

CRISES ET PLUS ENCORE : STRATÉGIES POUR UN DÉVELOPPEMENT SAIN DE LA RÉGULATION DES ÉMOTIONS À LA PETITE ENFANCE

SÉRIE POUR LES ÉDUCATEURS ET ÉDUCATRICES
DE LA PETITE ENFANCE : NOTIONS DE BASE 1

*Aider les enfants à avoir le meilleur départ
dans la vie*



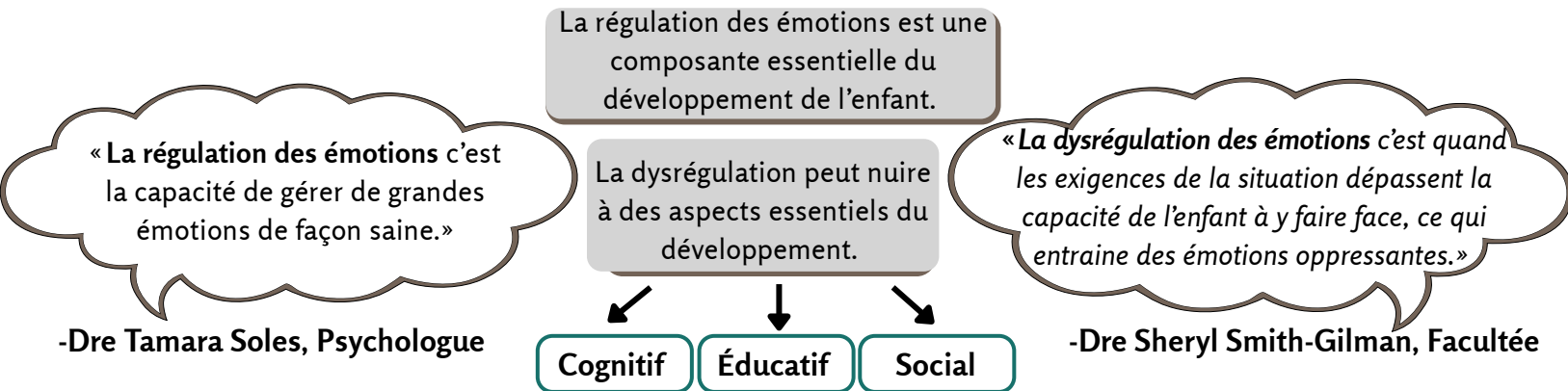
Faculty of Education / Faculté des sciences de l'éducation

financé par
Le Daniel and Monica Gold Centre for Early Childhood Development

Résumé de la Vidéo de Développement Professionnel

EDUCATION
FOR
MENTAL
HEALTH
RESILIENCE

Qu'est-ce que La Régulation et La Dysrégulation des Émotions ?



Brefs Faits sur La Régulation des Émotions dans La Petite Enfance

- 1 La régulation des émotions consiste à supporter les enfants alors qu'ils développent leurs compétences en régulation au fil du temps.



- 2 La régulation efficace des émotions est une compétence qui s'apprend et peut être améliorée avec une orientation claire et du soutien.



- 3 Les difficultés de régulation des émotions sont courantes et **ne sont pas** un signe de problème chez un enfant ou sa famille.

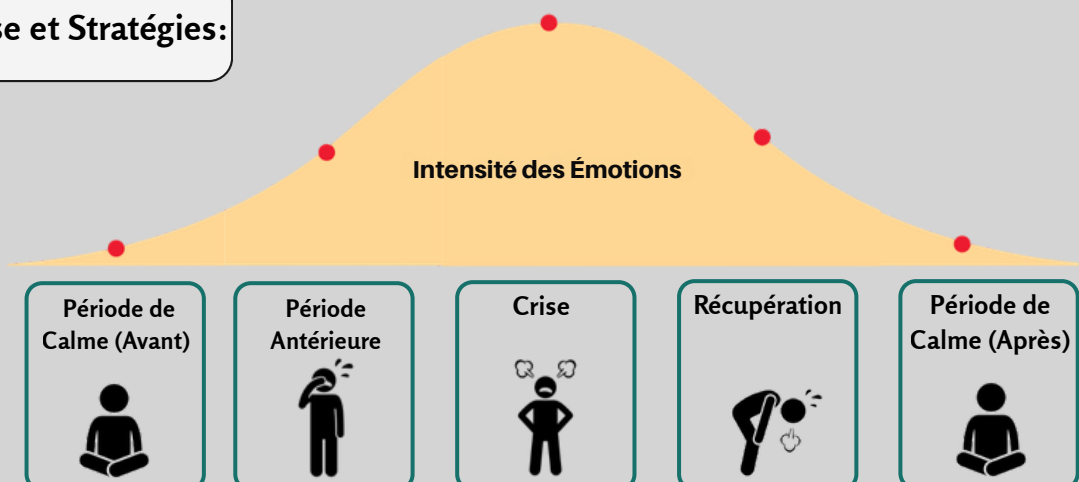


- 4 La régulation des émotions consiste à comprendre et à exprimer toutes les émotions sainement.



Le Coaching Émotionnel

Principes de Base et Stratégies:





Période
Calme
(Avant)



Servez-vous de livres d'histoire pour parler des émotions.



