

### Qu'est-ce que l'autorégulation?

- L'autorégulation et la régulation sensorielle sont la capacité de gérer son attention, ses pensées, ses comportements et ses émotions pour répondre aux exigences de la situation.

### Pourquoi l'autorégulation est-elle importante?

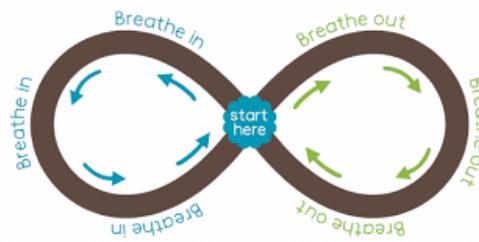
- L'autorégulation est essentielle pour être capable de s'engager avec d'autres personnes, pour mieux participer aux activités scolaires et pour faire face aux changements ou aux transitions.

### Comment peut-on l'utiliser?

- Les stratégies suivantes peuvent aider les élèves à se calmer et à s'organiser en classe. Elles peuvent être conçues pour un élève en particulier, l'ensemble de la classe ou comme options d'activités à faire entre d'autres tâches.

#### 1) Exercices de respiration profonde

- Utilisez une image pour appuyer l'inspiration et l'expiration.
- Demandez aux élèves de s'étendre sur le dos, les genoux pliés et les mains placées sur le ventre; faites des exercices de respiration profonde en encourageant les élèves à observer leurs mains monter et redescendre pendant les inspirations et les expirations.
- Demandez aux élèves d'ajouter des mouvements aux exercices de respiration profonde, qu'ils soient debout ou assis sur leur chaise; demandez-leur d'expirer complètement pendant qu'ils se penchent pour toucher leurs orteils, puis d'inspirer en se relevant/se rassoyant (de 5 à 10 fois).
- Mettez en place des activités de respiration telles que faire des bulles (à l'extérieur), faire tourner un virevent ou déplacer une plume, un pompon ou un autre objet léger sur une table en prenant une profonde respiration et en soufflant.



(www.clipart.email)

#### 2) Un coin tranquille

- Désignez une petite zone dans la salle de classe (idéalement, un coin) où effectuer des activités paisibles et reposantes, et incluez-y l'un ou l'autre des articles ci-dessous :
  - une étagère de livres pour créer une limite et une sélection de livres pour tous les niveaux de lecture;
  - des sièges qui offrent un doux mouvement ou une pression profonde (p. ex. fauteuil-poire, fauteuil berçant ou chaise berçante);
  - un matelas d'exercice ou un tapis moelleux avec des coussins permettant aux élèves de s'asseoir ou de se coucher;

- du matériel d'écoute (p. ex. sons de la nature, histoires reposantes) ou des écouteurs réducteurs de bruit;
  - des jouets à manipuler ou des matériaux au toucher doux (p. ex. balles antistress ou bacs tactiles);
  - du matériel visuel apaisant (p. ex. bâtons à fibres optiques, bouteilles sensorielles, guirlandes lumineuse, kaléidoscope, bouteilles « recherche et trouve » remplies de riz séché et de petits objets à trouver);
  - une tente en forme de dôme, une tente igloo ou une nappe couvrant le dessus et les côtés d'une petite table;
- Limitez le nombre d'élèves dans cette aire, peut-être en ayant une feuille d'inscription ou une carte plastifiée pour réserver une place.



### 3) Réduisez la stimulation sensorielle :

- Utilisez la lumière naturelle dans la mesure du possible.
- Adressez-vous aux élèves d'une voix calme.
- Faites jouer de la musique instrumentale relaxante ou des sons de la nature après les transitions ou lorsque les élèves travaillent à leur pupitre.
- Utilisez des sons doux pour signaler que l'activité en classe va changer, tels qu'un bâton de pluie ou un carillon.
- Réduisez l'encombrement visuel (gardez la salle de classe bien organisée en faisant la rotation du matériel d'apprentissage et en limitant les objets inutiles).
- Fermez les centres ou bloquez l'accès visuel à des jouets distrayants.
- Réservez du temps pour les activités relaxantes en classe (repos, lecture, coloriage ou dessins, tâches répétitives de motricité fine comme l'enfilage de perles, le façage, la résolution de casse-tête, le triage, etc.).
- Offrez un accès à des séparateurs visuels ou des iso-loirs pour les pupitres.
- Utilisez un ventilateur ou un bruit blanc pour bloquer d'autres sons distrayants.
- Mettez des écouteurs réducteurs de bruit à la disposition des élèves plus sensibles ou plus facilement distraits.



**4) Offrez des mouvements avec résistance : intégrez des mouvements qui développent la force du tronc.**

- Demandez aux élèves de s'asseoir sur le tapis en serrant les genoux contre la poitrine. Ils soulèvent ensuite les pieds du plancher (et essaient de maintenir cette position pendant dix secondes).
- Demandez-leur de faire des pompes avec appui sur les genoux ou de maintenir une position de planche (pendant dix secondes).
- Permettez aux élèves de s'étendre sur le ventre pour travailler (lecture, coloriage/dessins, jeu de manipulation).
- Animez une séquence de yoga brève et simple en utilisant YouTube comme ressource s'il y a lieu (n'oubliez pas d'encourager la respiration profonde).
- Pendant que les élèves sont assis sur leur chaise, demandez-leur de placer les mains à plat sur leur siège, à côté des cuisses, puis de pousser les bras droits, en expirant (pendant cinq secondes).



Si un des élèves a besoin d'aide supplémentaire pour l'autorégulation, adressez-vous à l'ergothérapeute de votre école. Il peut suggérer d'essayer des articles spécialisés, tels que des chaussettes pour le corps, des jouets lourds, des coussins de mouvement ou des sièges dynamiques.