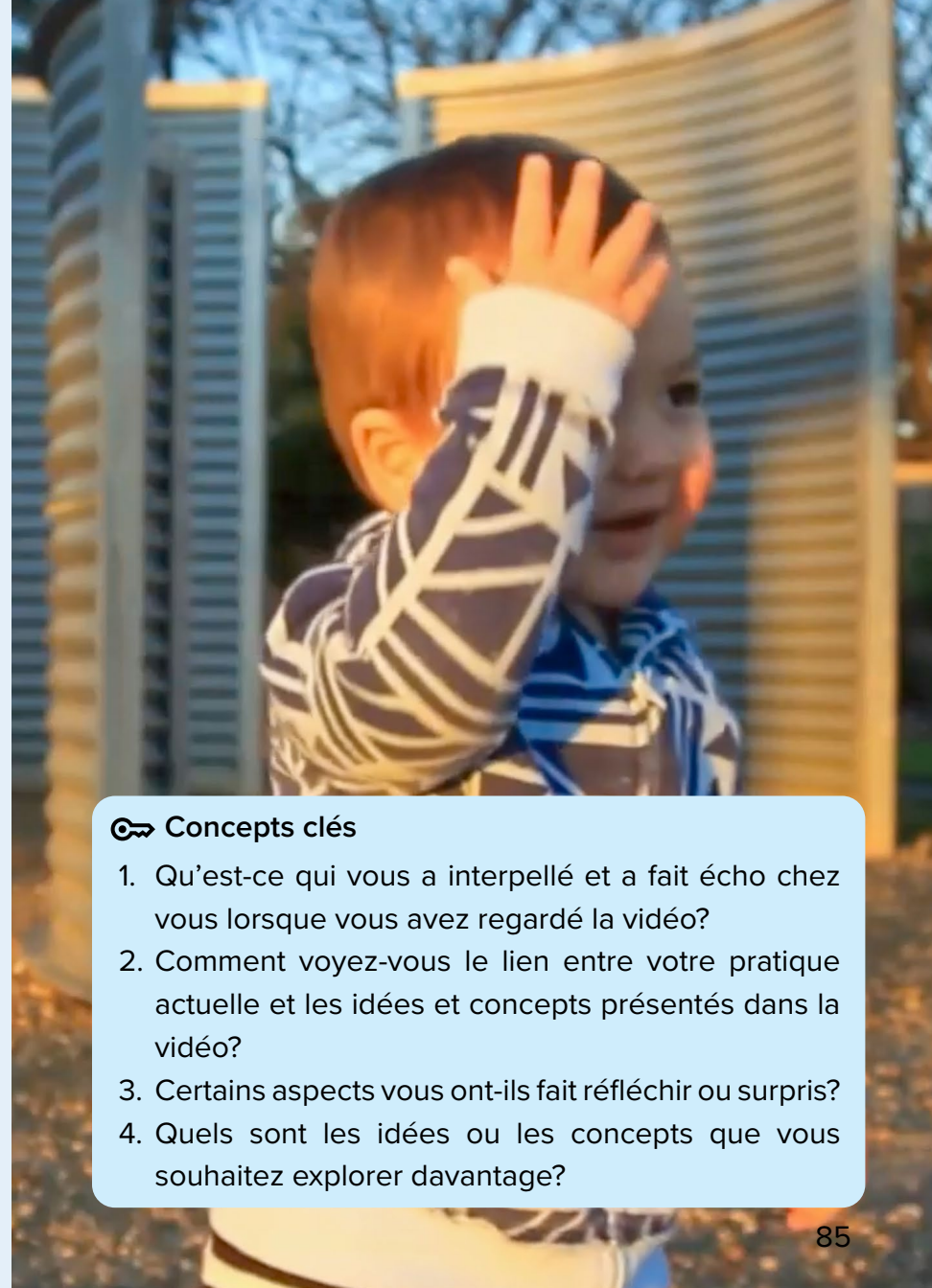


Module 5

L'autorégulation

« Nous ne pouvons pas diriger le vent, mais nous pouvons ajuster les voiles. »

— Dolly Parton



🔑 Concepts clés

1. Qu'est-ce qui vous a interpellé et a fait écho chez vous lorsque vous avez regardé la vidéo?
2. Comment voyez-vous le lien entre votre pratique actuelle et les idées et concepts présentés dans la vidéo?
3. Certains aspects vous ont-ils fait réfléchir ou surpris?
4. Quels sont les idées ou les concepts que vous souhaitez explorer davantage?

Rendu de texte

Prenez un instant pour lire la citation ensemble. Demandez à chaque participant de choisir

- une phrase qui avait du sens pour lui et l'a aidé à approfondir sa compréhension du texte;
- une expression qui l'a touché, l'a intéressé, l'a provoqué ou avait du sens pour lui;
- un mot qui a capté son attention et lui a semblé puissant.

Invitez chaque participant à communiquer brièvement ses réponses au groupe et à expliquer pourquoi il a choisi la phrase, l'expression ou le mot en question.

Une fois que chacun s'est exprimé, le groupe peut se pencher sur les thèmes communs qui ont émergé de la conversation et sur la manière dont la discussion a permis d'approfondir sa compréhension de la SMI.

