

LE CURRICULUM CACHÉ

Un guide fonctionnel portant sur la neurobiologie et la pratique de la posture de l'adulte en classe.

COMPRENDRE LA PRÉSENCE RELATIONNELLE

Ce livret est un guide d'accompagnement interactif destiné aux éducateurs(rices). Au moyen de l'autoréflexion, d'études de cas et d'exercices expérientiels, vous découvrirez les principes fondamentaux du continuum de la posture de l'adulte. Vous apprendrez à évoluer intentionnellement d'une gestion axée sur le contrôle à une corégulation basée sur les relations, ce qui favorisera la sécurité émotionnelle et la disponibilité tant sur le plan académique que sur le plan développemental.

Guide d'accompagnement interactif à l'intention des participants

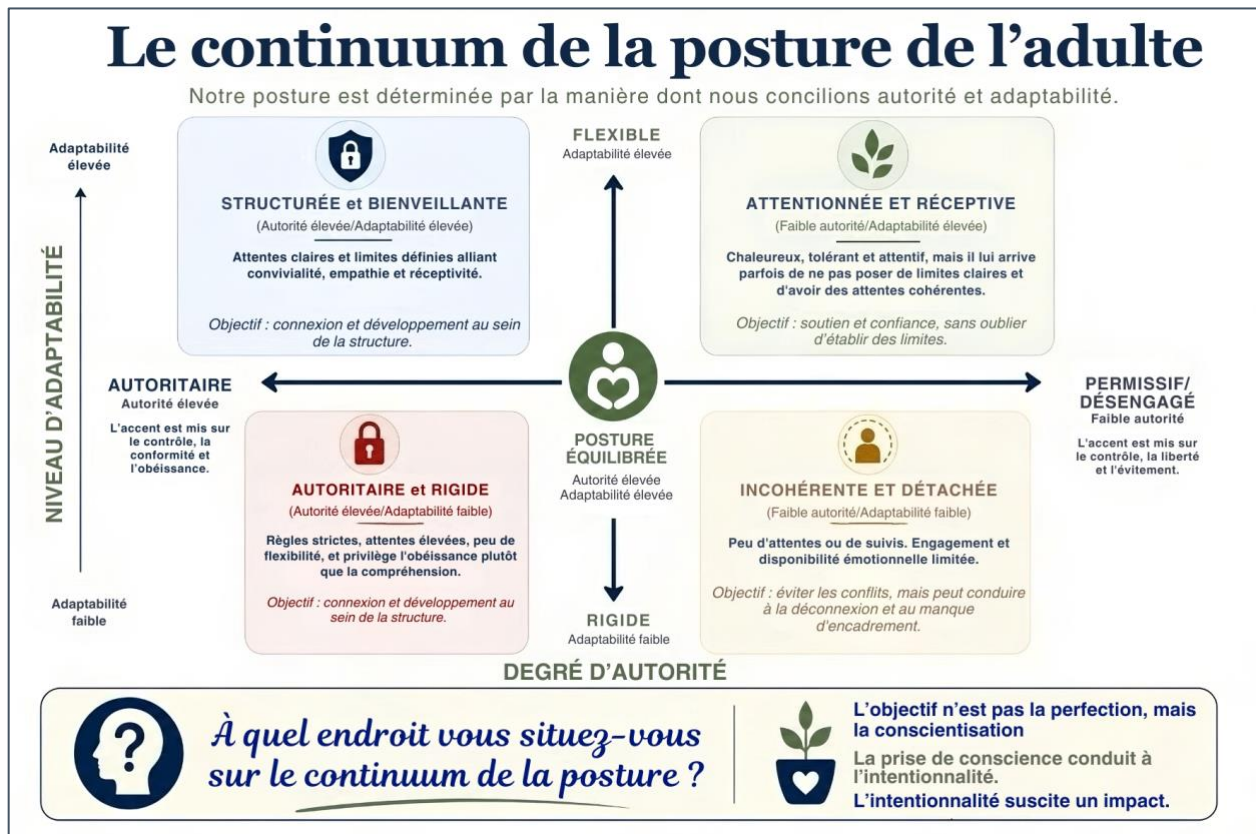
Présenté par Catherine Korah, CEBM

1^{ère} partie : L'AUTOÉVALUATION et LE CONTINUUM DE LA POSTURE

La posture de l'adulte se réfère au climat émotionnel que nous instaurons en classe. Elle influence les sentiments d'appartenance et de sécurité des élèves, ainsi que leur capacité d'apprentissage. Afin d'initier notre cheminement, il est essentiel d'évaluer où se situent nos réactions naturelles sur le continuum de la posture de l'adulte.

