



Calme, alerte et heureux

Par D^r Stuart Shanker

Université York

Qu'est-ce que l'autorégulation?

Tout le monde est en train de parler de nos jours de l'importance d'améliorer la capacité des enfants à exercer l'autorégulation. S'il en est ainsi, c'est parce qu'il y a de plus en plus d'études qui démontrent que l'autorégulation est l'assise sur laquelle bâtir le bien-être physique, psychologique, comportemental et scolaire de l'enfant à long terme (Shanker, 2012). Ce qui est moins évident cependant c'est de savoir exactement en quoi consiste l'autorégulation et ce que les parents, tuteurs et éducateurs de la petite enfance peuvent faire pour améliorer la capacité de l'enfant à faire preuve d'autorégulation.

On a tendance à penser que l'autorégulation est simplement une autre façon de parler de la maîtrise de soi. Nous avons longtemps perçu la maîtrise de soi comme une sorte de muscle, lui attribuant une force interne capable de résister une impulsion. La maîtrise de soi est manifestement importante pour la capacité des enfants à composer avec les tâches et les tentations auxquelles ils sont confrontés au quotidien (Moffitt et al., 2011; Duckworth & Seligman, 2005). Cependant, l'autorégulation est une manière très différente de comprendre pourquoi un enfant pourrait avoir des problèmes à exercer la maîtrise de soi, et qui plus est, ce que l'on peut faire pour l'aider.

L'une des erreurs les plus courantes c'est de confondre l'autorégulation avec la *conformité*. Un enfant pourrait se comporter de la manière dont nous voulons par crainte d'être puni, ou simplement pour obtenir une récompense qu'il convoite; mais ce n'est pas du tout la même chose qu'un enfant qui *veut* en fait se comporter de cette manière, et où les conséquences d'un tel comportement ont un sens profond pour son sain développement. L'autorégulation n'a rien à voir avec la force ou la faiblesse et punir un enfant pour son « manque d'autodiscipline » alors que son problème est attribuable à un système nerveux

surexploité qui risque d'exacerber les problèmes d'autorégulation auxquels l'enfant est confronté.

Pendant longtemps, l'idée la plus répandue était que l'on pouvait obtenir qu'un enfant fasse ce que l'on veut moyennant punition ou récompense; mais plus ces méthodes de gestion comportementale sont étudiées, plus il nous a fallu reconnaître que ce système n'est pas seulement éreintant pour les adultes qui doivent assumer le rôle de la personne qui impose la discipline, mais encore et dans la mesure où l'enfant est en cause, il ne fonctionne pas nécessairement, voire peuvent empirer la situation, comme il arrive trop souvent (Pink, 2011). L'autorégulation représente par ailleurs un effort pour comprendre les causes d'un comportement problématique pour ensuite atténuer ces causes, au lieu de se contenter de mettre fin au comportement.

Pour parler simplement, l'autorégulation se rapporte au degré d'efficacité et d'efficience avec lequel l'enfant s'occupe d'un facteur stressant et se récupère ensuite (Porges, 2011; Lillas & Turnbull, 2009; McEwen, 2002). Pour s'occuper d'un facteur stressant, le cerveau déclenche une sorte d'accélérateur, le système nerveux sympathique, afin de produire l'énergie nécessaire; il applique ensuite une sorte de frein, le système nerveux parasympathique, afin de reprendre la normalité. Le cerveau régule ainsi la quantité d'énergie que l'enfant dépense sur les éléments stressants de manière à libérer les ressources pour d'autres fonctions corporelles, dont la digestion, la réparation cellulaire, le maintien d'une température corporelle stable, ou encore prêter attention et apprendre.

Le développement de l'autorégulation

Les bébés naissent avec uniquement de 20 à 25 % de leur cerveau à l'âge adulte. Au moment de la naissance, leur cerveau commence à grandir à un rythme phénoménal, produisant environ 700 nouvelles synapses à la seconde.

En plus de faire la relation entre les divers systèmes sensoriels et moteurs, la partie du cerveau du bébé qui grandit le plus c'est le cortex préfrontal, où sont logés les systèmes qui contrôlent l'autorégulation.

Au fil de la dernière décennie, des neuroscientifiques se spécialisant dans la croissance ont appris que *c'est par la régulation que ces systèmes de croissance robustes sont branchés à l'appui de l'autorégulation*. Les expériences qui favorisent ce processus commencent dès le début. La stimulation tactile que reçoit le bébé quand vous le tenez ou le cajolez libère des hormones neurologiques qui ont un effet extrêmement calmant; votre voix, vos yeux pétillants, votre sourire lorsque vous le bercez doucement ou un peu moins doucement si votre bébé a besoin d'être calmé, avec tout cela, vous êtes en train de jeter les assises d'une bonne autorégulation.

