



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 ressemble la co-régulation pendant une leçon?

Guide d'un coup d'œil pour les enseignants



La co-régulation n'est pas une façon d'« arrêter » les comportements. C'est la manière dont nous enseignons. Chaque interaction positive augmente la capacité des élèves à s'engager, à réfléchir et à apprendre.



CE QUE LES ÉLÈVES PEUVENT VIVRE



- Anxiété liée à la journée
- Difficultés de transition
- Préoccupations sociales
- Fatigue
- Surcharge sensorielle
- Incertitude quant aux attentes

- Peur de faire des erreurs
- Surcharge cognitive
- Gêne
- Frustration
- Confusion
- Doute de soi

- Sentiment d'être dépassé
- Perfectionnisme
- Évitement
- Difficulté à persévérer
- Défis liés aux fonctions exécutives

- Anxiété sociale
- Conflits
- Peur du rejet
- Participation inégale
- Frustration

- Anxiété face au test
- Peur de l'échec
- Perfectionnisme
- Comparaison avec les pairs

- Difficulté à changer de tâche
- Anxiété face au changement
- Déception
- Surcharge sensorielle

- Besoin d'appartenance
- Incertitude quant aux progrès
- Résidus émotionnels de la journée
- Besoin de se sentir en confiance et capable de réussir

CE QUE L'ENSEIGNANT PEUT FAIRE



- Accueillir chaleureusement chaque élève
- Établir un contact positif
- Afficher l'horaire visuel
- Communiquer clairement les attentes
- Utiliser des routines apaisantes
- Offrir des choix lorsque possible
- Remarquer les forces

- Parler calmement et adopter une posture appropriée
- Rythmer la présentation
- Vérifier la compréhension
- Modéliser la persévérance
- Valoriser l'effort
- Normaliser l'incertitude
- Inviter les questions

- Diviser la tâche en étapes
- Offrir des aides visuelles
- Proposer des choix
- Vérifier la compréhension
- Soutenir l'autonomie
- Offrir de l'aide au besoin
- Renforcer l'effort
- Remarquer et célébrer la persévérance

- Établir des normes sociales
- Assigner des rôles significatifs
- Modéliser un langage respectueux
- Enseigner les habiletés de résolution de conflits
- Renforcer l'écoute
- S'assurer que tous se sentent inclus

- Expliquer clairement les attentes
- Permettre du temps et un environnement calme
- Offrir des choix
- Normaliser les erreurs
- Souligner la progression
- Maintenir une attitude rassurante

- Donner des avertissements à l'avance
- Utiliser des horaires visuels
- Offrir des choix
- Créer des routines
- Intégrer le mouvement
- Utiliser des signaux cohérents

- Célébrer les efforts
- Faire un retour sur les apprentissages
- Inviter les élèves à partager leur voix
- Normaliser les défis
- Terminer sur une note positive
- Offrir un encouragement
- Réparer au besoin

EXEMPLES DE PHRASES UTILES



- « Je suis content(e) que tu sois ici. »
- « Commençons ensemble. »
- « Tu n'as pas besoin d'être parfait(e). »
- « De quoi as-tu besoin pour bien commencer ? »

- « Il est correct de ne pas encore savoir. »
- « L'apprentissage, c'est faire des progrès. »
- « Essayons ensemble. »
- « Quelles sont tes questions ? »
- « Prends ton temps. »

- « Commençons par la première étape. »
- « Montre-moi où tu en es. »
- « Tu peux le faire. »
- « Qu'est-ce qui te semble difficile ? »
- « Je suis là si tu as besoin de moi. »

- « Écoutons les idées de chacun. »
- « Des points de vue différents nous aident à apprendre. »
- « On peut trouver une solution ensemble. »
- « Comment pouvons-nous résoudre cela ? »

- « Cette évaluation m'aide à savoir ce que tu as appris. »
- « Fais de ton mieux. »
- « Une erreur est une occasion d'apprendre. »
- « Tu es capable. »

- « Dans deux minutes, nous passons à... »
- « Terminez ensemble. »
- « Voici ce qui vient ensuite. »
- « Rappelons-nous notre routine. »

- « Qu'as-tu appris aujourd'hui ? »
- « Quel a été un défi ? »
- « De quoi es-tu fier(ère) ? »
- « Comment puis-je t'aider demain ? »



À CHAQUE ÉTAPE, LES ÉLÈVES SE DEMANDENT SOUVENT :

- Suis-je en sécurité ?
- Est-ce que j'appartiens ?
- Est-ce que je peux le faire ?
- Est-ce que mon enseignant(e) croit en moi ?
- Est-ce que ma présence compte ?



LES ENSEIGNANTS PEUVENT RÉPONDRE À CES BESOINS PAR LEUR POSTURE :

- ✓ Vous êtes calme.
- ✓ Vous êtes curieux(se).
- ✓ Vous avancez avec eux.
- ✓ Vous faites des erreurs avec bienveillance.
- ✓ Vous leur montrez qu'ils comptent.

LE CYCLE DE L'ENSEIGNEMENT PAR LA CO-RÉGULATION



Créer un climat sécurisant



Établir la connexion



Favoriser l'engagement



Soutenir les émotions



Réduire le stress pendant l'évaluation



Guider les transitions



Réfléchir, réparer et renforcer après la leçon



LE PRINCIPE CLÉ

La co-régulation n'est pas une pause dans l'enseignement, mais un processus relationnel qui rend l'enseignement et l'apprentissage possibles. Les élèves ne peuvent pas accéder à tout leur potentiel lorsqu'ils se sentent en difficulté. Ils ont besoin d'adultes constants, bienveillants et attentifs qui les aident à se sentir en sécurité pour pouvoir avancer.



La relation est le chemin vers l'apprentissage.

