

**ASD-EAST**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Module 2

# La régulation émotionnelle

Ecoles spéciales



# Objectifs de ce cours

- Identifier et comprendre la régulation émotionnelle et comprendre les difficultés des enfants autistes.
- Comprendre comment aider les élèves à identifier et à communiquer des états émotionnels changeants.
- Identifier et mettre en œuvre des stratégies pour soutenir les élèves lorsqu'ils ressentent des émotions désagréables.

# Les enfants autistes ont souvent du mal à :

- reconnaître les expressions du visage et les émotions qui y sont associées
- imiter ou utiliser des expressions émotionnelles
- comprendre et contrôler leurs propres émotions
- comprendre et interpréter les émotions (ils peuvent manquer ou sembler manquer d'empathie envers les autres)
- partager leurs émotions avec les autres
- regarder les autres (ils ont tendance à seulement regarder la bouche de la personne qui parle, pas l'entièreté du visage)
- avoir une vue d'ensemble (tendance à se focaliser sur les détails)
- anticiper les réactions et initier la conversation

# Les signes de dysrégulation sont, entre autre :

- mettre en bouche ou mordiller des objets ou ses doigts
- tenir ou amasser des objets familiers et réconfortants
- marcher sur la pointe des pieds, se balancer / battre des mains
- fredonner ou vocaliser
- éviter le contact visuel
- se détourner, partir en courant, ou s'extirper d'une situation stressante
- Utilisation de scripts, écholalie et questions répétitives (p. ex., *Et ensuite ?*, *Ne me touche pas !*)
- émotions exprimées à travers l'écholalie et non par des mots émotionnels
- préoccupation pour des sujets ou des domaines d'intérêt spécifiques
- besoin que tout reste inchangé, rigidité dans le respect des règles, inflexibilité

# L'enseignement explicite doit...

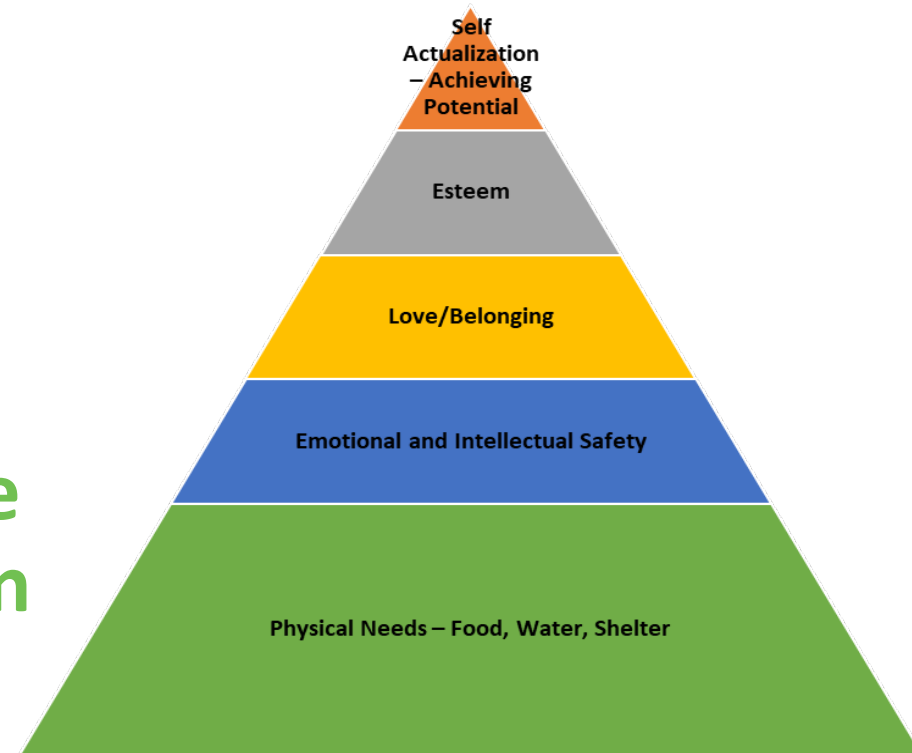
- ne jamais supposer un quelconque niveau de compréhension émotionnelle.
- être individualisé, travailler de façon à engager l'enfant/le jeune.
- développer un moyen de permettre à l'enfant/au jeune de communiquer ses changements émotionnels de manière concrète et non verbale, en particulier lorsqu'il est stressé.
- utiliser un langage protecteur (p.ex., dire sentiments *désagréables* au lieu de *mauvais* sentiments)
- identifier les stratégies pouvant être utilisées de manière indépendante par l'enfant/le jeune et son entourage lorsqu'il est stressé
- être partagé avec la famille ou le foyer, afin que la même langue et les mêmes ressources soient utilisées dans les deux situations.

