLE <i>Autorité traditionnelle</i>	 PARADIGME DE LA CURIOSITÉ <i>Connexion relationnelle</i>
 LA QUESTION CENTRALE	Comment faire pour que cet élève adopte le comportement désiré ?	Comment puis-je aider cet élève à réussir ?
 L'ACCENT EST MIS SUR	Réagir aux comportements visibles (la pointe de l'iceberg).	Découvrir le besoin insatisfait qui motive le comportement.
 L'OBJECTIF PREMIER	Conformité mettre fin au comportement, renforcer l'application des règles.	Comprendre l'élève et aborder le besoin fondamental.
 LE RÔLE DE L'ADULTE	Exécuteur des règles et de l'autorité.	Guide et point d'ancrage.
 L'EXPÉRIENCE DE L'ÉLÈVE	Se sent supervisé, jugé ou menacé.	Se sent compris, connecté et en sécurité.
 LE RÉSULTAT PROBABLE	Luttes de pouvoir, résistance ou honte.	Attentes maintenues combinées au soutien requis pour les atteindre.



Un tournant significatif

Il ne s'agit pas seulement d'une stratégie différente, mais d'une **façon de penser différente**.



Pourquoi c'est important

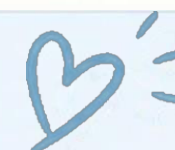
Lorsque nous changeons de posture, nous changeons les résultats.

Du contrôle du comportement à la connexion avec l'élève.
De la gestion des moments à l'établissement d'une confiance durable.



Les élèves n'ont pas besoin d'adultes parfaits.

Ils ont besoin d'adultes qui sont suffisamment présents émotionnellement pour les remarquer.





Le pouvoir de la posture de l'adulte

Les bienfaits de la posture calme et confiante d'un adulte dans la classe ♥



L'un des facteurs qui influencent considérablement la régulation émotionnelle, le comportement et l'apprentissage d'un élève est la présence d'un adulte qui est calme et confiant.

Une posture d'adulte solide n'est pas synonyme d'autoritarisme,

mais elle se réfère plutôt au fait d'être calme, régulé(e) émotionnellement, d'entretenir des liens avec autrui et de diriger avec assurance.



1 Instaure un climat de sécurité émotionnelle :



Un adulte calme et prévisible transmet le message suivant :

« Tu es en sécurité. »
« Je peux m'en occuper. »
« Tu n'as pas à gérer mes émotions. »

Avantages :

- réduction de l'anxiété
- plus grand sentiment de sécurité
- engagement supérieur
- meilleure régulation

2 Soutient la corégulation



Avant d'être en mesure de s'autoréguler, les élèves s'inspirent de la régulation des adultes qui sont calmes.

Avantages :

- désescalade plus rapide
- moins de luttes de pouvoir
- intensité réduite
- autorégulation à long terme

3 Consolide les relations



Un adulte qui a confiance en lui et qui est bienveillant communique ceci :

« Je suis présent. »
« Je peux t'aider. »
« Je ne t'abandonnerai pas. »

Avantages :

- relations plus solides
- meilleure coopération
- confiance accrue
- niveau d'engagement plus élevé

4 Atténue les comportements difficiles



Un leadership émotionnel cohérent minimise le besoin des élèves de tester les limites des adultes.

Avantages :

- baisse des incidents comportementaux
- les conflits diminuent
- moins de comportements oppositionnels
- climat de classe est plus stable

5 Développe la confiance de l'élève



Des adultes confiants offrent leur soutien sans secourir ou faire les choses à la place de l'élève.

Avantages :

- plus grande résilience
- davantage de persévérance
- amélioration liée à la résolution de problèmes
- sentiment d'auto-efficacité supérieur

6 Favorise l'apprentissage



Le cerveau apprend davantage lorsqu'il est régulé et qu'il se sent en sécurité.

Avantages :

- hausse de l'attention
- meilleur fonctionnement exécutif
- meilleurs résultats
- participation accrue

7 Modélise la régulation émotionnelle



Les élèves apprennent en observant les réactions des adultes face au stress, aux erreurs et aux conflits.

Avantages :

- consolidation de l'intelligence émotionnelle
- meilleure capacité à résoudre les conflits
- relations plus saines avec les pairs
- meilleures compétences liées à l'ASE

8 Crée de la cohérence et de la prévisibilité



Des adultes prévisibles aident les élèves à se sentir en sécurité et à préserver leur énergie mentale nécessaire à l'apprentissage.

Avantages :

- moins d'anxiété
- plus d'indépendance
- transitions fluides
- davantage de responsabilités en classe

9 Protège le bien-être de l'adulte



Une posture solide aide les éducateurs(trices) à rester ancré(e)s, à fixer des limites et à répondre plutôt qu'à réagir.

Avantages :

- moins d'épuisement professionnel
- diminution de l'usure de compassion
- satisfaction au travail supérieure
- confiance professionnelle accrue

♥
MESSAGE CLÉ :

Adopter une posture d'adulte solide ne signifie pas d'être la personne la plus bruyante, la plus stricte ou la plus autoritaire dans une pièce. Il s'agit plutôt d'être la présence la plus calme, la plus sécurisante et la plus ancrée sur le plan émotionnel.



L'EFFET D'ENTRAÎNEMENT DE LA POSTURE DE L'ADULTE



Climat émotionnel
Les élèves se sentent en sécurité, calmes et soutenus.



Relations
La confiance, le sentiment d'appartenance et la coopération sont consolidés.



Comportement
Moins de luttes de pouvoir et plus de résolution proactive de problèmes.



Apprentissage
Engagement, attention et réussite scolaire supérieurs



Auto-régulation
Les élèves intègrent progressivement des compétences liées à la régulation.