◆ ■ RÉFLEXION : VOS RÉACTIONS AUTOMATIQUES EN SITUATION DE STRESS

- Quel quadrant de posture est-ce que j'adopte par réflexe sous l'effet du stress ?
- Qu'est-ce qui a tendance à m'éloigner de ma posture équilibrée ?
- Quelles caractéristiques me viennent naturellement, et lesquelles demandent un effort intentionnel ?



Réflexion sur mes réactions automatiques :

Évaluation de « votre » posture de l’adulte :

Veillez évaluer honnêtement votre niveau d’intégration de ces critères essentiels de la posture de l’adulte, en utilisant une échelle de 1 (intégration minimale) à 5 (intégration solide et cohérente).

Caractéristiques	1 (Bas)	2	3 (Moyen)	4	5 (Élevé)
Autorité calme	[]	[]	[]	[]	[]
Curiosité	[]	[]	[]	[]	[]
Disponibilité émotionnelle	[]	[]	[]	[]	[]
Chaleur	[]	[]	[]	[]	[]
Flexibilité	[]	[]	[]	[]	[]
Intentionnalité	[]	[]	[]	[]	[]
Réflexivité	[]	[]	[]	[]	[]

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : CONCLUSION DE L’ÉVALUATION ET ENGAGEMENT.

Identifiez un point fort évident et un domaine d’amélioration potentiel issus de l’évaluation de votre posture de l’adulte **ci-dessus**.

Ma principale force et mon principal domaine d’amélioration sont les suivants :

Les facteurs courants (p.ex., certains élèves, le groupe-classe, les collègues, le climat dans l'école, ma situation personnelle, etc.) qui peuvent avoir une incidence sur ma posture sont...

L'un des comportements que j'adopte en classe et que je vais modifier intentionnellement à compter de cette semaine est...

2^{ème} partie : CONTRÔLE VERSUS CONNEXION

Nous cherchons souvent à contrôler directement le comportement de l'élève plutôt que de tenter de comprendre le besoin émotionnel qui en est à l'origine. Lorsque nous effectuons la transition du contrôle vers la connexion, nous initions un changement de perspective, en substituant la curiosité à la simple conformité.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : REDÉFINIR UN COMPORTEMENT DIFFICILE

Considérer un comportement difficile récent d'un élève. Analysez-le selon une perspective de curiosité :

Adopter un regard axé sur la curiosité	Vos remarques et commentaires
Comportement observable de l'élève (Qu'avez-vous vu/entendu ?) <i>[Décrivez les manifestations physiques observables...]</i>	
Besoins potentiels insatisfaits (Que pourraient-ils essayer de communiquer ?) <i>[Besoins physiologiques, relationnels, de sécurité ou sensoriels...]</i>	
Ma réaction initiale (Qu'avez-vous fait ou eu envie de faire ?) <i>[Facteurs déclencheurs, frustration, désir de contrôler...]</i>	
Autre réponse axée sur la curiosité (Que pourriez-vous dire en adoptant une posture relationnelle ?) <i>[Valider les émotions, poser des questions ouvertes, ralentir le rythme...]</i>	

▲ ■ DISCUSSION EN GROUPE : ÉTUDE DE CAS : « QUE S'EST-IL PASSÉ ? »

Examinez le scénario de classe attribué à votre groupe et abordez les questions ci-dessous.

- Quelles sont vos interprétations communes relatives aux intentions de cet élève ?
- Quels besoins émotionnels, sensoriels ou physiologiques insatisfaits seraient existants ?
- Quelle serait l'incidence, sur notre intervention, d'une approche de la situation selon une perspective de curiosité ?