Discutez d'une grande variété d'émotions et de leur importance.



Enseignez des stratégies pour la régulation des émotions.



Modélisez les nombreuses manières dont on peut réguler, gérer et composer avec ses émotions.



Période
Antérieure

Soyez aux aguets de **moments sensibles**, comme:

- Avant les repas ou la sieste.
- La séparation d'avec les éducatrices.
- Les transitions.



Reconnaissez les signes **avant-coureurs de détresse**.

- Réagissez avec calme et gentillesse.
- Restez ferme et rappelez au besoin les limites appropriées.



Offrez une variété de **stratégies de régulation des émotions** adaptées à l'âge de l'enfant :

- Distraction ou redirection
- Réconfort par des câlins ou une étreinte.
- Désescalade folichonne.
- Utilisation d'un coin calme comme espace de soutien (non comme temps de retrait).



Crises

Protocoles en Classe:

- Élaborez une entente et un protocole qui précise les rôles des éducatrices lors d'une crise:
 - Qui va gérer la crise ?
 - Qui s'occupera du reste de la classe?

Pour Vous:

- Offrez-vous de la compassion («C'est vraiment difficile»).
- Pratiquez des stratégies momentanées apaisantes.
- Gardez-les en sécurité, protégez les autres et attendez que ça passe.



Récupération

1. Offrez des paroles rassurantes, du réconfort et de la validation :

- «C'étaient de grosses émotions. Je suis là avec toi.»



2. Accompagnez-les dans un exercice de respiration.

- « Sens la fleur, 1 – 2 – 3. »
- « Souffle la chandelle, 1 – 2 – 3 – 4. »



3. Suggérez doucement d'aller dans un espace calme où vous pouvez être avec l'enfant pour lui procurer du réconfort.



Période
Calme
(Après)



Réfléchissez tranquillement à ce qui s'est passé.



Validez les émotions de l'enfant.



Explorez ce qui a fonctionné et ce qui n'a pas réussi.



Demandez-leur de penser à d'autres façons de réagir à l'avenir.



Évitez d'imposer ce qu'ils devraient faire ou ne pas faire.



Soulignez leurs succès passés en régulation des émotions afin de consolider leurs points forts.



Émotions Difficiles

Le Coaching Émotionnel : Les Émotions Quotidiennes.



Émotions Agréables

Favorisez l'Expression d'Émotions Difficiles.

- Tristesse, colère, frustration, anxiété, embarras...
- Aidez-les à ressentir, à nommer et à exprimer les émotions difficiles.

Encouragez l'Expression d'Émotions Agréables.

- Bonheur, joie, fierté, excitation...
- Encouragez l'enfant à les partager et à les célébrer.
- Quand des émotions agréables sont partagées, elles sont ressenties plus intensément.

Le Coaching Émotionnel : Les Émotions Quotidiennes (Cont.)

Validez d'Abord, Soutenez l'Enfant Ensuite.

- Lorsque l'enfant entend « *Je comprends que tu sois en colère* », il tolérera plus facilement les émotions difficiles.

Les Émotions d'Abord, La Résolution de Problème Ensuite.

- Permettez-leur de ressentir les émotions difficiles avant de résoudre les problèmes.

Modélisez-le Vous-Même.

- Partagez et célébrez les émotions positives que vous ressentez.

« J'ai hâte d'aller dehors pour voir la neige fraîche! »



Stratégies pour la Dysrégulation Extrême des Émotions.

STRATÉGIE n°1 :

Ancrage 5-4-3-2-1.



Identifiez 5 choses que vous voyez.



4 choses que vous pouvez toucher.



3 choses que vous pouvez entendre.



2 choses que vous pouvez sentir.



1 chose que vous pouvez goûter.

STRATÉGIE n°2 :

Respiration Profonde.



Inspirez par le nez pendant 4 secondes.



Maintenez pendant 2 secondes.



Expirez par la bouche pendant 6 secondes.



Maintenez pendant 2 secondes.

STRATÉGIE n°3 :

Relaxation Musculaire Progressive.

Contractez le haut du corps...



Puis, relâchez la tension et observez ce que vous ressentez.

Stratégies pour les Éducatrices: Les Émotions Quotidiennes.

STRATÉGIE n°1 :

La Pleine Conscience.

- Pratiquez la pleine conscience afin de réagir moins émotionnellement.
- Viser de 5 à 10 minutes le soir suffira.

[Audioguide sur La Pleine Conscience.](#) >>>



[Relaxation Musculaire Progressive.](#) >>>

[Respiration Apaisante.](#) >>>

STRATÉGIE n°2 :

Renforcer la Conscience Positives

- Recherchez les émotions positives et savourez-les.

[Trois Bonnes Choses.](#) >>>



- Tenez un journal de gratitude ou pratiquez-vous à penser aux choses pour lesquelles vous éprouvez de la gratitude.

[Journal de Gratitude.](#) >>>



STRATÉGIE n°3 :

L'Autocompassion.

- Être éducatrice est difficile.
- Les difficultés avec de jeunes enfants sont très courantes.
- Vous n'êtes pas seuls.

[Exercice d'Autocompassion \(4-min\).](#) >>>



[Catalogue d'Audioguides.](#) >>>