

A-t-on déjà vu quelqu'un **se calmer** lorsqu'on lui **demande** de se calmer?

Les stratégies qui mènent au calme sont essentielles pour enseigner aux apprenants l'auto-régulation. Il est tout aussi important de se préparer à enseigner ces nouvelles compétences et à encadrer les apprenants à mesure qu'ils les utilisent.



À NE PAS FAIRE



- ❌ DIRE "CALME-TOI!" OU "DÉTENDS-TOI!" LORSQUE L'APPRENANT EST FÂCHÉ
- ❌ PRÉSENTER UNE ACTIVITÉ OU STRATÉGIE APAISANTE LORSQUE L'APPRENANT EST FÂCHÉ



À FAIRE



Reconnaitre



- ✔️ LES SITUATIONS OU LES ÉLÉMENTS QUI CONTRARIENT L'APPRENANT
- ✔️ LES COMPÉTENCES ET STRATÉGIES PERMETTANT DE FAIRE FACE AUX SITUATIONS ET ACTIVITÉS STRESSANTES
- ✔️ LES RENFORCEMENTS POTENTIELS QUI MOTIVENT L'APPRENANT À MANIFESTER DE NOUVELLES COMPÉTENCES

Enseigner



- ✔️ COMMENT RECONNAITRE LES ÉMOTIONS ET L'ESCALADE DES ÉMOTIONS
- ✔️ DES ACTIVITÉS ET STRATÉGIES SIMPLES QUI PERMETTENT DE RETROUVER SON CALME
- ✔️ CHAQUE JOUR, LORSQUE L'APPRENANT EST CALME

Travailler



- ✔️ LES NOUVELLES COMPÉTENCES JUSQU'À CE QUE L'APPRENANT PUISSE RÉALISER L'ACTIVITÉ OU UTILISER LA STRATÉGIE DE FAÇON AUTONOME
- ✔️ DANS DES ENVIRONNEMENTS VARIÉS, AVEC DIFFÉRENTES PERSONNES

Célébrer



- ✔️ LORSQUE L'APPRENANT UTILISE DES STRATÉGIES POUR RESTER CALME OU QU'IL RETROUVE SON CALME

L'apprentissage de stratégies apaisantes peut être bénéfique pour tout le monde. Certains apprenants maîtriseront les compétences très rapidement, d'autres auront besoin d'un soutien continu. Le fait de prendre un peu de temps chaque jour pour travailler ces stratégies peut aider les apprenants à faire des choix plus sains lorsqu'ils se sentent frustrés. Il s'agit d'une compétence essentielle pour réussir à l'école, à la maison et dans la société qui nous entoure.



PARTENARIAT
D'APPRENTISSAGE
EN AUTISME