Commentaires du groupe / Points clés à retenir :

3^{ème} partie : PERSPECTIVES, HARMONISATION et SENTIMENT D'APPARTENANCE

Comment les élèves perçoivent les adultes

Les enfants sont des baromètres qui sont extrêmement sensibles aux états émotionnels des adultes. Ils analysent en permanence les moindres détails de nos comportements pour déterminer si nous sommes des figures d'autorité qui inspirent la sécurité ou la fiabilité, ou s'ils doivent plutôt se protéger de nous.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : LA MATRICE DE L'AUTO-OBSERVATION

Imaginez que vous vous observez en train d'enseigner (ou visionnez une vidéo pour évaluer votre enseignement). Notez objectivement ce que les élèves pourraient percevoir.

Composante de l'expression	Vos notes liées à l'auto-observation
Ma voix (Ton, hauteur tonale, rythme, volume) [p.ex., variations de la hauteur de voix, rythme rapide, résonance chaleureuse...]	
Mon rythme (pressé, ralenti, calme, urgent) [p.ex., se dépêcher, prendre une pause, reprendre son souffle, urgent...]	
Mes expressions faciales (Neutre, chaleureuse, tendue, froncement des sourcils) [p.ex., mâchoire tendue, demi-sourires, expression neutre, expression rassurante ...]	
Ma présence physique (la proximité, la distance, le positionnement) [p.ex., se tenir au-dessus de l'élève, se pencher sur lui, accroupi, posture d'accueil corporel...]	
RÉFLEXION CLÉ : Est-ce que me sentirais en sécurité sur le plan émotionnel si je devais apprendre de mon enseignement ? [Effectuez une réflexion approfondie...]	

Harmonisation versus Technique

L'harmonisation repose sur la présence émotionnelle, et elle ne se résume à trouver les bons mots. Elle exige que nous vérifiions notre propre état intérieur avant toute interaction avec autrui.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : UNE HISTOIRE EN DEUX VOLETS

Considérez deux conversations récentes pour comprendre comment l'harmonisation peut conduire à des résultats différents :

Une conversation avec un élève qui s'est bien déroulée (Quel était votre état émotionnel à ce moment?)

Une conversation avec un élève qui a dégénéré ou qui a mal tourné (En quoi étiez-VOUS différent ?)

◆ ■ **RÉFLEXION : TABLEAU DES SIX PILIERS FONDAMENTAUX**

Évaluez votre rapport actuel à chacun des six piliers fondamentaux de la posture de l'adulte. Pour chaque pilier, déterminez comment il se manifeste actuellement dans l'exercice de vos fonctions, et dressez une liste de mesures proactives à adopter pour en tirer avantage :

Piliers et thèmes clés	Autoréflexion (la façon dont cela se manifeste)	Objectifs de développement et mesures à prendre
Chaleur (la bienveillance inconditionnelle, l'accueil relationnel)		
Curiosité (le remplacement de l'exigence de conformité par une démarche de questionnement)		
Autorité calme (l'établissement de limites stables, sûres et prévisibles)		
Disponibilité émotionnelle (la présence consciente, l'écoute active)		
Intentionnalité (la mise en œuvre consciente, le ton délibéré)		
Réflexivité (l'auto-correction et la conscientisation de ses biais)		

4^{ième} partie : **RELATIONS, CONFIANCE et CORÉGULATION**

Cartographie des relations

Afin de procurer une base sécurisante à nos élèves, il est important de cerner adéquatement la portée de nos relations. Utilisez la matrice ci-dessous pour classer les élèves de votre classe selon ces quatre catégories. Notez deux ou trois initiales dans chaque catégorie afin de représenter vos connexions au sein de la classe.

Les élèves que je connais bien (complicité naturelle, intérêts communs) <i>[Inscrivez les initiales ici]</i>	Les élèves pour lesquels j’assure généralement la prise en charge (interactions régies par la conformité aux tâches/la gestion du comportement)
Les élèves avec lesquels j’interagis rarement (discrets, distants, ou peu communicatifs)	Les élèves qui peuvent se sentir invisibles (évitent d’attirer l’attention, particulièrement dociles ou en retrait)

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : CONSOLIDER LES CONNEXIONS

Examinez la liste d'élèves que vous avez classés dans les catégories : « avec lesquels j'interagis rarement » ou « qui peuvent se sentir invisibles ».

