



# Exemples de stratégies de désescalade

NIVEAU PRIMAIRE | CEBM

Lorsqu'un élève est contrarié, submergé et que son comportement escalade, la première tâche de l'adulte consiste à atténuer la menace, à favoriser la régulation et à préserver la sécurité de tous.

En premier lieu, il importe d'identifier le type de réponse au stress de l'élève

## Les trois réponses du système nerveux

DES STRATÉGIES DE SURVIE DIFFÉRENTES, UN BESOIN DE SÉCURITÉ IDENTIQUE.



### COMBATTRE

Lorsque le cerveau perçoit une menace comme étant dangereuse et qu'il est nécessaire de l'affronter.



#### À QUOI CELA PEUT RESSEMBLER :

- crier
- lancer des objets
- argumenter
- exprimer un refus verbal
- démontrer de l'agressivité



#### LE SYSTÈME NERVEUX NÉCESSITE :

- une atténuation de la menace
- un leadership calme
- de la régulation émotionnelle
- de la sécurité physique et émotionnelle



#### INTERVENTIONS CONSTRUCTIVES :

- parler lentement et à voix basse
- allouer un espace personnel adapté à l'élève
- limiter le nombre de personnes présentes
- reconnaître l'émotion existante sans l'amplifier
- maintenir des limites claires et respectueuses

“ Je vois que tu es vraiment en colère. Je suis là et nous allons trouver une solution ensemble. ”



### FUIRE

Lorsque le cerveau perçoit que la menace est trop grande et que sa seule option est de la fuir.



#### À QUOI CELA PEUT RESSEMBLER :

- quitter la pièce
- se cacher
- éviter d'effectuer ses tâches
- demander souvent de se rendre aux toilettes
- se replier sur lui-même pour tenter de fuir une situation



#### LE SYSTÈME NERVEUX NÉCESSITE :

- un sentiment de sécurité
- des occasions de bouger
- une diminution de la pression ressentie
- un réengagement progressif



#### INTERVENTIONS CONSTRUCTIVES :

- offrir une pause apaisante avant que la détresse s'intensifie
- donner accès à un espace dédié à la régulation
- l'accompagner plutôt que de le diriger à distance
- réduire les exigences jusqu'à ce qu'il soit plus régulé
- proposer des choix structurés plutôt que donner des ultimatums

“ Est-ce qu'on peut faire une courte pause active avant que tu poursuives tes activités ? ”



### FIGER

Lorsque le cerveau perçoit que la menace est incontournable, il fige et tombe en état d'immobilité.



#### À QUOI CELA PEUT RESSEMBLER :

- être silencieux
- avoir un regard fixe
- être incapable de répondre
- exhiber de l'engourdissement émotionnel
- sembler « déconnecté »



#### LE SYSTÈME NERVEUX NÉCESSITE :

- de la patience
- de la connexion
- du réconfort bienveillant
- un minimum de demandes



#### INTERVENTIONS CONSTRUCTIVES :

- s'asseoir silencieusement à proximité de l'élève
- éviter de lui poser des questions à répétition
- recourir à des stratégies d'ancrage
- allouer du temps de traitement additionnel
- le rassurer en lui disant qu'il est en sécurité

“ Tu n'as besoin de parler en ce moment. Je vais rester avec toi. ”



**REMARQUE :** ces réponses du système nerveux ne relèvent pas du comportement contrôlable. Il s'agit plutôt de mécanismes de survie destinés à nous protéger. Votre présence calme, le sentiment de sécurité que vous procurez et la connexion que vous avez établie aident le système nerveux de l'élève à revenir à un état de régulation.





