



Faire la différence...

De la recherche à la pratique

Monographie de recherche n° 63
Février 2016

L'autorégulation : pourquoi le stress chez les élèves nuit à leur apprentissage

par David Tranter, Ph. D., Faculté de travail social, et Donald Kerr, Ph. D., Faculté de l'éducation, Université Lakehead

Pistes pour soutenir l'autorégulation chez les élèves

- L'autorégulation se réfère à l'influence des états d'éveil et aux façons dont les personnes font face au stress permanent et le surmontent.
- En particulier, les enfants qui ont subi un stress chronique peuvent avoir beaucoup de difficulté à adapter leur état d'éveil aux sollicitations des différentes activités en classe.
- Les enseignants peuvent faire beaucoup pour aider les élèves à relever les défis avec le niveau d'éveil approprié.

Bien que le terme autorégulation soit très répandu parmi les intervenants du domaine de l'éducation, très peu s'entendent sur le sens à lui donner. Qu'est-ce que les éducateurs doivent savoir sur l'autorégulation et comment peuvent-ils aider les élèves à y recourir?

Le terme autorégulation est de plus en plus répandu, mais il est trop souvent mal compris. Une récente analyse de son emploi dans les articles de recherche en a répertorié 88 variations reliées à 447 notions différentes.¹ La confusion fréquente chez les éducateurs et les experts entre autorégulation, maîtrise de soi et fonction exécutive est compréhensible étant donné que la plupart des recherches sur ces domaines très interdépendants sont récentes. Or, chacun de ces termes incarne une hypothèse différente sur la nature du comportement de l'élève. Une bonne compréhension de l'autorégulation peut orienter le travail d'aide des enseignants. Voyons ci-dessous trois analogies qui permettent de mieux comprendre cette notion et d'enseigner des stratégies d'autorégulation aux élèves.

La maîtrise de soi à titre de muscle

La notion de maîtrise de soi est illustrée par le fameux test de la guimauve du psychologue Walter Mischel, dans lequel des enfants de quatre ans essaient de résister à l'envie de manger une guimauve pendant 15 minutes dans le but d'en obtenir une autre.² La maîtrise de soi peut être comparée à un muscle – puissant chez certains et faible chez d'autres.³ Orienter le comportement en fonction de la maîtrise de soi est positif puisque cela implique que des qualités comme le contrôle des pulsions et la gratification différée peuvent se renforcer avec le temps, mais cela, en revanche, perpétue l'idée selon laquelle les problèmes de comportement résultent d'une faiblesse individuelle chez l'élève.⁴

La fonction exécutive à titre de système de contrôle de la circulation aérienne

La fonction exécutive met au premier plan les habiletés métacognitives de haut niveau, dont la *mémoire de travail* (la capacité de retenir et d'utiliser de l'information pendant une courte période), le *contrôle inhibiteur* (la capacité de gérer et de filtrer les pensées et les pulsions) et la *flexibilité cognitive* (la capacité de réorienter rapidement les engrenages mentaux).⁵ La fonction exécutive efficace est comparable à un système de contrôle de la circulation aérienne personnel qui permet de gérer les tâches sociales, émotionnelles et cognitives tout au long de la journée. *Orienter le comportement en fonction de la fonction exécutive* suppose que les problèmes de comportement surviennent lorsque ces habiletés font défaut.

L'autorégulation : accélération et freinage

L'autorégulation fournit une explication très différente des problèmes de comportement et d'apprentissage. Elle met en relief l'influence des *états d'éveil* et des façons dont les élèves gèrent le *stress permanent* et le surmontent. La notion d'allostase (l'adaptation constante de l'état d'éveil de la personne en réaction aux différentes demandes qui lui sont imposées) est un élément essentiel.⁶ Cette adaptation fait appel à tout le système nerveux. Lorsqu'une demande est imposée à la personne, le *système nerveux sympathique* mobilise un ensemble de fonctions cérébrales et organiques associées à la « réaction de lutte ou de fuite » pour hausser l'état d'éveil global. Lorsque cette demande n'existe plus, le *système nerveux parasympathique* mobilise les fonctions associées à la « réaction repos et digestion » pour réduire le niveau d'éveil. Personne ne conduit toute