Choisissez UN élève avec lequel vous établirez une relation sécurisante ce mois-ci.

Quel est votre plan concret pour élaborer une telle relation ?

Mon plan stratégique de 30 jours pour une établir une relation de confiance :

La physiologie de la corégulation

Nous ne pouvons pas aider un élève à se réguler sans que nous le soyons. La première étape de la corégulation consiste à prendre conscience de nos propres déclencheurs physiologiques et des signes avant-coureurs de l'état d'activation de notre système nerveux.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : MA FEUILLE DE ROUTE PROPRE À LA RÉGULATION

Définissez votre profil physiologique ci-dessous afin de pouvoir détecter rapidement les signes avant-coureurs de votre état d'activation :

Mes facteurs déclencheurs dans la classe (p.ex. les cris, les répliques insolentes, les yeux qui roulent):

Mes signes avant-coureurs (p.ex. respiration courte, accélération du rythme cardiaque, serrement de la mâchoire) :

Mes stratégies de régulation « du moment » (p.ex. prendre une respiration profonde, une pause, un peu de recul) :

5^{ème} partie : LA NEUROSCIENCE DE LA SÉCURITÉ et LES PALIERS DE SOUTIEN

Lorsque les élèves se sentent en sécurité sur le plan émotionnel, les réseaux corticaux évolués, qui sont chargés du raisonnement, du contrôle exécutif, de la résolution de problèmes et de la pensée critique, deviennent accessibles. Cependant, lorsque des menaces, un stress important ou de l'isolement sont présents, le système nerveux accorde la priorité à la survie, ce qui suscite une hyperactivation défensive ou une hypo-activation désengagée.

◆ ■ RÉFLEXION : FONDÉE SUR LA NEUROBIOLOGIE

- Lorsque les élèves se sentent menacés ou déconnectés, leur cerveau bascule en mode « survie ». Dans quelle mesure la connaissance des modifications de l'architecture cérébrale induites par le stress influe-t-elle sur mes attentes relatives au comportement des élèves ?
- Quelles sont les pratiques ou les interventions traditionnelles en classe à proscrire, car elles suscitent une perception de menace ou un sentiment de honte ?

Ma réflexion et mon évaluation neurobiologiques :

La posture de l'adulte selon plusieurs paliers

La posture de l'adulte s'adapte de manière dynamique aux différents paliers de soutien, et ce, en s'adaptant aux besoins émotionnels des élèves. Les environnements proactifs au palier 1 sont essentiels pour stabiliser les structures des élèves qui nécessitent un soutien fortement ciblé au palier 3.

◆ ■ RÉFLEXION : RÉFLEXIONS RELATIVES AUX PALIERS 1, 2 et 3

Palier 1 (universelles): *Quelles pratiques au palier 1 (p.ex. des limites, des structures et des routines claires, des horaires adaptés) sont déjà instaurées dans ma classe ? Parmi celles-ci, lesquelles auraient davantage d'impact si elles étaient améliorées ?*

Palier 2 (ciblées): *Comment puis-je savoir si un élève nécessite des mesures de soutien ciblées au palier 2 ? Quels ajustements dois-je apporter à mon rôle et à ma posture afin de répondre aux besoins émotionnels accrus de cet élève ? (p.ex. dois-je adopter une position corporelle neutre, arborer des expressions faciales non menaçantes et avoir un ton de voix apaisant ?)*

Palier 3 (individualisées): *Certains élèves nécessitent un accompagnement particulièrement individualisé et intensif, qui est adapté aux besoins spécifiques de leur système nerveux. Pensez à un élève qui pourrait avoir besoin de ce type d'accompagnement. Quelles mesures d'adaptation individualisées, stratégies de corégulation ou formes de soutien collaboratif ont fait leurs preuves ? Comment pouvez-vous faire en sorte d'adopter intentionnellement une posture calme, cohérente et ouverte sur le plan émotionnel, et ce, tout en mettant en œuvre ces mesures de soutien ?*

▲ ■ DISCUSSION/ACTIVITÉ EN GROUPE - DÉBAT : LA CORÉGULATION N'EST PAS SYNONYME DE PERMISSIVITÉ

Discutez de différents moyens pour atteindre un équilibre entre la bienveillance et l'établissement de limites claires en contexte scolaire.

