

Bienvenue à l'infolettre d'ergothérapie CSPGNO

Sujet de la semaine : Autorégulation

Les enfants peuvent exercer le contrôle d'eux-mêmes lorsqu'ils sont calmes, ce qui nécessite de savoir quand et pourquoi ils sont agités et ce qu'ils doivent faire pour retrouver le calme (Shanker, s.d.).

L'autorégulation est la capacité d'ajuster son degré d'éveil de manière appropriée selon les exigences de l'activité ou de la situation.



L'autorégulation s'agit de comprendre et non de gérer le comportement.

Facteurs de stress

Les facteurs de stress proviennent de cinq domaines interconnectés. Ils sont :

- **Biologiques** p.ex. condition médicale (allergies, maladie), faim/soif;
- **Émotionnels** p.ex. conflits, anticipation, gêne;
- **Cognitifs** p.ex. prendre des décisions, pression du temps, difficultés de lecture;
- **Sociaux** p.ex. rencontrer une nouvelle personne, parler devant un groupe;
- **Prosociaux** p.ex. être en retard, attentes des autres, faire face aux émotions fortes des autres.

Exemples de **facteurs de stress** communs chez les enfants :

- Mauvaises habitudes de sommeil, alimentation
- Le système sensori-moteur
- Manque d'activités physiques
- Facteurs environnementaux – bruit, lumière, odeur

Sensori-moteur

Sensori-moteur est l'intégration harmonieuse des expériences sensorielles et motrices. L'information parvient des yeux, des oreilles, du corps et de la peau. L'intégration sensorielle fournit la base dont l'enfant a besoin pour la motricité fine, la planification motrice, la coordination bilatérale (des deux côtés du corps), ainsi que les capacités auditives et visuelles.

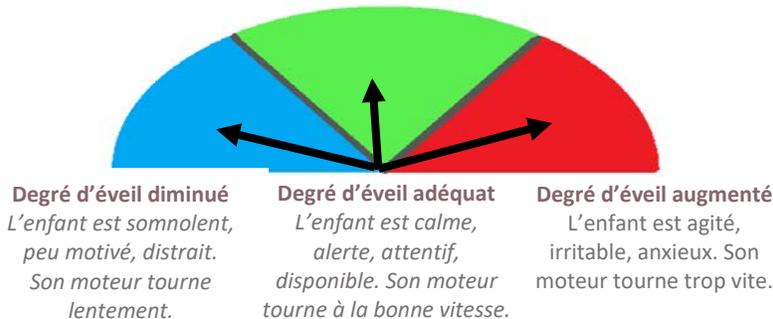
(Shanker, s.d.)



« Avant l'âge de 6 ans, les enfants ne restent pas longtemps sans bouger. C'est normal qu'un enfant soit actif. Il a besoin de marcher, de courir, de sauter ou de grimper pour bien se développer, pour se sentir bien, pour libérer des tensions ou encore pour exprimer ce qu'il ressent » – Gaumont, 2018.

Analogie – Comment fonctionne ton moteur?

Voici une analogie d'un moteur pour enseigner le contrôle de soi (changer notre niveau d'alerte) aux enfants. Notre « moteur » peut tourner parfois à plein régime (hyperactif), au ralenti (léthargique) ou à la bonne vitesse (attentif ou concentré). En expliquant l'analogie aux enfants, on peut les aider à appliquer des stratégies pour gérer leur niveau d'alerte.



Adaptation possible : la tortue (vitesse trop lente), le chien (bonne vitesse) et le lièvre (vitesse trop rapide).



(Jasmin., Groleau, & Gauthier, 2015 ; Williams & Shelleberger, n.d.)

