



## Stratégies d'auto-apaisement pour les élèves

Sheri Gallant, M.Ed. BCBA

Agente pédagogique, Partenariat d'apprentissage en autisme

Rosie, une élève de 10 ans, a commencé à adopter des comportements problématiques avec les objets (elle pousse le matériel, déchire le papier ou le froisse et jette le matériel par terre) lorsqu'une activité la frustré. L'équipe et les parents avaient recours aux incitations et lui disaient : « Rosie, prends de grandes respirations. Calme-toi. » L'équipe de l'école et les parents ont observé qu'à chaque fois qu'ils disaient à Rosie de se calmer, elle montrait encore plus de frustration et devenait plus agressive avec les objets. Les mots « calme-toi » et « respire » semblaient faire réagir Rosie qui déchirait encore plus de papier ou donnait des coups de pieds à ce qui se trouvait autour d'elle, en insistant sur le fait qu'elle n'avait pas besoin de respirer ou de se calmer.

Ces parents et l'équipe de l'école, tous bien intentionnés, voulaient vraiment aider Rosie à réduire son comportement agressif et à auto-réguler ses émotions. Effectivement, enseigner des stratégies d'apaisement peut être déterminant lorsque l'on enseigne l'auto-régulation. Il est cependant très important de prendre en considération plusieurs facteurs et d'avoir un plan pour enseigner ces compétences à un apprenant. La première question à se poser est la suivante... **Quand est-ce que l'on se calme lorsqu'on se fait dire qu'il faut se calmer ? Sérieusement ?** Pensez à un moment récent où vous vous êtes senti frustré. Peut-être participiez-vous à une conversation animée ou étiez-vous bloqué dans la circulation et en retard à un rendez-vous. Est-ce que cela vous aurait aidé qu'un être cher ou un collègue vous dise qu'il était temps de se calmer ou vous suggère de prendre de grandes respirations ? Peut-être, mais pas forcément...

### Stratégies efficaces pour l'auto-apaisement

Les stratégies suivantes pourraient vous aider lorsque vous enseignez aux élèves des stratégies d'auto-apaisement, et vous verrez comment l'équipe de Rosie les a utilisées :

- **Faites une évaluation fonctionnelle du comportement (ÉFC) pour comprendre la fonction du comportement de l'apprenant (si besoin).** Il est essentiel de comprendre pourquoi un apprenant se fâche ou manifeste un certain comportement pour réussir une intervention. Dans le cas de Rosie, les données collectées lors de l'ÉFC ont indiqué qu'elle était probablement frustrée en raison de la charge de travail assigné et qu'elle cherchait à s'en échapper. L'équipe a alors décidé qu'en plus d'enseigner des stratégies d'apaisement, elle intégrerait également des stratégies qui permettraient à Rosie de prioriser ses devoirs, de diviser son travail en plusieurs petites portions et de gérer son temps.
- **Identifiez les renforçateurs potentiels pour l'apprenant lorsque vous enseignez cette nouvelle compétence.** Sélectionnez les renforçateurs appropriés pour l'apprenant, ceux qui le motiveront à montrer de nouvelles compétences. Dans la mesure du possible, les renforçateurs doivent être naturels et en lien avec l'activité. L'équipe a identifié des renforçateurs potentiels pour Rosie comme lui donner du temps pour dessiner, lui offrir de choisir la musique de classe lors de récréations intérieures ou encore lui proposer du temps de lecture supplémentaire avec un partenaire de lecture.
- **Enseignez à identifier les émotions.** On peut décrire les apprenants qui adoptent des comportements agressifs en disant qu'ils passent de 0 à 100 en un très bref instant. Il est cependant fort probable que l'apprenant passe progressivement de calme, à légèrement agité, avant de finir frustré. C'est juste que les signes précurseurs n'ont pas été identifiés. Enseigner à Rosie à identifier cette escalade était essentiel pour son équipe, car cela allait permettre à l'enfant de reconnaître les moments où elle était en pleine montée de frustration. Vous pouvez utiliser une représentation graphique des émotions telle qu'une échelle à 5 niveaux ou un thermomètre des émotions qui rendra l'escalade des émotions concrètes. Rosie et ses camarades de classe ont appris à identifier les émotions grâce à un thermomètre des émotions. La classe

entière a dû « faire le point » et prendre conscience de la façon dont ils se sentaient, grâce au graphique, à différents moments de la journée.