# Exemples de stratégies de désescalade

NIVEAU PRIMAIRE | CEBM

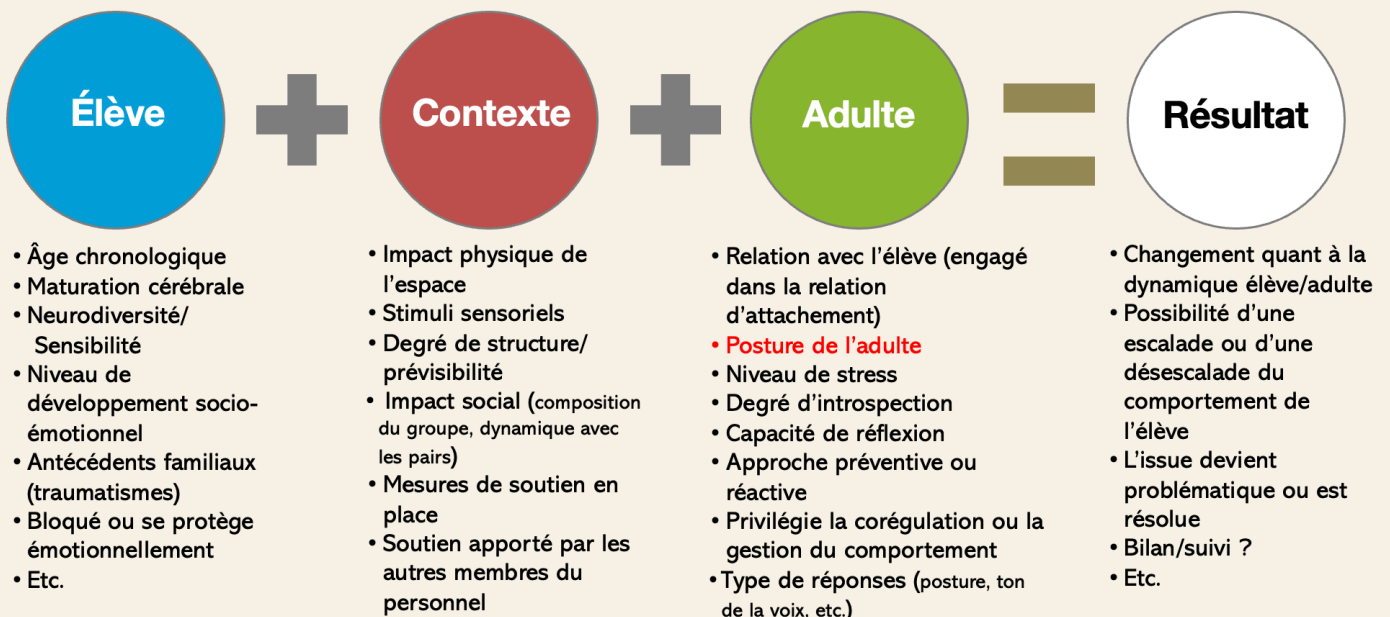
## La pause de l'éducateur(trice) : un outil diagnostique

Lorsqu'un comportement difficile survient, prendre une pause et se demander :

1. Qu'est-ce que cet élève essaie de **communiquer** en adoptant ce comportement ?
2. Est-ce que cet élève cherche à me **compliquer** la vie ou traverse-t-il une période difficile ?
3. Quels **besoins, émotions ou manque d'habiletés** pourraient contribuer à cette situation ?
4. Comment puis-je maintenir des **limites** tout en préservant cette relation ?
5. Quels types de **mesures de soutien** cet élève a-t-il besoin pour réussir ?



## CONSIDÉRER TOUS LES FACTEURS EN JEU





# Exemples de stratégies de désescalade

NIVEAU PRIMAIRE | CEBM

## La désescalade au cœur du moment

*Parler moins, modérer l'intensité de sa présence et de ses interventions, et offrir un soutien qui est adapté aux capacités de l'élève à cet instant précis.*

### ESPACE PERSONNEL

Respecter l'espace personnel de l'élève implique de maintenir une distance sûre et respectueuse qui lui convient (tout en tenant compte des différences individuelles quant à la tolérance à la proximité physique). Lui demander s'il est possible de s'asseoir à ses côtés ; s'il refuse, il est indiqué de garder une distance plus importante. Il n'est pas nécessaire d'être proche de lui, mais il est important de le voir correctement afin d'assurer sa sécurité et de pouvoir le superviser.

### RÉGULATION DE L'ADULTE

Être conscient de son niveau de stress, de ses affects et de son intensité émotionnelle, ainsi que du type et du niveau d'énergie projeté. Demeurer calme et réfléchi, et demander l'aide d'un autre adulte, au besoin.

### ÉCOUTE ACTIVE

Faire preuve d'écoute active en diminuant la fréquence des conversations et en autorisant des moments de silence. Modéliser des techniques de respiration et indiquer aux élèves que cette pratique vous aide (il est inutile d'exercer de la pression ou de mettre trop d'emphasis sur ces techniques, car les élèves reproduisent souvent ce que nous faisons).

### OFFRIR DU SOUTIEN OU UNE PAUSE

Procurer du soutien ou accorder une pause, le but étant de répondre aux besoins de l'élève et de le rassurer.

### ÉVITER LES LUTTES DE POUVOIR

Éviter de se laisser entraîner dans une lutte de pouvoir. Anticiper des refus potentiels de l'élève et considérer ses questions et commentaires provocateurs comme étant une occasion pour lui de ventiler.