# Qu'est-ce que la régulation émotionnelle?

- Processus de reconnaissance et de contrôler des émotions ou des réactions face à ces émotions.

## Pourquoi enseigner la régulation émotionnelle ?

- La régulation émotionnelle est essentielle pour l'apprentissage et la concentration en classe.



# La régulation émotionnelle comprend :

- ❑ l'autorégulation : stratégies utilisées par l'enfant pour s'autoréguler (initiée et gérée par l'enfant lui-même).
- ❑ la régulation mutuelle : capacité de l'enfant à réagir face aux autres ou capacité à rechercher un soutien auprès des autres pour se réguler.

Facteurs qui influencent la régulation émotionnelle	Notre rôle
<p><b>Capacités de développement</b> capacité de comprendre et d'utiliser le langage ; capacités cognitives ;</p>	<p>Identifier lorsque l'enfant est hyper- ou hypostimulé et réagir de manière appropriée.</p>
<p><b>Comportement des autres</b> prédictibilité des réactions des autres ; relations de confiance ;</p>	<p>Identifier les stratégies qui aident l'enfant à se concentrer et à rester calme.</p>
<p><b>Facteurs environnementaux</b> environnement clair et prévisible ; activités adaptées au développement ; niveau adéquat d'apport visuel et auditif ; transitions planifiées et soutenues ;</p>	<p>Aider l'enfant à être dans un état de stimulation optimal.</p>
<p><b>Mémoire émotionnelle</b> Les expériences sociales et d'apprentissage antérieures de l'enfant ont un impact sur sa façon de percevoir ce qui pourrait se passer.</p>	<p>Introduire des stratégies pour aider l'enfant à se remettre d'une dysrégulation émotionnelle excessive.</p>
<p><b>Santé de l'enfant</b> santé, sommeil, alimentation, allergies</p>	<p>Identifier quand un enfant n'est tout simplement pas prêt pour une situation ou une activité spécifique, même en y apportant des adaptations et/ou un soutien.</p>



# Etapes du développement de la compréhension et de la régulation des émotions

**Etape 1 : Reconnaître les émotions en soi**

**Etape 2 : Reconnaître les émotions chez les autres**

**Etape 3 : Autorégulation**

# Etape 1 : Reconnaître les émotions en soi

Stratégies visuelles pour travailler sur l'identification, la compréhension et la communication de ses propres émotions

Faites simples pour commencer...

✓ Content et triste

✓ OK et pas OK

...et travaillez une émotion à la fois !

Amener l'enfant à reconnaître et à étiqueter un état émotionnel qui le traverse en expliquant cet état à l'aide d'exemples et en faisant le lien avec le ressenti de l'enfant.

# A retenir...

Il est nécessaire d'enseigner tous les indices à la fois et non pas de manière séparée.

Tous sont utiles à la reconnaissance des différentes émotions.