La suivante étape critique du développement de l'autorégulation s'appelle « participation sociale ». Cette participation commence bien avant que votre bébé ne commence à parler. Plus vous réagirez de manière calme et chaleureuse lorsque votre bébé se mettra à pleurer, et plus vous saurez comprendre ce que votre bébé ressent ou désire, plus vous serez en mesure de le réguler à la hausse ou à la baisse.

C'est là un principe fondamental de l'autorégulation : il s'agit autant d'éveiller les sens du bébé – p. ex., en lui donnant de l'énergie quand il est somnolent et que c'est le moment de manger ou peut-être juste de jouer – que de calmer le bébé quand il est agité ou que c'est le moment de dormir.

Le développement du langage marque une avance critique dans ce système de participation sociale. Le bambin peut désormais vous dire ce qu'il veut ou ce dont il a besoin, et il est impératif de répondre à ces invitations à la communication – ne serait-ce que pour dire à l'enfant d'attendre un instant – pour l'aider à développer les compétences langagières fonctionnelles qui renforcent l'autorégulation.

Les jeunes adolescents commencent une transition fondamentale au niveau de leur autorégulation qui se reconnaît à l'instant où ils ont soudain beaucoup moins besoin de leurs parents et beaucoup plus besoin de leurs pairs. Mais ce ne sont pas tous les adolescents qui passent par ce stade de développement au même âge ou au même rythme et certains n'arrivent pas à maîtriser cette transition entièrement jusqu'au moment où ils se transforment en jeunes adultes. De plus, les enfants connaissent plusieurs genres d'obstacles et de régressions dans leur capacité d'autorégulation, et au moment où le stress est aigu il n'est pas du tout inusité de voir un enfant, voire un adolescent, retourner au stade du nourrisson qui a besoin d'être embrassé par ses parents pour rester calme.

Le continuum de l'éveil

La capacité d'autorégulation se rapporte au degré auquel l'enfant peut passer aisément d'un état au suivant, ses *états d'éveil* étant critiques pour dépenser et rétablir l'énergie :



Les moments où les enfants peuvent moduler leurs émotions le mieux sont ceux où ils sont calmes mais concentrés et alertes; c'est alors qu'ils peuvent prêter attention; faire abstraction des distractions; contrôler leurs impulsions; soupeser les conséquences de leurs actes; comprendre ce que les autres sont en train de penser et de sentir, ainsi que les effets de leur propre comportement; ou encore faire preuve d'empathie envers les autres.

Le stress chez les enfants

Au fil des deux dernières décennies, les scientifiques ont fait un certain nombre de découvertes importantes au sujet du stress chez les enfants :

1. Si un peu de stress est extrêmement motivant, trop de stress peut avoir des conséquences négatives à long terme.
2. Trop d'enfants sont en train de composer avec beaucoup trop de facteurs stressants dans leur vie aujourd'hui.
3. Il nous faut beaucoup mieux comprendre la nature de ces facteurs stressants et la manière de les atténuer.
4. Les enfants doivent apprendre à identifier les choses d'eux-mêmes quand ils deviennent agités et ce qu'ils peuvent faire pour retourner à un état calme et concentré.

Quels sont donc ces facteurs stressants? Nous savons tous que les enfants sont extrêmement sous pression de nos jours et qu'il y a beaucoup d'incertitude dans leur vie. Mais les scientifiques en sont arrivés à une compréhension plus vaste du *stress*, les sortes de choses qui activent le système nerveux sympathique, et ce qui est tout aussi important, les sortes de choses qui aident un enfant à se rétablir.

Les cinq principales sources de stress dans la vie des enfants d'aujourd'hui sont les suivantes :

1. Biologique
2. Affectif
3. Cognitif
4. Social
5. Prosocial

Chacun de ces niveaux influe et subit l'influence de tous les autres. Ainsi, lorsque nous veillons à développer l'autorégulation chez l'enfant, nous devons retenir que nous nous occupons des cinq niveaux, et non pas simplement d'un ou deux.

Pour beaucoup d'enfants, trop de bruit, trop de stimulation visuelle ou des odeurs trop fortes peuvent être un facteur stressant. Pour certains, trop de malbouffe ou trop de sucre peuvent être un facteur stressant. Pour beaucoup trop d'enfants aujourd'hui, un manque de sommeil ou d'exercice ou simplement le fait de ne pas assez jouer avec d'autres enfants sont un facteur stressant énorme. Beaucoup d'enfants ont de la difficulté à contrôler des émotions négatives fortes, telles la peur, la colère, la honte, ou la tristesse. Certains enfants trouvent certains types de défis cognitifs extrêmement fatigants. De très nombreux enfants trouvent les activités de groupe stressantes. Et enfin, les enfants peuvent trouver extrêmement difficile de devoir composer avec les sentiments ou les besoins d'autres enfants.

