PALIER 3
PALIER 2
PALIER 1

Exemples d'une *posture adulte solide* au palier 1

Des pratiques universelles pour un environnement d'apprentissage sécurisant



Pratiques universelles du palier 1

Des actions proactives et préventives pour créer des milieux d'apprentissage sécurisants, prévisibles et inclusifs pour tous.

Un climat positif aujourd'hui pour des **réussites durables** demain.

1. **Adopter une posture bienveillante et assurée** (chaleureuse, confiante, qui prend les devants, assume ses responsabilités, établit des limites claires, a des attentes cohérentes tout en demeurant flexible, reste calme et bien ancrée avant d'intervenir).
2. **Cultiver intentionnellement des relations de qualité** sans devenir l'ami de l'élève (les enfants ont besoin d'une hiérarchie naturelle et saine pour se sentir en sécurité et bien encadrés).
3. **Aborder les élèves avec authenticité, curiosité et intérêt** plutôt qu'avec jugement.
4. **S'appuyer sur des éléments clés pour favoriser le changement :** structures, routines, etc. (ces éléments sont préventifs/proactifs au palier 1 et constituent une base stable et prévisible).
5. **Communiquer clairement ce qui est attendu** (à l'aide de supports visuels au besoin) et établir des limites claires et cohérentes (sans se laisser déstabiliser si l'élève résiste).
6. **Communiquer clairement** en donnant l'information et les consignes de façon concise et précise (elles peuvent se perdre si elles sont trop longues ou complexes).
7. **Gérer les circonstances et l'environnement** plutôt que de réagir directement au comportement (s'appuyer sur des stratégies de co-régulation et de désescalade au besoin).
8. **S'ajuster lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu** (voir cela comme un ajustement du plan, pas comme un échec) et s'assurer d'avoir un plan de rechange.
9. **Respecter l'espace personnel de l'élève** et lui donner suffisamment de temps pour assimiler et terminer la tâche à son propre rythme.
10. **Impliquer activement l'élève** dans la communication de ses besoins et de l'endroit où il se situe dans son processus de régulation émotionnelle.
11. **Être conscient que les attentes envers l'adulte peuvent varier** selon le profil de l'élève, son niveau de maturité et ses différences individuelles.

Une posture adulte solide repose sur la **connexion**, la **cohérence** et la **compassion**. Il ne s'agit pas de faire des réponses parfaites, mais d'être **présent de façon intentionnelle.**

SÉCURITÉ
Créer une sécurité physique et émotionnelle.

RELATION
Cultiver des relations de qualité et un sentiment d'appartenance.

STRUCTURES
Utiliser des routines prévisibles et des attentes claires.

RÉGULATION
Soutenir la co-régulation et l'auto-régulation.

APPARTENANCE
Favoriser l'inclusion, le respect et la connexion pour tous.

À QUOI PEUT RESSEMBLER LA CORÉGULATION AU COURS DE L'APPRENTISSAGE ?

Guide synoptique à l'intention des enseignant(e)s

La corégulation n'est pas une pratique qui requiert qu'on 'cesse d'enseigner' pour la mettre en application. Elle fait partie intégrante de notre enseignement. Chaque interaction contribue soit à augmenter, soit à diminuer la capacité des élèves à s'engager, à réfléchir et à apprendre.