- la voix
- la langage corporel
- ET le expression faciales

# Comment ?

- ❑ Utilisez des dessins pour représenter ce qui change dans le corps selon les différentes émotions.
- ❑ Essayez d'utiliser des photos ou des séquences vidéo (si vous en trouvez) pour illustrer.
- ❑ Utilisez le théâtre pour mettre en scène des situations... Faites-le sous forme de jeu lorsque c'est possible.



Exemple : Quand nous sommes fâchés, irrités, quand nous avons peur ou quand nous sommes inquiets, notre cerveau pense que nous sommes en danger et notre corps change pour faire face à ce danger potentiel.

Ces changements comprennent :

- battements de cœur et respiration rapides
- rougeur du visage
- serrer les dents
- serrer les poings
- élévation de la voix
- contractures musculaires
- maux d'estomac
- mal de tête
- se sentir agité

# Reconnaitre et étiqueter les émotions

- Enseigner les expressions faciales et les indices corporels traduisant les émotions et les sentiments en utilisant des symboles, des dessins, des photos, des dessins animés, des vidéos, des imitations.
- Certains enfants réagissent mieux lorsqu'on utilise de vraies photos.
- Parfois, les meilleurs modèles sont les autres enfants ou leurs pairs.

# Notation et gradation des émotions

Apprendre à l'enfant/au jeune à hiérarchiser et mesurer l'intensité de ses sentiments (images, dessins, symboles, chartes des émotions, thermomètre des émotions)

*« Gradation » des émotions : identifier les indices clés d'un niveau d'émotion particulier (ton de la voix, langage corporel, expression du visage, tension musculaire, respiration)*

# Exemples d'échelles



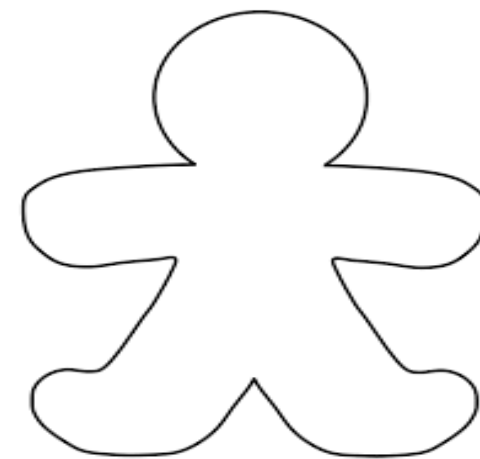


# Thermomètres

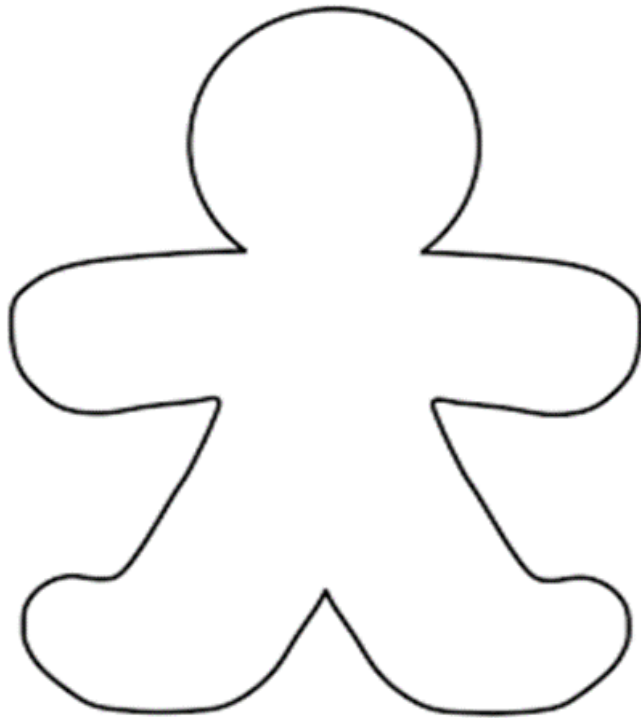


# Etape 2 : Reconnaître les émotions chez les autres

- Etiqueter ses propres émotions dans des situations habituelles :**  
Indiquer comment on se sent et pourquoi.
- Identifier les indicateurs** d'intensité de la voix, du visage et les indices corporels en rapport avec une émotion spécifique.
- Utiliser les visuels** (vous pouvez utiliser votre propre échelle des émotions !)
- Utiliser des dessins et les figurines (bonhomme en pain d'épice)** de façon similaire pour identifier les émotions d'une autre personne.