Au cours d'une journée ordinaire à l'école, les élèves doivent adapter leur niveau d'énergie et d'attention à de nombreuses reprises. La lecture en silence, les activités de groupe, les jeux à l'extérieur et le repas du midi correspondent à différents niveaux d'éveil et à différents types de stress.

la journée à la même vitesse; les gens « accélèrent » ou « freinent » pour adapter le mieux possible leur état d'éveil aux circonstances. *Orienter le comportement en fonction de l'autorégulation*, c'est vérifier si le niveau d'éveil est approprié.

Le continuum de la régulation

Au cours d'une journée ordinaire à l'école, les élèves doivent adapter leur niveau d'énergie et d'attention à de nombreuses reprises. La lecture en silence, les activités de groupe, les jeux à l'extérieur et le repas du midi correspondent à différents niveaux d'éveil et à différents types de stress. Un *continuum d'éveil* leur permet de relever les défis et de récupérer tout au long de la journée.⁴ La tâche pour les élèves est de relever les défis avec le bon niveau d'éveil. Par exemple, une enseignante ou un enseignant peut aider certains élèves à « rétrograder » en leur rappelant de baisser le ton lorsqu'ils entrent en classe après une activité à l'extérieur.

Hyperéveil, hypoéveil et charge allostatique

Des problèmes d'autorégulation surviennent lorsque les élèves ne peuvent pas adapter leur état d'éveil aux circonstances. C'est particulièrement difficile pour les élèves qui ont subi un *stress chronique*.⁴ L'usure du corps attribuable au stress permanent perturbe le processus normal d'allostase. L'effet d'un stress récurrent est appelé *charge allostatique*; celle-ci peut causer des problèmes d'autorégulation.⁶ Certains élèves manifestent un *hyperéveil* chronique, à savoir qu'ils ont tendance à trop appuyer sur l'accélérateur, trop souvent. Ces élèves peuvent être très actifs et trop sensibles à différents stimuli. D'autres élèves montrent des signes d'*hypoéveil* chronique; ils appuient trop sur le frein et pas assez sur l'accélérateur. Ils peuvent sembler passifs ou inattentifs, tandis que d'autres peuvent osciller relativement rapidement entre divers états et avoir du mal à demeurer calmes et concentrés.⁴

Stratégies d'autorégulation en classe

L'autorégulation efficace n'est pas innée; elle se développe lentement tout au long de l'enfance et jusqu'au début de l'âge adulte, jusqu'à ce que les différentes parties du cerveau atteignent leur plein développement et se raccordent.⁵ Pour les élèves qui éprouvent de la difficulté avec l'autorégulation, il existe différentes stratégies que les enseignants peuvent utiliser :

Rappelez-vous que le stress prend de nombreuses formes et que les élèves y réagissent chacun à leur façon. Le stress

est une notion subjective; il peut être la conséquence de situations passées ou présentes. Ce qui peut être un léger stress pour un élève peut être insurmontable pour un autre. Une cloche d'école bruyante ou un problème de mathématique difficile aura un effet tout à fait différent d'un élève à l'autre.⁷

Connaissez vos élèves. Le plus vous en savez sur la vie de vos élèves, le mieux vous pourrez comprendre leur comportement. Une conduite qui semble tout à fait incongrue prend du sens quand on connaît le contexte. Même si vous n'avez pas un profil complet, ce que vous savez vous aidera à mieux comprendre vos élèves.

