



Ce que nous devons savoir avant d'enseigner aux enfants les techniques d'autorégulation

Par Dre Mona Delahooke (2 décembre 2018)
Traduit par Nathalie Malo

Quelle est la meilleure façon d'apprendre aux enfants à réguler leurs émotions et leurs comportements ? Leah Kuypers, ergothérapeute et éducatrice, a conçu une approche intitulée : « *Les Zones de régulation* » et qui jouit d'une renommée internationale. Il s'agit d'une méthode cognitivo-comportementale innovatrice qui aide les adultes à enseigner aux enfants les principes de l'autorégulation; à savoir l'autodiscipline, la maîtrise des émotions, la gestion de la colère et l'aptitude à contrôler ses propres comportements. Le programme de Madame Kuypers préconise des couleurs pour aider les enfants à déterminer leurs divers niveaux d'éveil. Ainsi, le vert est associé au calme, le jaune au stress ou à la frustration, le rouge à une vigilance aiguë ou à des mouvements trop brusques, et le bleu dénote des niveaux d'éveil qui sont peu élevés.

Mme Kuypers a développé son programme lorsqu'elle travaillait dans les écoles et qu'elle a observé les lacunes des techniques de base de gestion comportementale destinées aux élèves ayant des besoins spéciaux.

En ce qui me concerne, je crois que « *Les Zones* » sont plus efficaces quand nous avons une compréhension juste des **conditions préalables** à la capacité d'autorégulation d'un enfant. En effet, les enfants requièrent de vivre des expériences soutenues de **corégulation émotionnelle** avec un ou plusieurs adultes bienveillants avant d'être apte à pouvoir développer leur capacité d'**autorégulation**.

Il convient de souligner que les programmes qui se contentent d'enseigner aux enfants la régulation partent souvent du principe que l'enfant possède déjà cette base de développement social et émotionnel. **Cependant, il est important de mentionner que le développement socio-émotionnel ne s'enseigne pas puisque les enfants doivent d'abord en faire l'expérience dans le cadre de relations bienveillantes et harmonieuses avec des adultes.**

Cette affirmation est particulièrement vraie pour les enfants qui ont connu des expériences négatives durant l'enfance (ENE), ceux qui ont été placés en famille d'accueil et ceux qui sont neurodivergents; y compris ceux qui se trouvent sur le spectre de l'autisme et ceux qui connaissent des niveaux d'anxiété élevés. Il est important de préciser que ces enfants révèlent un système nerveux plus vulnérable, et ce pour diverses raisons.

Lorsque nous tentons d'enseigner des compétences relatives à l'autorégulation sans prendre le temps d'évaluer les antécédents de l'enfant en matière de corégulation, alors nous risquons de lui en demander trop, beaucoup trop tôt. **Il est indéniable que de nombreux enfants sont tout simplement dépourvus des fondements neurodéveloppementaux sur lesquels repose une autorégulation qui est réussie. Dans cette perspective, le fait d'exiger d'eux qu'ils s'autorégulent équivaut à**

demander à un adolescent de conduire une voiture sans avoir pris de cours de conduite.

Ainsi, les programmes qui ont pour but d'enseigner l'autorégulation devraient mettre l'emphase sur le fait que la corégulation émotionnelle constitue une condition préalable à une autorégulation réussie. En procédant de la sorte, les enseignants et les éducateurs sont en mesure de comprendre qu'il ne suffit pas d'enseigner des aptitudes pour préparer les enfants à l'autorégulation, mais qu'il faut également tenir compte de **la manière dont ils se comportent** avec les élèves. Par ailleurs, ces programmes devraient enseigner aux adultes « **l'utilisation thérapeutique du soi** », qui conduit à la corégulation émotionnelle en établissant une base solide et durable pour l'autorégulation de l'enfant. Somme toute, il convient de noter que les êtres humains ont besoin de se sentir socialement engagés et en sécurité afin d'apprendre.

Il importe de considérer que si les enfants vulnérables n'ont pas expérimenté la chaleur que confère la corégulation, alors nos efforts destinés à leur enseigner l'autorégulation échoueront inévitablement, et ce, étant donné que ces derniers n'ont tout simplement pas la structure neuronale nécessaire (ils requièrent des relations sécurisantes et émotionnellement adaptées pour l'établir). À vrai dire, si les adultes n'apprécient pas leur rôle de corégulateurs émotionnels, alors ils passeront à côté de l'ensemble du développement de l'enfant.

Dans cet ordre d'idées, « *Les Zones* » n'ont **pas** été élaborées pour servir d'outil à la gestion du comportement. Néanmoins, plusieurs enseignants les utilisent à tort de cette manière. Bien que Mme Kuypers ne recommande pas d'associer des pénalités aux Zones, certains enseignants demandent souvent aux élèves qui se conduisent incorrectement de « changer leur couleur » sur le système d'émulation situé dans la classe. Malheureusement, cette démarche peut inciter certains enfants vulnérables à associer les couleurs à un comportement inapproprié au lieu de simplement utiliser les couleurs *pour identifier de façon objective leurs propres états intérieurs*.

Or, le cerveau et le corps d'un enfant apprendront à réguler adéquatement les émotions au moyen d'interactions bienveillantes avec les adultes qui sont en mesure de remarquer l'état émotionnel de l'enfant, et qui de plus, lui proposent des interactions individuelles équilibrées et harmonieuses qui lui permettront de se sentir mieux.

En définitive, il est nécessaire que les enfants expérimentent la corégulation avec nous avant que nous tentions de leur enseigner l'autorégulation. En réalité, nous devrions tous (parents, éducateurs et donneurs de soins) encourager le développement de la corégulation émotionnelle dans l'existence des enfants sous le signe de la compassion et de la compréhension. D'ailleurs, il s'agit du fondement qui sous-tend la faculté de l'enfant à s'autoréguler, et qui lui procure des bienfaits durables en termes de santé mentale et physique.