# Activité avec le bonhomme en pain d'épice



# Reconnaitre les émotions chez les autres

- **Etiqueter les émotions dans des situations habituelles** : identifier les émotions des gens/enfants et les réactions associées aux gestes ou aux expressions faciales. Par exemple, dites : « Regarde, Sally sourit. Elle est heureuse ».
- **Expliquer le lien entre le comportement et les pensées**, p. ex., une personne triste peut pleurer, avoir la bouche courbée vers le bas, les yeux baissés, parler peu.

# Etape 3 : Autorégulation

- Reconnaître et identifier les « signes précurseurs »
- Identifier les éléments déclencheurs
- Explorer les outils permettant de s'autoréguler (soutien sensoriel, techniques de relaxation, stratégies de réflexion)
- Utiliser les stratégies identifiées de la « boîte à outils sur les émotions » ou la « boîte à plaisirs »

# Boite à outils sur les émotions ou boite à plaisirs (Attwood 2004)

- forme de distraction/réorientation cognitive
- recentre l'élève sur des choses apaisantes
- peut nécessiter beaucoup d'incitations et de répétitions avant que l'enfant/le jeune puisse l'utiliser de manière autonome

# Boite à outils sur les émotions ou stratégies des petits plaisirs

- ✓ Images de choses/d'objets favoris (veiller à tenir compte des 5 sens, ainsi que des programmes TV et les jeux vidéos, etc.)
- ✓ Photos d'animaux de compagnie
- ✓ Amis susceptibles de donner un coup de main
- ✓ Blagues verbales ou visuelles
- ✓ Pistes musicales à écouter (cela peut être le générique d'une émission télé ou la mélodie d'un jeu)
- ✓ Coloriage
- ✓ Magazines, catalogues en lien avec les centres d'intérêts spécifiques de l'enfant
- ✓ Utiliser des formes pour pratiquer la respiration profonde

# Stratégies d'indépendance

- ✓ Images/symboles représentant les stratégies d'adaptation
- ✓ Phrases d'auto-assistance positives
- ✓ Visuel d'une séquence d'apaisement (p.ex., *Calming Sequence Visual*)
- ✓ Stratégies de relaxation
- ✓ Activité physique (marche, saut, natation, sport, etc.)
- ✓ Auto-gestion (stratégies d'apaisement, respiration consciente, etc.)
- ✓ Distraction/réorientation cognitive (boite à plaisirs...)
- ✓ Abandon des soucis (boite à souci, caillou magique ou attrape-soucis)



# Relaxation

- ❑ La relaxation n'est pas chose facile pour beaucoup d'enfants.
- ❑ Instaurer un « moment de relaxation » (de quelques minutes seulement) et partager des idées de petites méditations, d'exercices de respiration, d'affirmations positives et d'automassages peut vous aider à introduire le concept de relaxation.

Des ressources gratuites et une foules d'idées sont disponibles sur :  
[www.innerhealthstudio.com](http://www.innerhealthstudio.com)  
[www.relaxkids.com](http://www.relaxkids.com)

# La boîte à soucis ...

- Avoir un moyen concret et visuel de « mettre de côté » ses soucis et ses anxiétés. L'enfant peut écrire et/ou dessiner sur des « feuillets à soucis » spécialement prévus pour cela.
- Faites en sorte d'ouvrir la boîte journalièrement et de passer en revue tous les soucis qui y sont déposés.
- Il peut être judicieux d'inscrire les solutions aux inquiétudes dans une autre couleur et de rendre le feuillet à l'enfant pour qu'il puisse jeter ses soucis à la poubelle.

