Christelle Schnitzler
Accompagnement au changement

L'auto-régulation

Boire de l'eau

L'eau conduit l'énergie électrique dans le corps et le cerveau. Elle permet d'éliminer nos toxines. Notre corps en est constitué à 70% et notre cerveau à 90%.

Brain Gym discret

Les points positifs : l'élève se concentre sur une situation pour laquelle il veut être plus positif (ex : écouter le cours). Ensuite, il touche légèrement le point proéminent situé au dessus de chaque œil avec les doigts de ses mains.

Visualisation du X : Mentalement, l'élève visualise un X. Il regarde le dessin et essaye de suivre mentalement du doigt le tracé.

Mouvements croisés

Les mouvements croisés permettent de se recentrer, de se reconnecter

Croiser et décroiser les jambes sous le bureau. Vous pouvez leur enseigner ce mouvement à faire discrètement assis à leur bureau.

Dessiner des 8 couchés avec la main gauche sur une feuille de leur cahier

Point de vigilance : à vous de juger de ce que vous pouvez accepter ou non. Si vous choisissez d'enseigner le 8 couché, prenez le temps de préciser dans quel cadre vous acceptez ce dessin et à quel endroit (dernière feuille du cahier par exemple).

Petit Plus

Si vous avez repéré qu'il est en train de faire de l'auto régulation, vous pouvez lui assurer de votre soutien avec un hochement de tête et vous pourrez toujours aller le voir en fin de cours pour vérifier que ça a suffit et qu'il n'a pas besoin d'une écoute individuelle.

L’auto-régulation

Respiration en cohérence cardiaque

Vous pouvez leur enseigner cette respiration : 5 secondes j’inspire – 5 secondes j’expire. A raison de 6 fois de suite (soit pendant 1 minute), le jeune aura stoppé la production de cortisol et pourra retrouver peu à peu son calme.
Très intéressant en cas de stress devant une évaluation.

Changer de Focus

Enseigner à l’élève que lorsqu’il a des émotions qui l’empêchent d’être présent au cours, il peut stopper les pensées galopantes qui les accompagnent en déclenchant une activité « quasi automatique » pendant 1 minute : il peut ainsi compter jusqu’à 60, réciter 2 fois l’alphabet, la table des 2, des 5 et des 10, etc.

Bureau au fond de la classe tourné vers le mur

Quand l’élève est très agité : « *je vois que tu as du mal à te concentrer, à trouver ton calme, je te demande d’aller prendre un temps pour toi au fond de la classe et quand tu es prêt à nous rejoindre, tu regagneras ta place* »
Sur ce bureau, il peut trouver quelques conseils pour se détendre, une bouteille d’eau, un papier et un crayon pour déposer ce qui le tracasse.
Point de vigilance : ce coin n’est pas une mise à l’écart, ni une sanction mais l’occasion pour l’élève de faire baisser sa pression émotionnelle. Quand il regagne sa place, vous pouvez lui assurer de votre soutien avec un hochement de tête et vous pourrez toujours aller le voir en fin de cours pour vérifier que ça a suffit et qu’il n’a pas besoin d’une écoute individuelle.

Source: Ma formation à l'animation d'ateliers pour les parents d'ados par APCOMM