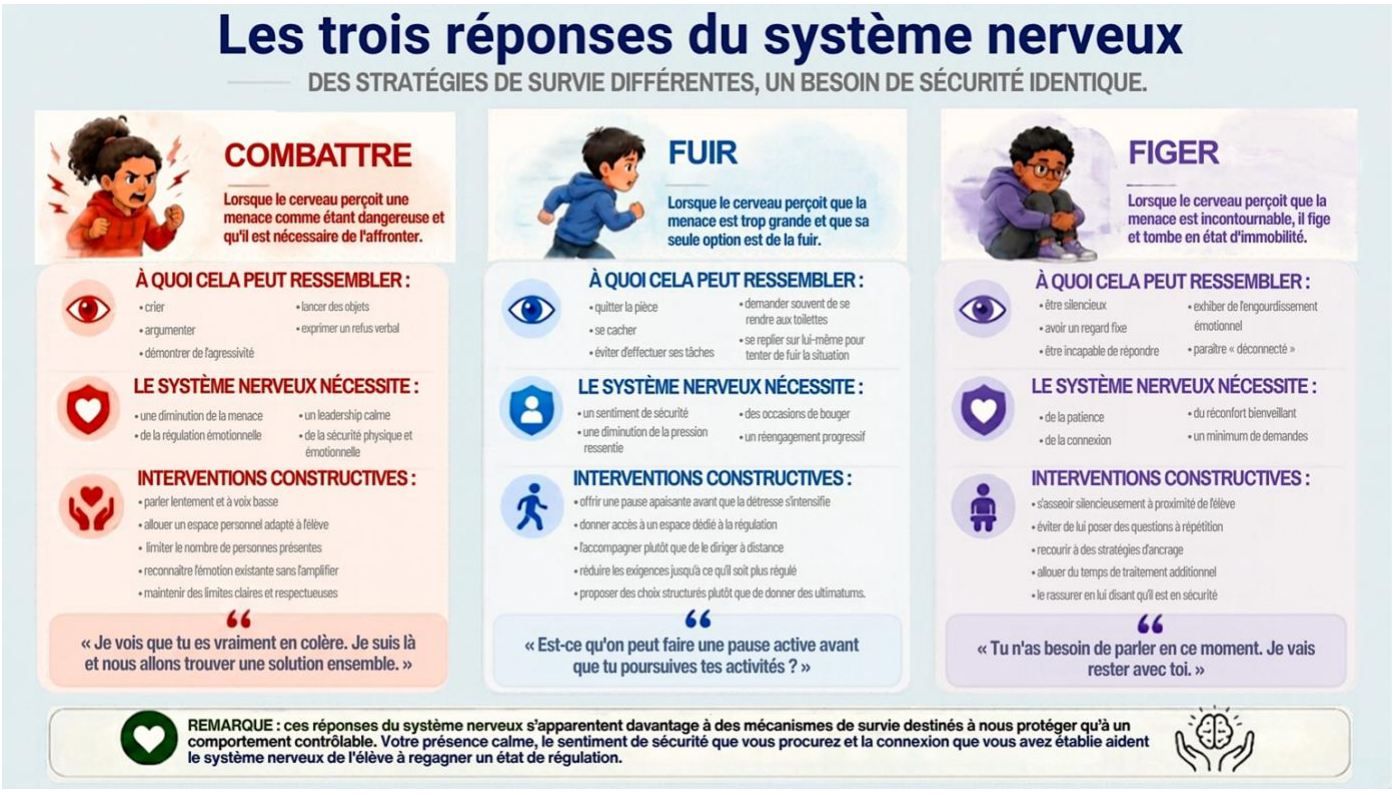
Exemples de stratégies de désescalade

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 :



Document rédigé par Catherine Korah, CEBM | www.cebm.ca | juin 2026
Traduit par Nathalie Malo | octobre 2026

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

Élève

- Âge chronologique
- Maturation cérébrale
- Neurodiversité/ Sensibilité
- Niveau de développement socio-émotionnel
- Antécédents familiaux (traumatismes)
- Bloqué ou se protège émotionnellement
- Etc.

+ Contexte

- Impact physique de l'espace
- Stimuli sensoriels
- Degré de structure/ prévisibilité
- Impact social (composition du groupe, dynamique avec les pairs)
- Mesures de soutien en place
- Soutien apporté par les autres membres du personnel

+ Adulte

- Relation avec l'élève (engagé dans la relation d'attachement)
- Posture de l'adulte
- Niveau de stress
- Degré d'introspection
- Capacité de réflexion
- Approche préventive ou réactive
- Privilégie la corégulation ou la gestion du comportement
- Type de réponses (posture, ton de la voix, etc.)

= Résultat

- Changement quant à la dynamique élève/adulte
- Possibilité d'une escalade ou d'une désescalade du comportement de l'élève
- L'issue devient problématique ou est résolue
- Bilan/suivi ?
- Etc.

Document rédigé par Catherine Korah, CEBM | www.cebm.ca | juin 2026
Traduit par Nathalie Malo | octobre 2026

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.

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.)

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.

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.

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'emphase sur ces techniques, car les élèves reproduisent souvent ce que nous faisons).

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.

OFFRIR DU SUPPORT OU UNE PAUSE

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

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.

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.

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.

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.

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.

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)

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.

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.

SUPPORT D'UN AUTRE ADULTE

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

Document rédigé par Catherine Korah, CEBM | www.cebm.ca | juin 2026
Traduit par Nathalie Malo | octobre 2026

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 de l’élève) pour obtenir des suggestions concernant :

LA POSTURE DE L’ADULTE	LES CONSIDÉRATIONS	L’ANALYSE POST-SITUATIONNELLE
La posture de l’adulte adéquate, qui est adaptée au profil et aux besoins individuels de l'élève.	Les pratiques à privilégier ou à éviter à chaque niveau de stress.	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.

Document rédigé par Catherine Korah, CEBM | www.cebm.ca | juin 2026
Traduit par Nathalie Malo | octobre 2026