L'influence la plus puissante sur l'autorégulation : les relations. Chaque personne apprend l'autorégulation par ses relations avec les autres. Les enfants sont d'abord calmés par les personnes qui s'en occupent et, par la suite, ils apprennent à se calmer de façon autonome. Le personnel enseignant peut jouer un rôle primordial en aidant les élèves à réguler leur niveau d'éveil et à se rétablir du stress. Il est important que les enseignants demeurent calmes, démontrent un bon sens de l'humour et gardent le contact avec chaque élève.⁸

L'autorégulation chez l'élève passe par l'autorégulation chez l'enseignante ou l'enseignant. L'humeur et les états d'éveil sont contagieux. Une enseignante stressée peut facilement stresser ses élèves. Les enseignants doivent apprendre à reconnaître leurs propres difficultés et faire en sorte de pratiquer une autorégulation efficace.

Évaluez l'incidence de votre salle de classe et du milieu scolaire. Le milieu physique de l'école peut être une source de stress pour de nombreux élèves. Bon nombre d'enseignants aiment décorer leur salle de classe en y exposant des exemples colorés de travaux d'élèves, mais dans bien des cas, le mieux est l'ennemi du bien. Au lieu d'inspirer les élèves à se dépasser, ce genre d'aménagement peut écraser certains élèves. De nos jours, beaucoup d'enseignants créent dans leur salle de classe une atmosphère apaisante (aires de travail tranquilles,

éclairage tamisé, etc.) qui favorise la concentration et l'apprentissage.⁹

Amener les élèves à être plus attentifs à leurs états d'éveil. Les soubresauts des états d'éveil sont souvent très répandus, mais les élèves sont habituellement très intéressés à apprendre à déceler les signes, autant les leurs que ceux de leurs pairs, qui révèlent un stress et des problèmes liés à l'état d'éveil. Les jeunes élèves n'hésitent pas à aller voir leur enseignant pour exprimer leur frustration, et ce avec la même contenance que s'ils demandaient d'aller à la toilette.

Pour certains enfants, l'école peut être le seul endroit où règne le calme, et les enseignants peuvent être les seuls adultes qui leur montrent les stratégies d'apaisement qui leur serviront le reste de leur vie.

Apprenez aux enfants à perfectionner leur autorégulation. Les enfants sont moins sceptiques et gênés que les adultes, et sont généralement contents d'apprendre des stratégies d'autorégulation. Ainsi, ils sont ouverts à l'introspection et aux stratégies de méditation et, souvent, quand ils les ont assimilées, ils les pratiquent sans y être invités par l'enseignante.¹⁰ De même, lorsqu'on leur fournit des jouets et d'autres objets d'apaisement, ils apprennent vite à les intégrer dans leur routine scolaire quotidienne.

Utilisez des stratégies de régulation à la baisse au besoin. Rester assis tranquille presque toute la journée peut être difficile pour n'importe quel élève. Les transitions d'une activité à l'autre peuvent nuire à la concentration de sorte que les élèves peuvent avoir du mal à recentrer leur attention. Une activité de régulation à la baisse, comme de profondes respirations, l'écoute d'une histoire ou le visionnement d'une vidéo apaisante, peut aider l'ensemble du groupe à se préparer à la prochaine leçon. Les enseignants devraient créer dans la classe une atmosphère, et chez leurs élèves un état d'esprit, qui favorisent une transition optimale à l'activité suivante.^{4, 11}

Utilisez des stratégies de régulation à la hausse au besoin. À mesure que la journée avance, l'état d'hypoéveil peut s'installer chez beaucoup d'élèves, qui commencent à rêvasser et à relâcher leur attention. Il est important d'intégrer dans le programme de la journée des activités

régulières, en particulier sous la forme de mouvements physiques, pour aider les élèves à reprendre du tonus et à recentrer leur attention.⁴ L'activité physique est idéale pour donner de l'énergie aux élèves en état d'hypoéveil et pour canaliser cette énergie chez les élèves en état d'hyperéveil.¹²

