

Autorégulation dans la petite enfance

MOTS CLÉS : ÉMOTIONS • PENSÉES • COMPORTEMENTS

L'autorégulation est la capacité à contrôler, modérer ses propres émotions, pensées, comportements. Elle est liée au développement de notre cortex préfrontal et est à la base de nos compétences sociales, de notre adaptabilité, de l'autodiscipline. Elle se développe progressivement et peut être influencée par les relations avec les parents, les enseignants, les pairs.

Les études ont montré que les enfants qui ont de bonnes compétences d'autorégulation réussissent mieux en classe et socialement. Pour résumer : la capacité d'un enfant à s'autoréguler est un meilleur prédicteur de la réussite que l'intelligence.

Comme Daniel Siegel l'a montré dans «*Le cerveau dans la main*», un enfant ne peut résoudre des problèmes s'il est en colère, qu'il a peur ou qu'il est stressé. Les punitions n'aident pas non plus. Avant de «s'attaquer» au comportement, il est nécessaire de commencer par l'autorégulation.

Voici quelques suggestions pour encourager l'autorégulation chez les jeunes enfants :

- se concentrer sur sa respiration : encourager les enfants à «humer le parfum d'une fleur» ou à «souffler des bougies d'anniversaire»,
- apprendre à faire la tortue (quand la tortue a besoin de sécurité et de calme, elle rentre dans sa carapace) quand ils ont besoin de se calmer,

- mettre du matériel sensoriel à disposition : balles, pâte à modeler, activités créatrices (colle d'amidon...) aident les enfants à apprendre à penser à partir de «comment je sens les choses»,
- mettre en place des routines de retour au calme, un lieu «coin douillet» où les enfants sont libres d'aller se calmer.

«La capacité d'un enfant à s'autoréguler est un meilleur prédicteur de la réussite que l'intelligence.»

Jean-Paul Fai

Rappelez-vous que ces activités et compétences sont des activités «sans échec». Elles sont une étape importante sur le chemin des apprentissages des compétences psychosociales et de la résolution de problèmes.

Jean-Paul Fai •

Equipe gestion de classe HEP-VS
jean-paul.fai@hepvs.ch



Apprendre à faire la tortue pour se calmer

EN RACCOURCI

Camps polysportifs au Bouveret et à Tenero Avec l'encadrement d'étudiants de la HEP-VS

En héritage des 50 ans d'existence de Jeunesse & Sport, l'animation pédagogique de la HEP-VS, avec le soutien du Service de l'enseignement et de l'Office cantonal du sport, propose deux camps polysportifs ouverts aux enfants domiciliés

en Valais, nés entre 2008 et 2015. Ces camps de 6 jours se dérouleront au Bouveret et à Tenero et seront encadrés par des étudiants de la HEP-VS. Dépêchez-vous ! 50 places par camp !

<https://sport.vs.ch/test-formulaire>

