

# Comment apprendre aux élèves du primaire et du secondaire à réguler leurs émotions?

Réguler ses émotions exige que l'on puisse les reconnaître et les nommer lorsqu'elles se manifestent (p. ex. la joie, l'excitation, la frustration, la colère), et que l'on comprenne leurs effets sur notre corps, nos pensées, notre comportement et nos expressions. Il nous faut aussi savoir ce qui nous amène à nous sentir ainsi et disposer de stratégies pour mieux composer avec elles. La recherche démontre que la régulation des émotions est une compétence qui peut être enseignée et se développer au fil de notre vie.

## CINQ TRUCS GAGNANTS POUR AIDER LES ÉLÈVES À RÉGULER LEURS ÉMOTIONS

<b>Parler de ses émotions pour mieux les réguler</b>	Il est important d'aider les apprenants à prendre conscience de leurs émotions et à les nommer. Vous pouvez par exemple les aider à reconnaître les émotions de personnages dans des livres et à les relier à leur expérience personnelle à l'aide de questions telles : « Comment se sent le personnage? Pourquoi se sent-il ainsi d'après toi? Que pourrait-il faire pour se sentir autrement? Et toi, que ferais-tu? »
<b>Enseigner concrètement des stratégies pour réguler ses émotions</b>	Il est utile d'enseigner un large éventail de stratégies de régulation émotionnelle telles que la respiration consciente, la relaxation musculaire progressive, la pensée positive et la réévaluation positive (c.-à-d. recadrer une perspective négative à l'égard d'une chose pour la rendre positive). Commencez par enseigner des stratégies accessibles sur le coup (comme la respiration consciente) et que les élèves connaissent déjà. Expliquez en quoi consiste la stratégie, et pourquoi, comment et quand elle peut être utilisée.
<b>Mettre en pratique ces stratégies</b>	Mettez les stratégies en pratique lorsque les élèves sont calmes plutôt que sous le coup d'une émotion. Lorsque les jeunes sont plus réactifs sur le plan émotionnel, il leur est difficile de penser de manière rationnelle. Dans une classe, cela peut vouloir dire d'intégrer chaque jour quelques minutes de pleine conscience durant l'heure du cercle ou de la réunion de classe. Cette pratique aide les élèves à se familiariser avec la stratégie et permet l'établissement de voies neurales qui rendront les stratégies plus accessibles au besoin.
<b>Créer un espace et favoriser la régulation émotionnelle</b>	Intégrez le soutien à la régulation émotionnelle au quotidien (p. ex., en cas de conflit, vous pouvez aider les apprenantes et apprenants à mettre en pratique les stratégies enseignées). Vous pourriez aussi fournir aux élèves des espaces où ils pourront se réfugier pour retrouver leur calme au besoin. Il est important pour les enfants et les adolescents de pouvoir choisir et d'utiliser les stratégies avec lesquelles ils se sentent à l'aise et qui répondront le mieux à leurs besoins.
<b>Donner l'exemple en utilisant des stratégies efficaces de régulation des émotions</b>	Il est important d'être attentif à la façon dont nos comportements donnent des directives implicites et influencent le développement des compétences des élèves. Il pourrait être utile que les adultes décrivent certains des processus de régulation afin que les enfants puissent voir et entendre comment réguler les émotions. En situation difficile, il est aussi essentiel que les adultes utilisent eux-mêmes ces stratégies pour rester calmes afin d'aider les autres à réagir efficacement à la situation.

Les parents et le personnel enseignant jouent un rôle essentiel pour soutenir les élèves et leur enseigner les compétences et les stratégies nécessaires pour réguler leurs émotions. La recherche a démontré que lorsque les élèves sont en mesure de bien réguler leurs émotions, ils ont tendance à ressentir une amélioration de leur santé et de leur bien-être, à faire preuve d'une plus grande résilience sur le plan affectif (c.-à-d. bien réagir aux situations stressantes), à avoir des interactions plus positives avec leurs camarades et à réussir mieux à l'école et à la maison.

Pour plus de ressources en ligne et de références : [www.edcan.ca/faits-en-education](http://www.edcan.ca/faits-en-education)

Auteures,  
**Miriam Miller et Deborah Butler, Ph. D.**