- Est-ce que les éducateurs(trices) peuvent faire preuve d'une profonde compassion et soutenir les relations, tout en maintenant des limites qui sont fermes et explicites ?
- Modéliser des scénarios qui décriraient concrètement comment « fixer des limites de façon chaleureuse et structurée » ?

Commentaires du groupe / Points clés à retenir :

6^{ème} partie : LA BIOLOGIE DU CALME et LA DÉSESCALADE

Résonance neuronale

Nos systèmes nerveux sont interconnectés. Par le biais des neurones miroirs et de la corégulation, la présence stable d'un adulte calme peut directement apaiser un enfant en état de dysrégulation. Nous devons donc cultiver activement des « points d'ancrage » pour centrer nos systèmes nerveux.

 POINTS D'ANCRAGE INSPIRANTS POUR SE RESSOURCER :

- **Techniques de respiration / somatiques** : méthode de respiration 4-7-8, respiration 1:2, soupir physiologique.
- **Indices d'ancrage corporel** : sentir ses pieds bien à plat au sol, alignement de la posture, pression de la chaise contre le corps, tenir un objet lisse pour se centrer.
- **Mantras cognitifs** : « Il ne s'agit pas d'une urgence », « Je suis le thermostat », « Ils traversent une période difficile, ils n'essaient pas de me compliquer la vie ».
- **Repères environnementaux** : Prendre du recul pour créer de l'espace, fixer son regard sur une couleur ou un symbole apaisant qui est placé intentionnellement dans la pièce.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : MES POINTS D'ANCRAGE PERSONNELS DE RÉGULATION

En vous basant sur les techniques décrites ci-dessus, énumérez cinq points d'ancrage concrets que vous utiliseriez intentionnellement au cours de moments de stress intense en classe :

Point d'ancrage 1 :	
Point d'ancrage 2 :	
Point d'ancrage 3 :	
Point d'ancrage 4 :	
Point d'ancrage 5 :	

Vous ne pouvez pas raisonner un cerveau bouleversé

Lorsqu'un enfant est en état de dysrégulation, son cerveau rationnel est inaccessible. Dans ce cas, toute directive cognitive ou comportementale est inutile. La sécurité et la corégulation doivent donc devenir une priorité.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : BILAN D'UNE ESCALADE

Considérez un incident survenu récemment en classe au cours duquel un élève est devenu dysrégulé :

Quels étaient les besoins réels de l'élève (sécurité, espace, réconfort, limites ?) :

Ce que j'ai effectivement fait (ai-je réagi, exigé qu'il se conforme, essayé d'argumenter avec lui ?) :

Ce que je pourrais faire autrement à l'avenir (comment puis-je privilégier d'abord la corégulation ?) :

▲ ■ DISCUSSION EN GROUPE : CLASSEMENT DES RÉPONSES

Classez les réponses courantes des éducateurs(trices) en fonction de la phase de dysrégulation ou de récupération :

- Quelles réponses sont utiles et apaisantes PENDANT d'un épisode actif de dysrégulation ?
- Quelles réponses devraient être reportées UNE FOIS que l'élève a retrouvé son état de calme ?
- Pourquoi le choix du moment opportun modifie-t-il complètement l'efficacité de nos interventions ?

Commentaires du groupe / Points clés à retenir :

7^{ème} partie : POSTURE INDIVIDUALISÉE AU PALIER 3 et CORÉGULATION

Thermomètre versus thermostat

Un thermomètre indique la température ambiante (il réagit à l'état émotionnel de l'élève). Un thermostat configure la température (il procure une présence apaisante qui désamorce le stress).