Conseil pour améliorer l'autorégulation des enfants

- Être un détective. Tenter de comprendre :
 - Les facteurs de stress
 - Ce qui aide l'enfant à rester calme
 - Ce qui laisse l'enfant hypo ou hyper excité
- Être conscient de son propre degré d'éveil et de stress
- Assurer des activités physiques. La pression profonde et les exercices de travail lourd sont excellents.
- Utiliser les principes de pleine conscience (p. ex. l'analogie du moteur) pour aider l'enfant à identifier leurs degrés d'éveil. Lorsque l'enfant commence à comprendre son degré d'éveil, l'aider à se rendre à un degré d'éveil adéquat.
- Éviter de forcer ou d'imposer des stratégies d'autorégulation sur l'enfant.
- Jouer. Le jeu peut être très engageant pour l'enfant lorsqu'il crée des jeux à partir de leur propre intérêt. Le jeu encourage la communication sur ce qu'on veut et favorise les connexions entre objets, gens et idées.
- Ajouter des jeux collaboratifs. Lorsque les enfants jouent ensemble, ils doivent penser à la perspective de l'autre.
- Établir des relations significatives pour soutenir l'autorégulation. Être attentif à ses réactions et accueillir ses émotions et sentiments.



(Central Alberta Regional Collaboration Service Delivery, s.d.)

Ressources additionnelles;

- Every Moment Counts, https://everymomentcounts.org/view.php?nav_id=204
- Mehrit Centre, <https://self-reg.ca/self-reg/ressources-en-francais/>
- Mind Master 2 par CHEO, <https://www.ottawapublichealth.ca/en/professionals-and-partners/iecmh.aspx#Mindmasters-2>

Référence :

- Central Alberta Regional Collaboration Service Delivery (CARCSD) (s.d.). <https://carcsd.ca/wp-content/uploads/2017/10/Universal-Strategies-for-OT.pdf>
- Gaumont, C., (2018). Apprendre à se calmer. Naitre et Grandir. Retirer de <https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=apprendre-se-calmer>
- Jasmin, E., Groleau, D., & Gauthier, A., (2015). Pour un développement harmonieux des enfants d'âge préscolaire : Pratique émergente et stratégies en ergothérapie. Retirer de ; http://cdtv.csss-iugs.ca/c3s/data/files/IUPL/Journee_recherche/5-Developpement_harmonieux_JASMIN_et_al_PM.pdf
- Shanker, S., Shanker Self-Reg, Mehrit Centre. Retirer de <https://self-reg.ca/self-reg/ressources-en-francais/>
- Williams, M., & Shellenberger, S., (s.d.). The Alert Program. Retirer de ; <https://www.alertprogram.com/>

Activité de la semaine

Yoga

En faisant le yoga, l'enfant apprend à bouger leur corps, détendre ses muscles et se concentrer tout en vivant dans le moment présent. Le yoga peut être accompli à n'importe quelle heure de la journée ; l'enfant peut l'accomplir dans la matinée afin de commencer la journée sur un point positif ou en soirée pour se détendre. La durée de l'activité est déterminée par le temps que l'enfant désire. Voici quelques exemples de pose yoga. Amusez-vous!



L'arbre

Debout, levez une jambe et repose le pied sur la cuisse de l'autre jambe. Placer les mains au-delà de sa tête et tenir la position pendant 5 à 10 secondes.



L'enfant

Avec les genoux écartés sur le plancher, dépose le front au sol et allonge les bras vers l'avant (paume au sol). Tenir la position pendant 15 à 30 secondes.



Chat

À quatre pattes, alterner entre la position avec le dos creux en regardant vers le haut et dos rond en regardant vers le nombril. Inspirer et expirer profondément entre chaque changement de mouvement.



Pont

Avec les genoux légèrement fléchis et la plante des pieds sur le sol, inspirer en levant le bassin et la poitrine (épaules restent sur le plancher). Tenir la position pour 5 à 10 secondes.



Cobra

Couché sur le ventre, redresser les bras pour soulever la poitrine du sol. Tenir la position pendant 15 à 30 secondes.



Papillon

En position assis, plier les jambes en plaçant les plantes des pieds ensemble. Rapprocher les pieds au corps. À l'inspiration, lever les genoux vers le ciel et à l'expiration, redescendre les genoux au sol pour battre les ailes du papillon.

Il existe plusieurs poses yoga. Pour plus d'exemples visiter;

- *Educatout, <https://www.educatout.com/activites/yoga/index.html>*
- *Grandir Zen, https://grandirzen.fr/yoga-pour-enfant-15-postures-anti-stress/#Yoga_pour_enfant_quels_bienfaits_?*
- *Le yoga et les enfants, <https://www.yoga-enfant.fr/postures-yoga/>*