### LIMITES SIMPLES ET COHÉRENTES

Fixer des limites simples, concises et réalistes en proposant des options et des alternatives qui soutiennent les élèves. Prendre garde de ne pas les submerger avec un trop grand nombre de consignes, et de leur proposer des options viables.

### CORÉGULATION

Accompagner la frustration de l'élève en la nommant et en la reconnaissant, tout en misant sur la corégulation (ne pas s'attendre à ce qu'il régule ses émotions seul)

### NE PAS PRENDRE LE COMPORTEMENT PERSONNELLEMENT

Il est important de ne pas prendre le comportement de l'élève personnellement et de ne pas s'emporter.

### INDICES D'APAISEMENT

Veiller à être neutre et non menaçant quand il s'agit des indices verbaux, non verbaux et paraverbaux (par exemple : propos déclencheurs, ton et volume de la voix, débit de la parole, positionnement du corps, expressions faciales, gestes brusques et soudains, marcher rapidement vers l'élève, etc.)

### CONTACT VISUEL

Éviter tout contact visuel intense, qui pourrait être perçu comme une menace par certains élèves. Dans ce cas, il peut être préférable de vous asseoir côte à côte ou de vous tenir en biais.

### EMPATHIE

Faire preuve d'empathie et ne pas porter de jugement, en s'intéressant davantage aux émotions ressenties par l'élève qu'à son comportement.

### ESPACE POUR SE DÉFOULER EN TOUTE SÉCURITÉ

Si possible ou si disponible, proposer aux élèves un espace où ils peuvent se défouler en toute sécurité.

### ATTENDRE AVANT D'ENSEIGNER

Au lieu d'essayer de 'donner une leçon' ou de raisonner un élève dont le comportement semble imprévisible et irrationnel, il est judicieux d'attendre un moment plus opportun pour aborder la situation, notamment lorsqu'il est régulé, calme, réceptif et ouvert vis-à-vis de l'adulte.

### ALLOUER DE L'ESPACE POUR LA PRISE DE DÉCISION

Prévoir du temps pour la prise de décision et choisir soigneusement les points sur lesquels insister. Faire en sorte que la conversation soit simple et claire, et éviter de trop parler, car cela peut s'avérer une source de confusion et de frustration pour l'élève.

### ATTITUDE LUDIQUE ET HUMOUR

Parfois, pour désamorcer une situation problématique, il peut être utile d'avoir recours à l'espièglerie et à l'humour. Toutefois, il est important d'éviter tout sarcasme.

### SUPPORT D'UN AUTRE ADULTE

Faire appel à un autre adulte pour apporter son aide ou intervenir si la situation dégénère.



# Exemples de stratégies de désescalade

## NIVEAU PRIMAIRE | CEBM

### Après l'incident : réfléchir, s'aligner et planifier.

*À l'issue de l'événement, les adultes concernés sont invités à revenir sur ce qui s'est passé et à revoir leur plan afin de mieux se préparer pour un incident éventuel.*

**1**

Faire le point sur ce qui s'est produit et déterminer si la situation aurait pu se dérouler autrement.

**2**

Revoir les lignes directrices de l'école propres aux pratiques préventives et aux mesures alternatives en vigueur.

**3**

S'assurer que les pratiques soient correctement adaptées aux besoins de l'élève et à ses différences individuelles. Tenir compte des distinctions entre les profils des élèves et les difficultés auxquelles ils sont confrontés à chaque palier d'intervention.

### S'il est disponible, se reporter au plan d'action/de sécurité de l'élève (ou au protocole élève) pour obtenir des suggestions concernant :

#### LA POSTURE DE L'ADULTE

La posture de l'adulte adéquate, qui est adaptée au profil et aux besoins individuels de l'élève.

#### LES CONSIDÉRATIONS

Les pratiques à privilégier ou à éviter à chaque niveau de stress.

#### L'ANALYSE POST-SITUATIONNELLE

Les pratiques de suivi avec l'élève suite aux interventions.

### REMARQUE IMPORTANTE RELATIVE À LA SÉCURITÉ :

Veuillez noter que si un adulte impliqué dans un événement a dû utiliser une mesure de contrôle pour des raisons de sécurité (comme dernier recours lors d'une situation de danger imminent), les étapes énoncées dans le protocole école portant sur les mesures de contrôle (à savoir les mesures de contention et d'isolement) doivent être respectées et suivies.