



À L'ÉCOLE CLÉS D'ACTION L'AUTOGESTION

VOICI QUELQUES SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS ET D'INTERVENTIONS POUR FACILITER LE RÉINVESTISSEMENT DES APPRENTISSAGES.

L'ENFANT AVEC LUI-MÊME

- Proposer un cercle de discussion autour de questions vives (questions suscitant de l'intérêt et faisant l'objet de controverse).
- Modéliser à voix haute ses stratégies de gestion du stress, des émotions et des réactions.
- Proposer une démarche de résolution de conflit (en étapes) à l'élève pour le (la) soutenir et le (la) guider. Exemple : Je me calme. / J'écoute l'autre. / Je partage mon point de vue. / Nous cherchons des solutions.
- Utiliser son système de renforcement de classe auprès de l'élève pour encourager le recours aux stratégies d'autorégulation.

L'ENFANT AVEC LES AUTRES

- Intégrer dans la routine des moments permettant à l'élève de « se poser ». Exemple : un exercice de respiration.



QU'EST-CE QUE L'AUTOGESTION ?

- Gérer ses émotions.
- Développer et utiliser des stratégies de gestion du stress.
- Faire preuve d'autodiscipline et d'autocontrôle.
- Se fixer des objectifs personnels et communs.
- Planifier et s'organiser.
- Prendre des initiatives.
- Pouvoir agir seul et en groupe.