



# Que doit-on savoir sur l'autorégulation?

L'autorégulation est essentielle au développement de l'enfant ainsi qu'à sa capacité d'apprendre<sup>1</sup>. Elle joue un rôle déterminant dans l'acquisition des habiletés d'apprentissage et dans la réussite éducative<sup>2</sup>. La difficulté d'un enfant à maîtriser ses émotions peut nuire considérablement à son adaptation sociale et constitue un facteur de risque dans le développement des troubles du comportement pendant l'enfance, qu'ils soient de nature intériorisée (anxiété et dépression) ou extériorisée (agressivité, opposition, etc.)<sup>3</sup>.

## Qu'est-ce que l'autorégulation?

S'autoréguler signifie pour l'enfant de pouvoir identifier les émotions qu'il ressent et de comprendre leur origine, de les moduler afin de gérer une situation de manière adaptée, ainsi que de les exprimer correctement<sup>4</sup>.

L'enfant capable de s'autoréguler éprouvera un état de bien-être émotionnel qui favorise l'adoption de comportements nécessaires à son développement psychosocial et à sa réussite éducative. Pour atteindre son plein potentiel, l'enfant doit s'exercer à développer les compétences essentielles de l'autorégulation, telles que la capacité attentionnelle, la mémoire et la souplesse cognitive<sup>5</sup>.

La régulation émotionnelle fait partie des trois principaux mécanismes de l'autocontrôle, qui comprend également l'inhibition comportementale et la régulation comportementale. L'inhibition comportementale peut se définir comme la capacité à retenir une réponse automatique à un stimulus, tel qu'éviter de passer un commentaire possiblement blessant. La régulation comportementale, quant à elle, permet de contrôler les actions afin de les diriger efficacement vers un objectif que l'on s'est fixé, comme s'éloigner d'un conflit pour éviter d'aggraver une situation potentiellement conflictuelle<sup>6</sup>.

1 Pascal, C. (2009). *Pour chaque enfant, toutes les chances : Curriculum et pédagogie du Programme d'apprentissage des jeunes enfants*. Toronto, chez l'auteur.

2 Baumeister, R.F. et Vohs, K.D. (2011). *Handbook of self-regulation: Research, theory, and applications*. New York : Guilford Press.

3 Massé, L., Verret, C., Picher, M.-J. et Couture, C. (2016). Comment aider les enfants à mieux gérer leurs émotions?. *Revue préscolaire*, 54(2), 27-29.

4 Ibid.

5 Pascal, *op. cit.*

6 Carlson, S.M. (2003). The development of executive function in early childhood: Executive function in context: Development, measurement, theory and experience. *Monographs of the Society for Research in Child Development*, 68(3), 138-151; Massé, Verret, Picher et Couture, *op. cit.*

## Comment favoriser l'autorégulation à l'école?

Les habiletés liées à l'autorégulation s'acquièrent de façon graduelle et aussi de manière individuelle, ce qui signifie qu'elles varient en fonction du rythme d'apprentissage de l'enfant, de son tempérament, de l'éducation reçue, des expériences sociales passées et des antécédents relationnels.

À l'école, l'autorégulation se développe principalement par le biais d'interactions entre l'enfant, son enseignant et les autres élèves<sup>7</sup>. Les habiletés de l'enfant à s'autoréguler s'acquièrent progressivement et concurremment avec la mise en place d'une variété d'activités d'apprentissage, comme la modélisation, des exercices pratiques et la méditation pleine conscience<sup>8</sup>.

### La modélisation, le jeu de rôle et la méditation pleine conscience au service de l'autorégulation

Parmi les différentes activités d'apprentissage possibles, la modélisation (démonstration d'un savoir-faire) permet à l'enseignant de démontrer à l'enfant les effets de son comportement et de ses actions. Que ce soit sous forme de jeu ou d'autres activités, il est important de donner l'occasion à l'enfant de s'exercer à identifier ses émotions dans le cadre de situations qu'il vit dans son quotidien<sup>9</sup>. Le jeu de rôle, quant à lui, permet à l'enfant de mettre en pratique certaines habiletés sociales qui lui seront utiles, entre autres, afin de résoudre des conflits.

Finalement, par des exercices de respiration et de méditation pleine conscience, l'enfant pourra notamment apprendre à réguler ses émotions, développer sa curiosité, sa bienveillance, et une plus grande flexibilité dans ses réponses comportementales<sup>10</sup>.

### Éviter d'intervenir trop rapidement

Pour de nombreux enfants, le fait de leur imposer de se conformer à une personne en autorité risque d'affecter négativement leurs capacités à s'autoréguler<sup>11</sup>. Il faut davantage miser sur la motivation de l'enfant à s'adapter aux exigences émotionnelles et sociales, ainsi qu'à les décoder et les comprendre. Un climat scolaire trop rigide peut réduire la perception de contrôle et empêcher le développement de l'autorégulation<sup>12</sup>.

Pour soutenir efficacement le développement de l'autorégulation chez l'enfant, l'enseignant doit d'abord pouvoir observer et encourager des activités et pratiques optimales; puis, il relèvera les occasions où l'enfant aura été en mesure de s'autoréguler.

7 Bodrova, E. et Leong, D. J. (2008, mars). Developing self-regulation in Kindergarten. Dans *National Association for the Education of Young Children, Beyond the journal – Young children on the web*. Repéré le 20 novembre 2015 à [http://www.naeyc.org/files/yc/file/200803/BTJ\\_Primary\\_Interest.pdf](http://www.naeyc.org/files/yc/file/200803/BTJ_Primary_Interest.pdf).

8 Florez, I.R. (2011). Developing young children's self-regulation through everyday experiences. *YC Young Children*, 66(4), 46-54.

9 Massé, Verret, Picher et Couture, *op. cit.*

10 Schonert-Reichl, K.A. et Roeser, R.W. (2016). *Handbook of Mindfulness in Education: Integrating Theory and Research into Practice*. New York : Springer.

11 Bodrova et Long, *op. cit.*

12 Bronson, M.B. (2000). *Self-regulation in early childhood: Nature and nurture*. New York : The Guilford Press.



**mooZoom**

moozoomapp.com