	1 AVANT L'APPRENTISSAGE	2 L'ENSEIGNEMENT EXPLICITE	3 TRAVAIL INDIVIDUEL	4 TRAVAIL D'ÉQUIPE	5 ÉVALUATIONS	6 TRANSITIONS	7 RÉFLEXION et BILAN
LES ÉLÈVES PEUVENT EXPÉRIMENTER DE(S) :	• l'anxiété face à la journée • la difficulté à effectuer les transitions • les préoccupations d'ordre social • la fatigue • la surcharge sensorielle • l'incertitude quant aux attentes	• la peur de commettre des erreurs • la surcharge cognitive • la gêne • la frustration • la confusion • le doute de soi	• le sentiment d'être dépassé • le perfectionnisme • l'évitement • la difficulté à commencer une tâche • les difficultés liées aux fonctions exécutives	• l'anxiété sociale • les conflits • la peur du rejet • la participation inégale • la frustration	• l'anxiété de performance • la peur de l'échec • le perfectionnisme • les comparaisons entre pairs	• la difficulté à enchaîner avec une autre tâche • l'anxiété face au changement • les déceptions • la surcharge sensorielle	• un besoin d'appartenance • l'incertitude quant à ses progrès • les émotions résiduelles de la journée • le besoin de se sentir en confiance et capable de réussir
CE QUE L'ÉDUCATEUR(TRICE) PEUT FAIRE :	• accueillir les élèves chaleureusement par leur prénom • établir un contact visuel • afficher l'horaire visuel et les attentes • partager le déroulement • instaurer des routines apaisantes • offrir une courte pause active • normaliser les sentiments	• parler calmement et à un rythme approprié • accorder du temps pour le traitement de l'information • vérifier la compréhension • modéliser le fait de commettre des erreurs • penser à voix haute • normaliser l'incertitude • encourager les questions	• diviser la tâche en étapes • fournir des aide-mémoires visuels • offrir des encouragements discrets • aider les élèves à s'organiser • valoriser l'effort • identifier les signes précurseurs de frustration	• établir des normes de fonctionnement • attribuer des rôles valorisants • modéliser des désaccords respectueux • encadrer la résolution de conflits • renforcer sa capacité d'écoute • s'assurer que chacun puisse s'exprimer	• expliquer clairement les attentes • allouer du temps et des pauses • normaliser les erreurs • mettre l'accent sur la progression • maintenir un environnement calme	• offrir des outils de gestion de temps • utiliser des horaires visuels • prévenir les élèves à l'avance • élaborer des routines • intégrer le mouvement • employer des signaux cohérents	• souligner les efforts • effectuer un bilan des apprentissages et des stratégies • donner la parole aux élèves • normaliser les difficultés • terminer par des mots d'encouragement • rétablir la connexion au besoin
EXEMPLES DE FORMULATIONS UTILES :	« Je suis content(e) que tu sois ici. » « Préparons-nous ensemble. » « Ton travail n'a pas à être parfait, essaie uniquement de commencer. » « De quoi as-tu besoin pour être prêt(e) ? »	« C'est tout à fait normal de ne pas encore connaître la réponse. » « Apprendre est la preuve que ton cerveau se développe. » « Cherchons la réponse ensemble. » « As-tu des questions ? »	« Commençons par la première étape. » « Montre-moi où tu es bloqué(e). » « Tu as réussi à résoudre des problèmes difficiles dans le passé. » « Prends ton temps. »	« Écoutons les idées de chacun. » « Les différents points de vue nous permettent d'apprendre. » « Quelqu'un aimerait développer cette idée ? » « Comment pouvons-nous résoudre ce problème ensemble ? »	« Cette évaluation sert à informer, pas à te juger. » « Fais de ton mieux avec ce que tu sais maintenant. » « Une erreur n'est pas un reflet de tes capacités. »	« Dans deux minutes, nous changerons d'activité. » « Terminons cette activité ensemble. » « Voici ce qui se produira ensuite. »	« Qu'est-ce qui t'a aidé à apprendre aujourd'hui ? » « Qu'est-ce qui a été difficile ? » « De quoi es-tu fier(ère) ? » « Qu'est-ce qui pourrait t'aider à l'avenir ? »

À CHAQUE ÉTAPE, LES ÉLÈVES SE POSENT CES QUESTIONS :

- Suis-je en sécurité ?
- Est-ce que j'ai ma place ici ?
- Est-ce que je suis capable de le faire ?
- Est-ce que quelqu'un va m'aider si je rencontre des difficultés ?
- Est-ce que je compte ici ?

LES ÉDUCATEURS(TRICES) PEUVENT RÉPONDRE À CES QUESTIONS PAR LEUR POSTURE :

- ✓ Tu es en sécurité.
- ✓ Tu as ta place ici.
- ✓ Nous trouverons une solution ensemble.
- ✓ Les erreurs font partie de l'apprentissage.
- ✓ Tu es important(e) ici.