Les indices d'une charge de stress excessive

Lorsque nous étudions la liste ci-dessus, il devient manifeste que de nombreuses choses qui pourraient être en train de stresser un enfant ne sont pas celles que nous associons

nécessairement à un facteur stressant. Alors, comment pouvons-nous savoir si un enfant est en proie à un stress excessif?

Pour les parents, les tuteurs et éducateurs, il y a un certain nombre d'indices indiquant quand un enfant est surchargé par le stress. En voici quelques-uns : l'enfant...

- a beaucoup de mal à écouter, voire à répondre quand il entend son nom
- a beaucoup de mal à faire les choses les plus simples
- est de très mauvaise humeur quand il se réveille le matin, ou ne semble jamais content pendant la journée
- discute beaucoup, ou semble vouloir s'opposer à nos souhaits, même s'ils sont très raisonnables
- se fâche beaucoup trop, ou a recours à des mots blessants, voire à la violence
- est extrêmement impulsif et facilement distrait
- a énormément de mal à tolérer la frustration
- il lui est difficile de :
 - » s'asseoir sagement
 - » aller au lit
 - » réfléchir ne serait-ce qu'au plus simple des problèmes
 - » avoir de bonnes relations avec d'autres enfants
 - » avoir des intérêts positifs
 - » éteindre la télé ou arrêter de jouer à un jeu vidéo.



Les trois étapes principales vers l'autorégulation

- 1.** La première étape consiste à réduire le niveau de stress global chez l'enfant. Il peut s'agir tout simplement de veiller à ce que l'enfant ait eu suffisamment d'heures de sommeil, mange des aliments nutritifs, et fait beaucoup d'exercice; éteindre la radio ou la télé quand il s'agit d'un bruit de fond si nous pensons que notre enfant est sensible au bruit; ou limiter le temps passé à l'ordinateur ou aux jeux vidéo s'ils semblent laisser l'enfant en un état d'agitation. Le simple fait d'aller à l'école peut être stressant pour beaucoup d'enfants, et même de petites choses toute simples comme un disque pour leur chaise à l'école ou un sac à mettre sur leurs genoux ou un peu de pâte à modeler pendant les leçons peuvent être des éléments calmants.
- 2.** La deuxième étape consiste à prendre conscience de comment on se sent lorsqu'on est tellement concentré et alerte, et comment on se sent lorsqu'on est hypo ou hyper stimulé. Un grand nombre d'enfants canadiens sont dépourvus de cet aspect fondamental de la conscience de soi.
- 3.** La troisième étape consiste à enseigner aux enfants le genre de chose qu'ils doivent faire pour retourner à un état calme, concentré et alerte et les sortes d'expérience qu'ils pourraient devoir gérer, voire éviter.

Le monde dans lequel nos enfants grandissent aujourd'hui est un monde où l'autorégulation devient de plus en plus critique. Mais les recherches sont en train de révéler que les sports, la maîtrise d'un instrument de musique, la participation aux arts, la pratique du yoga et des arts martiaux comme le taekwondo, comportent des bienfaits

énormes pour l'autorégulation (Diamond, 2011). L'autorégulation c'est faire toutes les choses susceptibles d'augmenter le niveau d'énergie de l'enfant tout autant qu'apprendre à composer avec des situations ou des stimulus que l'enfant trouve extrêmement fatigants.

Bibliographie

Diamond, A. & Lee, K. (2011). Interventions Shown to Aid Executive Function Development in Children 4 to 12 Years Old. *Science*, 333(6045), 959-964.

Duckworth, A. & Seligman, M. (2005). Self-Discipline Outdoes IQ. Predicting Academic Performance of Adolescents. *Psychological Science*, 16(12), 939-944.

Lillas, C. & Turnbull, J. (2009). *Infant child mental health, early intervention, and relationship-based therapies*. New York: W. W. Norton.

McEwen, B. (2002). *The end of stress as we know it*. Washington, D.C.: National Academy Press.

Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 108(7), 2693-8.

Pink, D. (2011). *Drive: The Surprising truth about what motivates us*. Riverhead Trade.

Porges, S. W. (2011). *The polyvagal theory: Neurophysiological foundations of emotions, attachment, communication, and self-regulation*. New York: W. W. Norton.

Shanker, S. G. (2012). *Calm, Alert and Learning: Classroom strategies for self-regulation*. Toronto: Pearson.

L'initiative Canadian Self-Regulation a été lancée à l'automne 2012. Son objectif consiste à enchâsser des pratiques conçues pour améliorer l'autorégulation en classe. De nombreuses écoles en Colombie-Britannique, en Ontario et au Yukon participent à la première vague de l'initiative Canadian Self-Regulation. Pour en savoir davantage et obtenir des conseils et pratiques pour les parents et éducateurs, consulter le site www.self-regulation.ca.