# Cailloux magiques et attrape-soucis

- ❑ Avoir dans la poche une petite pierre/un galet lisse ou un petit jouet donnant un retour sensoriel positif pour « attraper » les soucis peut aider à rassurer l'enfant lorsqu'il est anxieux.
- ❑ Associer une routine respiratoire ou des pensées positives à l'objet lorsqu'on le caresse peut inciter concrètement l'enfant à se calmer.

# A retenir

- Comprendre les émotions peut être très difficile pour les enfants et les jeunes ayant des différences de communication sociale.
- Certains peuvent étiqueter correctement les émotions chez les autres mais sont incapables de reconnaître leurs propres émotions.
- Ils peuvent ne pas savoir comment réagir adéquatement face aux émotions des autres (par exemple, si quelqu'un se fait mal).
- Vous êtes une personne de référence : l'attitude émotionnelle sous-jacente de l'enseignant influence, involontairement et inconsciemment, l'humeur et le comportement de l'enfant. \*
- Les sentiments sont toujours authentiques et légitimes.
- Il n'y a pas de mauvaises émotions, mais des émotions désagréables ou d'insécurité. Ce qu'il faut parfois changer, c'est la façon dont on les exprime ou dont on se comporte.

# Temps de réflexion

- 1) Notez au moins trois stratégies, techniques ou supports que vous pouvez aller pouvoir utiliser immédiatement avec vos élèves.
- 2) Notez ce que vous souhaitez mettre en œuvre à plus long terme avec vos élèves.
- 3) Quelles sont les choses les plus importantes que vous aimeriez partager avec vos collègues ?

# Références

- Bosch, M. (2014). The Scerts Model <https://studylib.net/doc/5565597/the-scerts%C2%AE-model>
- Emotional development in children with autism spectrum disorder (2015). [Raising Children Network](http://www.researchautism.net/autism-publications/publications-database/6743/emotional-development-in-children-with-autism-spectrum-disorder-?a_font=sans)  
[http://www.researchautism.net/autism-publications/publications-database/6743/emotional-development-in-children-with-autism-spectrum-disorder-?a\\_font=sans](http://www.researchautism.net/autism-publications/publications-database/6743/emotional-development-in-children-with-autism-spectrum-disorder-?a_font=sans)
- Kuypers, L. (2011). The Zones of regulation.
- Matsumoto, D. (2006). Are Cultural Differences in Emotion Regulation Mediated by Personality Traits? *Journal Of Cross-Cultural Psychology*, Vol. 37 No. 4, 421-437.
- Mazefsky, C.A., Herrington, J., Siegel, M., Scarpa, A., Maddox, B.B., Scahill, L and White, S.W. (2013). The Role of Emotion Regulation in Autism Spectrum Disorder RH: Emotion Regulation in ASD. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry*, 52(7), 679–688.
- Rubin, E., & Lennon, . (2004). Addressing Social communication in Students with HFA and AS. Monterey SELPA. Feb. 2005 [www.scerts.com](http://www.scerts.com)
- Weber-Olsen, M. & Klashiam, V. (2014). AAC and ASD Engineering Perspective-Taking and Emotional Regulation. <https://www.slideserve.com/denali/aac-and-asd-engineering-perspective-taking-and-emotional-regulation>

# Le partenariat ASD-EAST



University of Zagreb  
Faculty of Education and  
Rehabilitation Sciences



ПОУ "Д-р Златан Сремец"  
Скопје



## Claude de non-responsabilité

Le soutien de la Commission européenne à la production de cette publication ne constitue pas une approbation du contenu, qui reflète uniquement le point de vue des auteurs, et la Commission ne peut pas être tenue responsable de toute utilisation qui pourrait être faite des informations qu'elle contient.