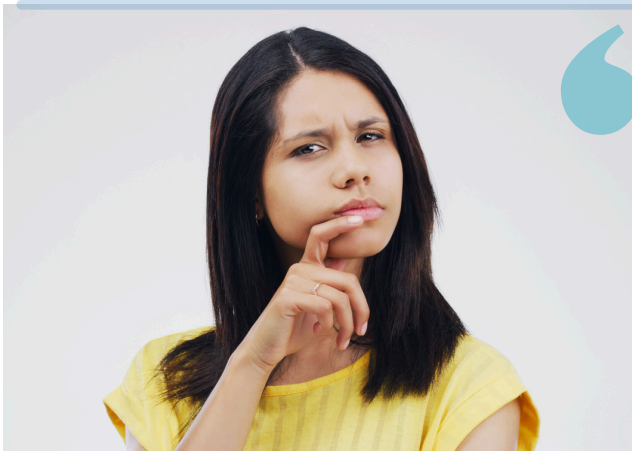




The Halton Resource Connection

L'AUTO-RÉGULATION POUR LES ÉDUCATEURS

INFORMATION ET INSPIRATION



QU'EST-CE QUE L'AUTO-RÉGULATION ?

"L'auto-régulation est la capacité de gérer ses propres états d'énergie, émotions, comportements et attention, de manière socialement acceptable et contribuant à atteindre des objectifs positifs, tels que maintenir de bonnes relations, apprendre et préserver le bien-être."

- Dr. Stuart Shanker



... Avant de soutenir les enfants dans le développement des compétences d'auto-régulation, nous, en tant qu'éducateurs, devons les développer aussi!"



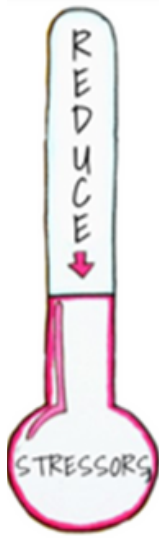
✓ Reformulez

- Considérez le mauvais comportement comme un comportement lié au stress et réfléchissez à ce que cela pourrait signifier.
- Par exemple : trop manger, explosions de colère, retrait social.
- Au lieu de vous blâmer, demandez-vous : 'Quelles sont les causes de ces comportements liés au stress?'



✓ Reconnaître

- D'où vient ce stress ?
- Est-ce un stress biologique, émotionnel, social, cognitif, ou prosocial?



✓ Réduire

- Une fois que vous avez identifié le stress et sa source, vous pouvez commencer à élaborer des stratégies positives pour le réduire.



✓ Réfléchir

- Y a-t-il des activités pour soutenir tous les sens, y compris le sens gustatif, olfactif, vestibulaire et proprioceptif, à l'intérieur et à l'extérieur? (Consultez les ressources supplémentaires pour plus d'informations)



✓ Rétablir

- Trouvez des moyens positifs de restaurer vos niveaux d'énergie. Cela peut inclure des choses comme prendre du temps pour vous-même (même pendant vos pauses déjeuner), faire une promenade, parler avec un membre de la famille ou un ami au téléphone.

Visuals by Kristen Wiens.

Il est important de se rappeler que ces 'étapes' ne doivent pas nécessairement être suivies dans un ordre spécifique. Parfois, vous pouvez les parcourir de reformulation à restauration. Vous devrez peut-être également restaurer votre énergie avant de reformuler le comportement et de réfléchir. C'est un processus très fluide.

RESSOURCES SUPPLÉMENTAIRES

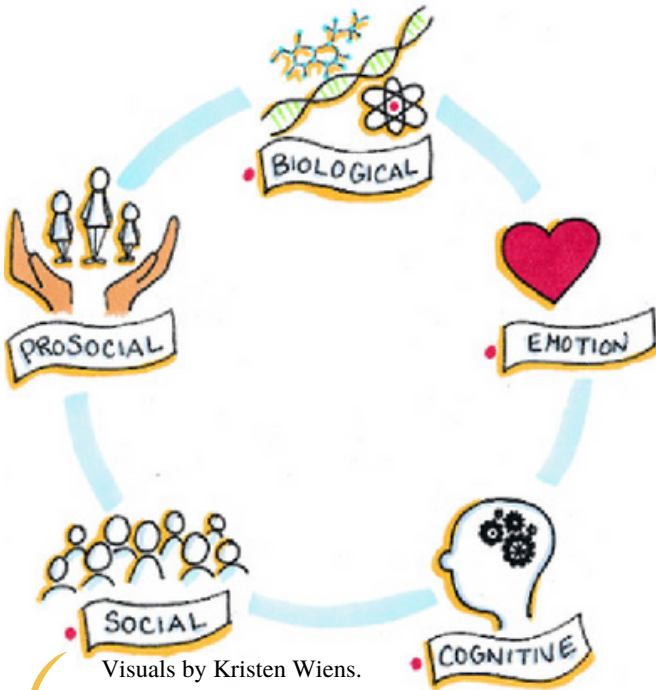


Pour des ressources en français, veuillez consulter [la page Ressources en français](#) située sous l'onglet Autoapprentissage pour répondre à vos besoins de formation professionnelle.

Les Ressources en anglais:

Empruntez des bacs d'auto-régulation à la BIBLIOTHÈQUE DE RESSOURCES!

- [The Mehrit Centre](#)
- [Co-Reg Community](#)
- [Video Series: What is Self-Reg](#)



Visuals by Kristen Wiens.

Considérez les facteurs de stress possibles des 5 domaines de l'auto-régulation

“Les exigences imposées aux éducateurs d'aujourd'hui sont incroyables et souvent méconnues. Nous devons parler non seulement du stress et de la santé mentale des enfants, mais aussi du stress et de la santé mentale des éducateurs.”

Stuart Shanker

- ✓ **Biologique**
 - Est-ce que j'ai passé trop de temps devant un écran?
 - Est-ce que j'ai trop chaud ou trop froid?
 - Est-ce que j'ai faim ou soif?
- ✓ **Cognitif**
 - Suis-je sous pression temporelle / des délais?
 - Est-ce que je jongle avec trop de tâches à la fois?
 - Est-ce que je m'ennuie?
- ✓ **Émotionnel**
 - Est-ce qu'il y a un conflit dans ma vie personnelle ou professionnelle?
 - Est-ce que je fais face à un deuil ou à une perte?
 - Est-ce qu'il y a eu un changement dans ma routine?
- ✓ **Prosocial**
 - Comment les événements mondiaux m'affectent-ils?
 - Y a-t-il une maladie dans ma famille?
 - Y a-t-il des enfants qui pleurent dans ma vie personnelle ou dans la classe?
- ✓ **Sociale**
 - Est-ce que je fais face à une confrontation? De la part d'un collègue? D'un parent? D'un membre de la famille?
 - Comment mon attention sur les médias sociaux m'affecte-t-elle?
 - Comment les prochaines vacances me font-elles sentir?