LE CYCLE D'ENSEIGNEMENT AXÉ SUR LA CORÉGULATION

1. Créer un climat de sécurité avant l'apprentissage
2. Maintenir la connexion lors de l'enseignement
3. Fournir un accompagnement en présence de difficultés.
4. Réguler avant de raisonner lorsque l'élève est en état de dysrégulation.
5. Atténuer la menace et préserver la rigueur de l'évaluation.
6. Guider en douceur durant les transitions.
7. Réfléchir, rétablir et valoriser la progression après l'apprentissage.

LE PRINCIPE DE BASE : La corégulation ne consiste pas à interrompre l'enseignement. Il s'agit plutôt du processus relationnel qui rend l'enseignement et l'apprentissage possibles. Les classes les plus efficientes ne sont pas celles où les élèves n'éprouvent jamais de difficultés. Ce sont celles où les élèves savent qu'ils trouveront des adultes calmes, équilibrés et dignes de confiance qui les aideront à maintenir leur engagement jusqu'à ce qu'ils puissent progresser seuls.

Les relations conduisent à l'apprentissage.

Document traduit par Nathalie Malo – octobre 2026



Exemples d'une *posture adulte solide* au palier 2

Pratiques ciblées du palier 2

Des stratégies intentionnelles et réactives pour les élèves qui ont besoin d'un soutien supplémentaire pour se sentir en sécurité, se réguler et réussir.



1. **Comprendre qu'un élève au palier 2 est submergé émotionnellement**, ce qui se traduit par des manifestations comportementales. Il est prioritaire de rétablir un sentiment de sécurité pour l'élève (plutôt que de se concentrer uniquement sur la gestion du comportement ou la co-régulation).

2. **S'appuyer sur des éléments clés pour favoriser le changement :** structures, routines, prévisibilité, répit, mouvement et être proactif et préventif, y compris un horaire adapté si nécessaire (c'est essentiel au palier 2).

3. **Être attentif à la pression** exercée sur l'élève pour accomplir une tâche, car cela pourrait déclencher une réaction.

4. **Rester calme et bien ancré** avant de répondre à un élève frustré, et éviter de prendre son comportement personnellement.

5. **Être attentif à son langage non verbal et à son expression faciale neutres et bienveillantes**, à une posture non menaçante, à un volume de voix stable, à un ton et à un débit de parole calmes.

6. **Lorsqu'un élève est contrarié,** attendre un moment plus approprié pour intervenir, afin de lui permettre de se calmer (l'élève a besoin de temps pour se réguler et être à nouveau réceptif). S'appuyer sur la co-régulation et, si nécessaire, sur des stratégies de désescalade pour apaiser la situation.

7. **Informer les autres élèves** que vous êtes conscient que l'élève en question est contrarié, qu'il gère la situation et qu'ils peuvent se concentrer sur leur propre tâche.

8. **Impliquer activement l'élève dans la communication de ses besoins** et l'endroit où il se situe dans son processus de régulation émotionnelle, tout en comprenant que certains élèves au palier 2 peuvent avoir besoin d'un soutien de co-régulation pour le faire.

9. **« Créer un pont »** en misant sur la relation (et non sur le comportement), comme priorité, et en rétablissant la connexion après un incident.

10. **Rassurer l'élève** que vous êtes là pour lui et qu'il peut toujours venir chercher de l'aide.

Une posture adulte solide repose sur la connexion, la cohérence et la compassion.

*Il ne s'agit pas de faire des réponses parfaites, mais d'être **présent de façon intentionnelle**.*

SÉCURITÉ
Créer une sécurité physique et émotionnelle.

RELATION
Bâtir des relations de confiance.

STRUCTURE
Utiliser des routines et de la prévisibilité.

RÉGULATION
Soutenir la co-régulation.