Si vous souhaitez approfondir la discussion avec le groupe, les questions suivantes peuvent vous être utiles.

- Quel est le lien entre le texte que vous avez sélectionné et vos valeurs?
- Qu'avez-vous appris sur vous-même et sur les autres grâce à cet exercice?

“

On regarde souvent l'enfant, des fois on a besoin de se regarder soi-même, en tant qu'éducatrice, pour voir est-ce qu'on fait bien les choses, est-ce qu'on avance au même rythme que les enfants. Et je vous dis tout de suite, autant avec les éducateurs qu'avec les enfants, il n'y a pas de mauvaise manière de le faire. Puis on est en apprentissage à tous les jours. On est en apprentissage. Essayez-les. Prenez le temps de l'essayer. Il n'y a pas d'erreur. Il n'y a pas d'erreur. S'il y a une erreur, vous la recommencez. Je veux dire, vous ne pouvez pas faire d'erreur avec les enfants. Regardez comment l'enfant bouge au travers de tout ça. Passez de faire la même chose, vous aussi. Vous allez voir que vous allez avoir un plaisir, beaucoup de plaisir à vous amuser avec les enfants, puis vous allez arrêter d'avoir un stress en arrière de vous, de dire, « Il faut que je fasse ça, il faut que je fasse ci, il faut que j'avance avec tout ça. » Puis quand tu le fais au naturel et que tu te mets, toi, dans ton moment présent, tu vas te faire savoir que ta journée va passer beaucoup plus vite et tu vas avoir du plaisir à faire. Je reviens souvent à dire le plaisir, parce que si on n'a pas de plaisir dans ce qu'on fait, on n'est peut-être pas dans notre bonne essence de travail. C'est-à-dire que tu dois te sentir bien toi-même en tant qu'éducatrice. Ta santé mentale à toi doit être confiante, tu dois te sentir bien, puis tu dois avoir du plaisir à aller faire ça.

— Sylvie Gravelle

Déconstruction des grandes idées

- Qu'est-ce qui vous vient à l'esprit lorsque vous pensez à l'idée que « tous les enfants réussiront s'ils le peuvent ».
- Quel rôle joue l'environnement socio-affectif dans la capacité de régulation d'un enfant?
- Quelles stratégies adoptez-vous pour soutenir la régulation émotionnelle et l'autorégulation d'un enfant?

Lecture attentive

- Que pensez-vous que Sanaa entend par « le déclic de stress »?
- Quels sont les déclics de stress que vous avez remarqués chez les enfants lorsque vous réfléchissez au concept d'autorégulation?
- Quel rôle jouent le temps et les transitions dans la capacité de régulation de l'enfant? Racontez quelques-unes de vos propres expériences.

Écriture personnelle

- Pensez à l'endroit où vous vous sentez le mieux. Où êtes-vous? Avec qui êtes-vous? À quoi ressemble l'environnement qui vous entoure?
- Comment intégrez-vous ces aspects dans votre travail auprès des jeunes enfants?

“

« Pour aider l'enfant à s'autoréguler, c'est pas vraiment quelque chose qui se fait en deux jours ou en deux semaines ou en trois mois ; c'est quelque chose qui est continu, et c'est quelque chose qui commence d'abord par l'observation. Qu'est-ce qui crée le déclic de stress pour cet enfant pour qu'il soit en situation de crise, avant de penser à comment aider l'enfant à s'autoréguler. Nous comme éducatrices dans la classe, on ne sait pas si on est la cause de cette crise pour l'enfant. Et je vais encore parler de notre environnement dans la classe, des matériaux avec lesquels on travaille. Des heures des routines, des transitions. Il y a beaucoup de centres de garde qui ont des heures pour manger, des heures pour dormir, mais chaque enfant est unique. Chaque enfant veut manger d'une telle façon. Peut-être un enfant ne veut pas s'asseoir avec tous ses pairs. »

— Sanaa Samir



🔍 Lentille réflexive

- Qu'est-ce qui capte votre attention dans cette image?
- Que remarquez-vous sur le visage de l'enfant et dans ses actions?
- Quelles valeurs vous viennent à l'esprit lorsque vous examinez cette image?

Mot de la fin

- Invitez chaque personne à rédiger une brève réflexion sur les grandes idées qui ont fait écho chez elle dans la vidéo. Quelles sont les nouvelles compréhensions qu'elle a acquises? Quelles sont les questions qui subsistent dans son esprit?
- Chaque participant a ensuite l'occasion de présenter sa réflexion et d'en faire part au groupe.
- Le groupe a ensuite la possibilité de poser des questions d'approfondissement et de clarification et de faire part de ses réflexions.
- Le présentateur réagit ensuite à la discussion en expliquant comment les idées et les pensées des autres ont influencé sa propre réflexion.
- Répétez le processus pour chaque membre de la communauté de pratique. (Il est préférable de procéder par groupes de quatre ou cinq personnes).
- Le groupe examine ensuite les points communs et les valeurs qui ont été mis en lumière par le processus.

Réflexions et pensées finales du facilitateur

- De quoi êtes-vous le plus fier dans votre rôle de facilitateur?
- Quels changements avez-vous remarqués en vous-même grâce à ce travail?
- Quels nouveaux défis pourriez-vous relever pour continuer à développer votre pratique?