Bien maîtriser l'autorégulation prend du temps. La plupart des adultes, quelle que soit la façon dont ils ont été élevés et leur exposition au stress, ont parfois du mal à rester calmes et concentrés. Pour les enfants qui éprouvent un stress continu, l'apprentissage de l'autorégulation peut être difficile. Les enseignants peuvent améliorer considérablement la vie de ces élèves. Pour certains

enfants, l'école peut être le seul endroit où règne le calme, et les enseignants peuvent être les seuls adultes qui leur montrent les stratégies d'apaisement qui leur serviront le reste de leur vie.¹¹

En bref

L'autorégulation se rapporte à la réaction au stress et à la gestion des états d'éveil. Les élèves qui ont subi un stress chronique ont souvent du mal à s'autoréguler. Leur niveau d'éveil peut être soit trop bas, soit trop élevé ou peut fluctuer rapidement au cours de la journée scolaire. Une fois qu'ils ont compris l'autorégulation, les éducateurs peuvent utiliser diverses stratégies pour aider les élèves à s'autoréguler et ainsi à être disposés à apprendre.

Bibliographie

1. Burman, J. T., Green, C. D., et Shanker, S. (2015). On the meanings of self-regulation: Digital humanities in service of conceptual clarification. *Child Development, 86*, 1507–1521.
2. Mischel, W. (2014). *The marshmallow test: Mastering self-control*. New York, NY: Little Brown.
3. Baumeister, R. F., et Tierney, J. (2012). *Willpower: Rediscovering the greatest human strength*. New York, NY: Penguin Books.
4. Shanker, S. (2013). *Calm, alert, and learning: Classroom strategies for self-regulation*. Don Mills, ON: Pearson.
5. National Scientific Council on the Developing Child & Harvard University. (2011). *Building the brain's "air traffic control" system: How early experiences shape the development of executive function*. Cambridge, MA: Center on the Developing Child.
6. McEwen, B. S., et Wingfield, J. C. (2003). The concept of allostasis in biology and biomedicine. *Hormones and Behavior, 43*, 2–15.
7. NCTSN Core Curriculum on Childhood Trauma Task Force. (2012). *The 12 core concepts: Concepts for understanding traumatic stress responses in children and families*. UCLA-Duke University National Center for Child Traumatic Stress.
8. National Scientific Council on the Developing Child & Harvard University. (2008). *The timing and quality of early experiences combine to shape brain architecture*. Cambridge, MA: Center on the Developing Child.
9. Benson, H., Wilcher, M. (2000). Academic performance among middle school students after exposure to a relaxation response curriculum. *Journal of Research and Development in Education, 33*, 156–165.
10. Meiklejohn, J., Phillips, C., Freedman, M., Griffin, M., Biegel, G., Roach, A., Pinger, L. (2012). Integrating mindfulness training into K–12 education: Fostering the resilience of teachers and students. *Mindfulness, 3*, 291–307.
11. Cole, S. F. (2005). *Helping traumatized children learn: Supportive school environments for children traumatized by family violence*. Boston, MA: Massachusetts Advocates for Children.
12. Ratey, J. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. New York, NY: Little Brown.

La série de monographies *Faire la différence... De la recherche à la pratique* est produite en collaboration par l'Ontario Association of Deans of Education et la Division du rendement des élèves du ministère de l'Éducation de l'Ontario.

Pour en savoir plus sur la façon de rédiger une monographie, **cliquez ici** : [Mobiliser les résultats de la recherche pour les appliquer de façon significative](#), par Michelann Parr, Ph. D., et Terry Campbell, Ph. D., co-rédactrices.

La série *Faire la différence* est mise à jour et publiée à www.edu.gov.on.ca/fr/literacynumeracy/inspire/research/WhatWorks.html.

Les opinions et les conclusions exprimées dans ces monographies sont celles des auteurs; elles ne reflètent pas nécessairement les politiques, les opinions et les orientations du ministère de l'Éducation de l'Ontario ou de la Division du rendement des élèves.

ISSN 1913-1097 *Faire la différence... De la recherche à la pratique* (imprimé)

ISSN 1913-1100 *Faire la différence... De la recherche à la pratique* (en ligne)