■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : ÊTRE LE THERMOSTAT

Décrivez une situation où la température émotionnelle d'un élève était élevée, mais où vous avez su maintenir votre position de thermostat.

Description brève (Que s'est-il passé ? et Comment avez-vous réussi à maintenir votre posture intacte ?) :

Mon expérience en tant que thermostat :

Le pouvoir de la cohérence.

Nous ne pouvons pas enseigner ce que nous ne modélisons pas. Considérez si vous modélisez régulièrement les comportements socio-émotionnels que vous attendez de vos élèves.

J’enseigne aux élèves à....	Est-ce que je le modélise systématiquement? (Exemples/ notes) [Identifiez des exemples concrets de comportements ou des observations]
Faire preuve de patience	
Faire preuve de gentillesse	
Résoudre des problèmes	
Faire preuve de respect	
Participer à la réparation	

L’anatomie d’une présence régulée

Évaluez votre présence en termes de corégulation dans les principaux domaines somatiques et cognitifs. Mettez l’accent sur la neutralité, la sécurité et une attitude ancrée :

Domaines	Description / Perspective	Autoévaluation (1 à 5)
Esprit	Demeurer ancré(e) mentalement et vérifier ses biais automatiques.	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Corps	Posture détendue, positionnement d’ouverture et de soutien, espace personnel sécurisant	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Respiration	Rythmes respiratoires diaphragmatiques lents, profonds et conscients	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Expressions faciales	Micro-expressions neutres, douces, apaisantes et non menaçantes	☐ ☐ ☐ ☐ ☐
Voix	Volume bas, débit stable, ton chaleureux, résonance relationnelle	☐ ☐ ☐ ☐ ☐

8^{ième} partie : SOUTIEN SYTÉMIQUE et VOTRE PLAN D'ACTION DE 30 JOURS

Les capacités de l'adulte et le soutien systémique

La posture de l'éducateur(trice) repose en grande partie sur sa capacité systémique. Évaluez l'état de vos réserves émotionnelles et votre niveau de stress pour élaborer un profil de bien-être durable :

Indicateurs de capacité	Pistes d'autoréflexion	Niveaux (Bas/Moyen/élevé)
Énergie	Vitalité physique et état de vigilance actuels	☐ B ☐ M ☐ É
Stress	Tension et pression globales ressenties quotidiennement	☐ B ☐ M ☐ É
Soutien	Disponibilité de pairs/de systèmes de support de confiance	☐ B ☐ M ☐ É
Charge de travail	Quantité de travail et contraintes de temps	☐ B ☐ M ☐ É
Réserves émotionnelles	Patience et capacité de régulation	☐ B ☐ M ☐ É

Mon plan d'action relationnel de 30 jours

Résumez ce que vous avez appris au cours de cette session et élaborer un plan d'action pour le prochain mois. Privilégiez les petits changements qui sont susceptibles d'avoir un effet important.

■ ■ EXERCICE INDIVIDUEL : ENGAGEMENTS DE 30 JOURS RELATIFS À L'ÉQUILIBRE

Engagez-vous à adopter des pratiques quotidiennes concrètes, simples et dont l'impact est élevé, afin de renforcer votre posture relationnelle :

Mon changement de perspective (comment je perçois le comportement des élèves) :

Mon changement de posture ou de comportement (mon ton, mes expressions faciales ou ma réaction) :

Une relation importante avec un élève que je souhaite renforcer activement :

Une routine de la classe à modifier pour favoriser le bien-être émotionnel :

Comment pourrai-je vérifier que des progrès sont réalisés ? (Quels seront les changements visibles ?)

▲ ■ DISCUSSION EN GROUPE / ACTIVITÉ – LE CERCLE D’ENGAGEMENT

À tour de rôle, chaque participant de votre groupe complète et partage la phrase suivante : « *Une chose que je vais faire différemment, de manière intentionnelle, dans ma classe à compter de demain, est...* »

Choisissez un partenaire de responsabilité. Échangez vos coordonnées et prévoyez un moment de connexion de 15 minutes qui se déroulera dans deux semaines.

Commentaires du groupe / Points clés à retenir :