Exemples d'une *posture adulte solide* au palier 3

Des pratiques intensives et individualisées qui priorisent la sécurité, la connexion et la collaboration



Principes directeurs

La sécurité d'abord
Toujours prioriser la sécurité physique et émotionnelle.

Des relations au cœur de l'action
La connexion est la base.

Une compréhension du développement neurologique
Voir le comportement comme une communication.

Une approche collaborative
Travailler ensemble pour un soutien cohérent.

Une approche axée sur les forces
Mettre l'accent sur les capacités et s'appuyer sur les forces.

Pratiques individualisées du palier 3

Des pratiques intensives et personnalisées qui priorisent la sécurité, la connexion et la collaboration pour répondre aux besoins complexes.

1. **Comprendre** qu'un élève au palier 3 est déclenché et en dérégulation, et qu'il n'est pas en mesure de recevoir des interventions à ce moment (l'accent doit être mis sur l'établissement de la sécurité pour tous, avant tout).
2. **S'appuyer sur des éléments clés** pour favoriser le changement : structures, routines, prévisibilité, répit, mouvement, et être proactif et préventif, y compris un horaire adapté au besoin (c'est non négociable au palier 3).
3. **Bien connaître le profil de l'élève,** ses besoins et ses déclencheurs afin d'éviter des débordements inutiles.
4. **Ne pas se sentir personnellement visé** par le comportement de l'élève et maintenir une posture bienveillante et soutenante.
5. **Rester calme, stable et ancré** lors des interventions et garder en tête le bien-être de l'élève.
6. **S'éloigner des approches disciplinaires traditionnelles** (tenter de punir ou de forcer le comportement) et des ultimatums, qui peuvent aggraver la situation.
7. **S'appuyer sur la co-régulation** et, au besoin, sur des stratégies de désescalade. Maintenir une proximité respectueuse et une distance confortable pour l'élève (être attentif aux signaux non verbaux et comportementaux).
8. **S'assurer** que tout le personnel qui travaille avec l'élève est sur la même longueur d'onde concernant son profil, ses déclencheurs et les soutiens en place (prendre le temps de co-construire un plan d'action de l'élève ou un plan de sécurité afin de partager les meilleures pratiques).
9. **S'assurer** que les personnes désignées bien connaître le dossier de l'élève et soient celles qui interviennent lorsque la situation s'intensifie.
10. **S'appuyer sur la force du travail d'équipe** pour partager la charge et les responsabilités (afin que tous les adultes puissent maintenir leur posture).
11. **Mettre en œuvre le plan de sécurité** au besoin. Tous les élèves doivent se sentir en sécurité et pris en charge.
12. **Informer les autres élèves,** de façon appropriée, que l'élève en question est en situation de détresse et qu'ils peuvent se concentrer sur leur propre tâche.
13. **Impliquer activement l'élève** dans la communication de ses besoins (garder en tête qu'il peut ne pas en avoir conscience ou ne pas être en mesure de le faire) et de l'endroit où il se situe dans son processus de régulation émotionnelle, tout en comprenant que les élèves au palier 3 dépendent d'un soutien continu en co-régulation.
14. **« Créer un pont »** en **réparant la relation** (et non en se concentrant sur le comportement) et en rétablissant la connexion après un épisode difficile.
15. **Rassurer l'élève** que vous êtes là pour lui et qu'il peut toujours venir chercher de l'aide.

Une posture adulte solide repose sur la connexion, la cohérence et la compassion.

Il ne s'agit pas de faire des réponses parfaites, mais d'être **présent de façon intentionnelle.**

SÉCURITÉ
Créer une sécurité physique et émotionnelle.

PRÉVISIBILITÉ
Utiliser des routines, des structures et de la prévisibilité.

RÉGULATION
Soutenir la co-régulation et l'auto-régulation.

CONNEXION
Bâtir des relations de confiance.

TRAVAIL D'ÉQUIPE
Partager la charge. Soutenir les uns les autres.

PLANIFICATION
Avoir un plan. Mettre en œuvre des plans de sécurité.

APPARTENANCE
Favoriser l'inclusion, le respect et la dignité pour tous.