

# COMMENT EFFECTUER LA CORÉGULATION AVEC UN ENFANT ?



ARRÊT

## RÉDUIRE LES EXIGENCES

Lorsqu'un enfant est bouleversé, son cerveau rationnel ne fonctionne plus pleinement. Il est préférable de s'abstenir de donner des consignes, de poser des questions et d'exercer de la pression tant qu'il ne s'est pas apaisé.



## TRANSMETTRE UN SENTIMENT DE SÉCURITÉ PAR LE LANGAGE CORPOREL

Adopter une posture souple, avoir les épaules détendues, faire des mouvements lents. Votre corps indique à l'enfant qu'il est en sécurité.



## FAVORISER LA SYNCHRONISATION DE LA RESPIRATION DE L'ENFANT AVEC LA VÔTRE

Modéliser des respirations lentes et régulières. Les enfants sont souvent enclins à imiter une respiration lente quand ils en sont témoins.



## UTILISER UNE VOIX CALME ET POSÉE

Parler lentement et simplement. Votre rythme permet de guider le sien. Il est opportun de privilégier des phrases courtes.



## RESTER PROCHE, SANS L'ÊTRE TROP

Certains enfants ont besoin de votre proximité. D'autres nécessitent davantage d'espace, tout en voulant que vous restiez près d'eux. Soyez à l'écoute de leurs signaux.



## OFFRIR DU RÉCONFORT QUE L'ENFANT PEUT ACCEPTER

Le réconfort peut prendre la forme d'une couverture, d'un endroit calme, d'un objet préféré ou d'un câlin, selon le besoin. Le réconfort aide le cerveau de l'enfant à s'apaiser.

## INCARNER L'ANCRAGE EN ACTIVANT D'ABORD VOTRE RÉGULATION

Les enfants s'imprègnent du calme des adultes. Respirez lentement et baissez le ton de votre voix. Détendez-vous avant d'essayer de les aider.



## DÉSIGNER L'ÉTAT, NON LE COMPORTEMENT.

Dites par exemple : « Tu te sens bouleversé(e) » ou « Ton corps a du mal à supporter cette situation ». Ce type de phrases aide les enfants à se sentir compris plutôt que jugés.



## ATTENDRE QUE L'ENFANT SE CALME AVANT DE PARLER.

Ne tentez pas d'enseigner ou de corriger l'enfant lorsqu'il est contrarié. Lorsqu'il se sera calmé, vous pouvez discuter de ce qui s'est produit en quelques étapes simples.



## DÉVELOPPER DES STRATÉGIES D'ADAPTATION LORS DU RETOUR AU CALME.

Lorsque l'enfant est calme, apprenez-lui des techniques de respiration simples, ainsi que l'importance de prendre des pauses, de bouger et de demander de l'aide. La corégulation précède l'autorégulation, laquelle se développe avec le temps et la pratique.