

# SELF-REG pour les PARENTS



## À propos de Self-Reg

Shanker Self-Reg® est une démarche qui permet d'augmenter l'autorégulation en comprenant et en faisant face au stress. Avec Self-Reg, nous considérons à la fois nos réponses au stress et notre état sous-jacent d'énergie et de tension lorsque nous ressentons du stress.

## Autorégulation

- Self-Reg repose sur la définition psychophysiologique originale de l'autorégulation, qui fait référence à la façon dont nous répondons au stress.
- Nous nous autoréglons tous, mais parfois d'une manière inadaptée qui ne nous aide pas à surmonter le stress et, en fin de compte, engendre un stress encore plus important.
- L'autorégulation adaptative (efficace et utile) favorise la croissance et l'apprentissage ; elle nous aide aussi à récupérer après le stress.
- L'autorégulation n'est pas la même chose que la maîtrise de soi. La maîtrise de soi consiste à inhiber les impulsions perturbatrices. Une autorégulation efficace réduit les sentiments induits par le stress qui provoquent les impulsions.
- L'autorégulation ne consiste pas à "surveiller et gérer" les émotions, les pensées et les comportements, mais à les comprendre, en nous-mêmes et chez les autres.

Shanker Self-Reg® approche la question du stress en considérant cinq domaines d'expérience : biologique, émotion, cognitif, social et prosocial.

## The Shanker Method® (la méthode Shanker) repose sur cinq pratiques:

1. Recadrer le comportement
2. Reconnaître les facteurs de stress dans les cinq domaines
3. Réduire le stress
4. Réfléchir et augmenter la conscience du stress
5. Rétablir l'énergie

Self-Reg consiste également à reconnaître la sensation de calme ainsi que notre ressenti lorsque nous devenons trop stressé.e.s.

L'objectif ultime et à long-terme de Self-Reg est d'outiller les enfants afin qu'ils sachent quand et comment gérer leur propre énergie et tension, pour leur permettre de s'adapter aux différents types de stress de la vie. Mais Self-Reg est personnel et commence avec nous : si nous voulons aider nos enfants à s'autoréguler, nous devons d'abord comprendre notre propre stress et savoir comment gérer notre énergie et tension.

Self-Reg peut nous aider à comprendre et à répondre aux causes profondes de nombreux enjeux comportementaux, émotionnels et sociaux qui affectent les enfants et les familles, et à réagir de manière constructive.



# Les Graines de la Parentalité Self-Reg

## LA SÉCURITÉ

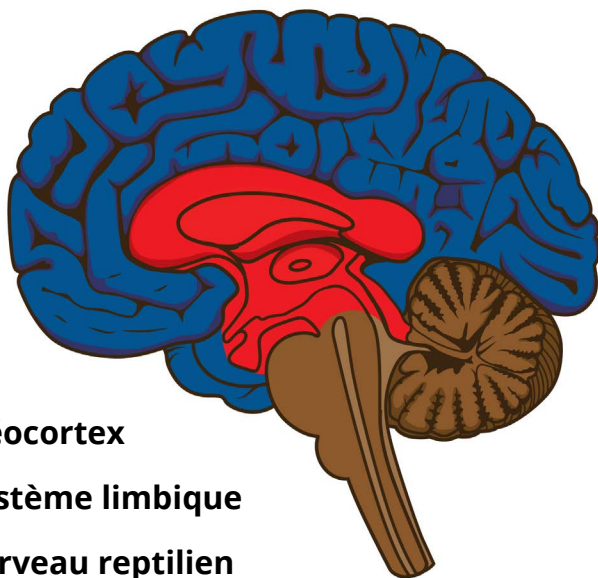
- Aider les enfants à se sentir en sécurité à tous les niveaux - physique, émotionnel et social - constitue la base de leur bien-être mental, social et émotionnel.
- L'excès de stress affecte les systèmes de stress du cerveau et du corps d'une manière qui peut conduire les enfants à se sentir en danger, même si nous pensons qu'ils sont en sécurité et qu'ils devraient se sentir en sécurité.

## LES RELATIONS

- La parentalité Self-Reg commence avec les relations. Selon le Prof. Stuart Shanker, *"le fondement de l'autorégulation est le sentiment de tranquillité et de sécurité que les enfants éprouvent en présence de leurs parents."*
- Les enfants apprennent à s'autoréguler grâce à la "corégulation" avec les parents.
- Corégulation : lorsque deux personnes s'adaptent et régulent le comportement de l'autre (humeur, émotions, langage), par le biais de signaux et de comportements interactifs bidirectionnels.

## LES MILIEUX

- Des facteurs tels qu'un temps d'écran trop long, une activité physique insuffisante, le désordre visuel, le manque de sommeil et l'excès de malbouffe sont des "facteurs de stress cachés" pour certains enfants.
- Créez des espaces dans votre maison qui invitent les enfants au calme ou qui alimentent leur énergie, selon leurs besoins.



- Néocortex
- Système limbique
- Cerveau reptilien



- Les jeux non structurés et non électroniques, notamment les jeux en plein air, constituent des réducteurs de stress efficaces pour les enfants.

## DEVENEZ UN.E DÉTECTIVE DU STRESS

- Apprenez à "recadrer" le comportement des enfants (c'est-à-dire à le voir et le comprendre d'une manière différente).
- De nombreux comportements considérés par les adultes comme de mauvais comportements - les crises de colère, par exemple - sont en réalité des "comportements de stress" provoqués par un excès de stress.
- Lorsqu'un enfant "se comporte mal", demandez-vous "Pourquoi ?" et "Pourquoi maintenant ?". Cherchez les facteurs de stress qui sont susceptibles de provoquer ce comportement.

## PRENEZ SELF-REG À CŒUR

- Self-Reg est personnel et commence avec vous. Considérez votre propre stress, la façon dont il vous affecte personnellement et, par conséquent, affecte aussi vos enfants. Si vous prenez soin de votre autorégulation, vous serez mieux en mesure de développer celle de vos enfants.
- Self-Reg peut vous aider à mieux comprendre le comportement de vos enfants et vous aider à être moins en colère, plus patient.e et plus compréhensif.ive.

## LA PARENTALITÉ SELF-REG : UN PARCOURS FORMATEUR

- Découvrez les connexions entre le stress, l'énergie et la tension ainsi que la façon dont ils affectent le comportement, l'humeur et l'apprentissage des enfants.
- Lisez le livre du Prof. Stuart Shanker : Self-Reg (2016).
- Vous pouvez aussi suivre l'un de nos cours en ligne : Self-Reg Parenting ou Self-Reg Foundations (actuellement disponibles en anglais).