

Points clés à retenir:

- 1.1. L'autorégulation est la capacité de gérer ses émotions, son comportement et son attention — et elle se développe au fil du temps avec du soutien.
- 2.2. Les enfants apprennent à s'autoréguler grâce à des relations constantes et bienveillantes avec des adultes attentifs qui répondent à leurs besoins (auto-régulation).



L'autorégulation est la capacité de gérer ses émotions, son comportement et son attention. Les enfants ne naissent pas en sachant comment faire cela — ils l'apprennent progressivement en observant les adultes qui les soutiennent et en pratiquant avec eux. C'est ce qu'on appelle l'auto-régulation. Lorsque les adultes demeurent calmes et accompagnent les enfants dans les moments difficiles, ils développent ces habiletés ensemble.

Comment soutenir l'enfant ou le milieu d'apprentissage de la petite enfance:

Demeurez calme et réagissez de façon constante. Créez des environnements qui répondent aux besoins sensoriels des enfants, offrez-leur des choix et procurez-leur du réconfort. Utilisez un langage simple et mettez des mots sur les émotions. Soyez patient — chaque enfant se développe à son propre rythme.

Conseils pour l'environnement:

- Utilisez un éclairage doux, une musique calme et des espaces confortables pour aider les enfants à se détendre.

- Proposez des activités sensorielles et pratiques, comme jouer avec l'eau ou le sable, utiliser des objets à manipuler ou grimper.
- Incluez des livres et des chansons familiers afin de favoriser le sentiment de sécurité et le lien affectif.
- Offrez des choix de jeux actifs et de jeux calmes pour répondre aux différents besoins d'autorégulation.
- Aménagez des espaces sensoriels créatifs, comme des coins apaisants ou des aires de jeu thématiques.

Sources citées dans cette fiche-conseils:

Child Mind Institute – How Can We Help Kids With Self-Regulation?

Center on the Developing Child – Resilience

Scholastic Parents – Developing Self-Regulation

Siegel, D. J. (2010). Hand Model of the Brain, Mindsight.

Stuart Shanker – Self-Regulation for Educators (MEHRIT Centre).

 July, 2025

 snrcwaterlooregion.ca | kwhab.ca



Conseils pour établissement de relations:

- Prenez le temps de créer un lien de confiance — apprenez à connaître chaque enfant et à reconnaître ses signaux.
- Établissez des liens solides avec les familles afin de mieux comprendre chaque enfant.
- Restez calme et utilisez un langage simple pour aider les enfants à nommer et à comprendre leurs émotions.
- Mettez des mots sur les émotions en utilisant des termes comme « triste » ou « frustré ».
- Aidez les enfants étape par étape — offrez juste assez d'aide pour leur permettre de réussir par eux-mêmes.
- Offrez des choix afin d'aider les enfants à se sentir en contrôle.
- Utilisez de doux rappels ou un contact physique approprié pour les guider.
- Soyez attentif aux éléments déclencheurs et intervenez rapidement en offrant du soutien.
- Utilisez un langage simple (1 ou 2 mots) lorsque les enfants sont bouleversés.

Sources citées dans cette fiche-conseils:

Child Mind Institute – How Can We Help Kids With Self-Regulation?

Center on the Developing Child – Resilience

Scholastic Parents – Developing Self-Regulation

Siegel, D. J. (2010). Hand Model of the Brain, Mindsight.

Stuart Shanker – Self-Regulation for Educators (MEHRIT Centre)

 July, 2026

 snrcwaterlooregion.ca | kwhab.ca