Rosie a reçu un enseignement supplémentaire et du soutien lors des périodes d'accompagnement programmées et de ces moments pour « faire le point » en salle de classe.

- **Choisissez seulement quelques activités (3–5) et stratégies simples d'apaisement adaptées à l'âge et au développement de l'apprenant.** Utiliser un thème qui intéresse l'apprenant peut parfois contribuer à le motiver à utiliser la stratégie. Choisissez des stratégies que les pairs et la famille utilisent eux aussi lorsque cela est possible ou adapté. Voici quelques exemples : respiration profonde, séquences d'apaisement, écouter de la musique, étirements, marcher un peu pour aller boire de l'eau. En enseignant plusieurs stratégies, vous permettrez à l'apprenant de pouvoir s'adapter et faire des choix en fonction des situations.
- **Programmez et planifiez des moments quotidiens d'enseignement et d'entraînement.** Lorsque cela est possible, intégrez plusieurs moments d'enseignement brefs dans la journée. L'enseignement de ces compétences entre dans la routine quotidienne, faites-le lorsque l'apprenant est calme au lieu d'attendre que l'apprenant ne soit contrarié. L'équipe de Rosie a programmé quatre leçons de 5 minutes de pratique chaque jour (au tout début de la journée, après la récréation du matin, avant le cours de math du matin et après le dîner).
- **Encouragez l'autonomie avec la stratégie.** Enseignez la nouvelle stratégie et pratiquez-la jusqu'à ce que l'apprenant puisse réaliser l'activité de façon autonome avant de lui demander de l'utiliser tous les jours. De façon autonome, signifie que l'apprenant peut commencer et terminer toute l'activité sans assistance ni incitation venant de son environnement.
- **Accompagnez l'apprenant pour qu'il utilise les stratégies au bon moment (avant que le comportement ne s'intensifie).** Lorsque l'apprenant peut faire de façon autonome au moins 2 des stratégies d'apaisement, l'équipe peut alors décider d'avoir recours à l'incitation et d'accompagner l'apprenant dans l'instant. L'équipe de Rosie avait identifié certains comportements précurseurs que l'enfant adoptait *avant* de se montrer agressive avec les objets. C'est à ce moment-là que le membre de l'équipe de l'école doit intervenir et inciter Rosie à « faire le point » sur son thermomètre et prendre la décision de faire une pause pour utiliser une des stratégies apaisantes qu'elle maîtrise. L'enseignement se fera différemment en fonction de l'intervention : 1) Demander à tous les enfants de la classe de faire le point sur leur thermomètre et de choisir une activité qui leur permettrait de mieux apprendre ou 2) Demander directement à Rosie de faire le point en montrant du doigt le thermomètre et en lui demandant de choisir une des activités disponibles pour elle.
- **Généralisez et pratiquez l'utilisation des stratégies apaisantes dans différents environnements avec différentes personnes.** Pratiquez la compétence dans différents endroits de l'école, de la maison, de la collectivité et avec différentes personnes. Les personnes dans la vie de Rosie ont été informées et ont reçu le modelage qui leur permet de savoir comment accompagner Rosie pour qu'elle utilise ses nouvelles stratégies : différents enseignants dans l'école, les parents et l'équipe de la garderie après classe.

Les activités et stratégies apaisantes sont de bons outils pour tout le monde. Certains apprenants comme Rosie auront besoin de recevoir un enseignement plus direct et plus de pratique. Certains apprenants maîtriseront ces compétences rapidement, d'autres auront besoin de plus d'accompagnement dans le temps. Se concentrer quelques minutes chaque jour sur ces stratégies peut aider un apprenant comme Rosie à faire de meilleurs choix lorsqu'il est frustré. Il s'agit d'une compétence essentielle pour réussir à l'école, à la maison et dans la société.