Culture
Accroissement du respect, de l'empathie et de la sécurité psychologique.



Bien-être
Diminution du niveau de stress et plus de résilience pour les éducateurs(trices).

“ Lorsque les éducateurs(trices) adoptent systématiquement cette posture, ils procurent aux élèves une fondation stable à partir de laquelle ces derniers peuvent explorer, apprendre, prendre des risques, surmonter leurs erreurs et développer les compétences nécessaires à un succès durable. ”



LA CORÉGULATION SUR L'ENSEMBLE DU CONTINUUM DÉVELOPPEMENTAL

Bien que le soutien apporté par les adultes évolue au fil du temps, l'importance de la relation demeure la même. Le développement consiste à intérioriser progressivement des compétences qui ont préalablement été expérimentées au sein de relations bienveillantes.

	PETITE ENFANCE environ 3 à 5 ans Les jeunes enfants doivent compter sur les adultes pour les aider à réguler leur corps, leurs émotions, leur attention et leurs comportements.	PRIMAIRE environ 6 à 11 ans Les enfants développent leurs compétences grâce aux conseils et au soutien des adultes, ainsi qu'avec la pratique. Ils apprennent donc à se réguler.	ADOLESCENCE environ 12 à 18 ans Bien qu'ils aspirent à l'indépendance, les adolescents nécessitent toujours des relations bienveillantes pour les aider à surmonter leurs grandes émotions et leurs difficultés.
	L'ADULTE PROCURE Je te régule.	L'ADULTE ACCOMPAGNE Nous régulons ensemble.	L'ADULTE FAIT ÉQUIPE AVEC Tu te régules avec mon soutien.
 Développement cérébral :	croissance rapide du cerveau. Les systèmes de régulation sont immatures. Les émotions dirigent le comportement.	le cortex préfrontal est en train de se développer. Certaines capacités émergent, mais elles sont inégales.	le cerveau continue de mûrir jusqu'à la fin de la vingtaine. Les émotions sont alors intenses et le contrôle des impulsions est toujours en cours de développement.
 Besoins fondamentaux :	sécurité, confort, connexions et routines prévisibles.	le sentiment d'appartenance, le besoin de se sentir capable et l'accompagnement.	le respect, l'autonomie, l'identité et les relations significatives
 Rôle premier de l'adulte :	figure nourricière et protecteur. Procure la régulation externe.	guide et enseignant. Il étaye les compétences de l'élève lorsqu'ils résolvent des problèmes ensemble.	collaborateur et mentor. Il adopte le rôle de partenaire, tout en s'assurant de préserver la dignité et l'autonomie de l'élève.
 Les capacités de l'élève :	aptitude limitée à réguler ses émotions, son attention et son comportement.	il développe sa conscience de soi et ses compétences. Il nécessite un accompagnement adapté pour l'utilisation de divers outils d'apprentissage.	acquiert une conscience et une maîtrise de soi grandissantes. Il requiert du soutien lorsqu'il fait face à des situations complexes.
 Les caractéristiques de la corégulation :	- voix apaisante et présence calme - proximité physique et réconfort - langage simple et répétitions - emploi de supports sensoriels et moteurs - routines et transitions cohérentes	- accompagner et nommer les émotions - stratégies d'enseignement et outils d'adaptation - pratiques guidées et modélisation - supports visuels et rappels - conversations portant sur la résolution de problèmes	- écoute active et validation - résolution collaborative de problèmes - choix et prise de décision partagée - limites respectueuses et conséquences naturelles - conversations réparatrices
 Des paroles qui aident :	« Je suis à tes côtés. » « Tu es en sécurité, ici. » « Prenons une grande respiration ensemble. » « Tu es capable de faire des choses difficiles. »	« Qu'est-ce que tu ressens ? » « Qu'est-ce qui pourrait t'aider actuellement ? » « Que pourrais-tu essayer après ? » « Nous allons trouver une solution ensemble. »	« Selon toi, que s'est-il passé ? » « Comment puis-je t'aider ? » « Quelles possibilités s'offrent à toi ? » « Je sais que tu prendras la bonne décision. »
 Pièges fréquents :	- des attentes prématurées quant à l'autonomie - un usage excessif de mots lors de bouleversements - une incohérence liée aux routines - une surstimulation et des environnements chaotiques	- présumer que les compétences sont maîtrisées - donner trop de directives ou corriger à outrance - mettre l'accent sur le comportement plutôt que sur l'acquisition de compétences - ignorer leur besoin de bouger	- luttons de pouvoir et ultimatums. - réprimandes publiques et humiliations - minimiser les émotions en les qualifiant de « dramatiques ». - confondre indépendance et isolement.
 Le but ultime :	instaurer un climat de confiance et de sécurité qui encourage l'enfant à explorer et à apprendre.	développer les capacités d'autorégulation de l'élève au moyen de la pratique guidée.	former des jeunes qui sont résilients, conscients d'eux-mêmes, autonomes et capables de s'autoréguler.

LE CHEMINEMENT DÉVELOPPEMENTAL



JE TE RÉGULE



NOUS RÉGULONS ENSEMBLE



TU TE RÉGULES SEUL(E).

Les relations constituent la voie et les compétences sont la destination.

LES PRINCIPES IMMUABLES



La connexion prime sur la punition.



La sécurité est le fondement de l'apprentissage.



La corégulation actuelle crée l'autorégulation de demain.



Chaque enfant et jeune requiert la présence d'un adulte en qui il a confiance.



La croissance survient dans les relations, non dans l'isolement.

L'intensité du soutien apporté par les adultes évolue au fil du temps, mais l'importance de la relation reste inchangée.

Les enfants peuvent devenir trop grands pour s'asseoir sur nos genoux, mais ils auront toujours besoin de connexions, de respect et de sentir qu'ils sont importants.