

Le programme d'autorégulation

Conçu par Marie Sue Williams et Sherry Shellenberger, ergothérapeutes, a été développé pour les enfants d'âge scolaire et a pour buts :

- De leur apprendre à identifier et nommer les différents états de vigilance et émotionnels,
- Afin de les aider à reconnaître, maintenir, contrôler et modifier leur niveau de vigilance (ou d'éveil) pour que celui-ci soit approprié à la tâche.

Il doit être mené par un ergothérapeute formé à la thérapie d'intégration neurosensorielle.

La participation active des parents est indispensable car les adultes doivent prendre conscience des principes d'autorégulation afin de comprendre l'enfant et de le soutenir dans son programme.

Oui, mais comment ?

Nous utilisons la métaphore du moteur. En effet, nous parlons de notre « moteur interne ».

Nous avons tous un moteur qui tourne plus ou moins vite, en fonction des moments de la journée. Chacun trouve, tout au long de sa vie,

des techniques, des moyens qui lui sont propres pour faire passer son moteur d'un état à un autre.

Par exemple : boire un café, s'étirer, mâchouiller un stylo, gribouiller une feuille en réunion, se ronger les ongles, boire quelque chose de frais etc...

Pour simplifier, nous décrivons 3 niveaux à notre moteur :

- **Haut** : il tourne vite. Dans cet état, nous sommes excités, énervés, stressés, « speed ».
- **Juste bien** : il tourne de manière adéquate pour les tâches scolaires, d'apprentissage, productives... Il nous permet de nous concentrer, d'écouter, d'être attentif...
- **Bas** : il tourne lentement et nous sommes alors endormi, rêveur, « ailleurs », « dans les nuages », fatigué.



Nous utilisons le code couleur : rouge pour « haut », vert pour « juste bien » et bleu pour « bas ».

Le programme d'autorégulation va apprendre à l'enfant à reconnaître les états de vigilance sur autrui puis sur lui-même. Ensuite, nous mènerons une « enquête » (les parents, l'enfant et l'ergothérapeute) afin de chercher des moyens de faire passer le moteur de l'enfant d'un état à l'autre quand il en a besoin.

Petit à petit, nous testons des techniques, du matériel et nous notons ce qui a fonctionné, ce qui n'a pas fonctionné etc...

Le but ultime étant que l'enfant parvienne à réguler lui-même son moteur au quotidien et notamment en classe, grâce aux outils que nous lui aurons permis de tester et d'adopter ou non.

Les différents états de vigilance affectent :

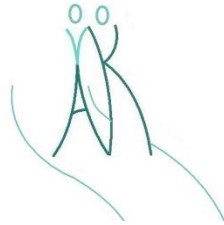
- L'attention,
- Le comportement,
- Les capacités d'apprentissage,
- L'efficacité et l'organisation,
- Le confort.

Aussi, lorsque l'enfant parvient à maîtriser son moteur interne, il parvient à gérer ses états de vigilance et ainsi à adapter son attention, son

comportement, ses capacités d'apprentissage, son efficacité, son organisation et son confort à ce qu'il doit faire.

ATTENTION : les états « bas » et « haut » ne sont pas mauvais, ni à éviter (surtout pas) !

Le niveau « juste bien » est le niveau adéquat pour travailler, à l'école par exemple ou lors du moment des devoirs, du cours de solfège, etc... Cependant, dans la vie quotidienne (que ce soit d'un enfant ou d'un adulte), notre moteur peut et doit, à certains moments, être bas ou haut sans que cela ne soit dérangeant. Au contraire, c'est nécessaire. En effet, lorsqu'un adulte regarde la télévision (le soir par exemple), son moteur est généralement bas et c'est tout à fait adapté à la tâche. A l'inverse, lorsqu'on assiste à une fête ou que l'on danse, notre moteur est haut et c'est, ici aussi, tout à fait adapté.



Cabinet A.K. Ergothérapie
79, rue de Metz
57525 TALANGE
06.59.59.54.61

Bibliographie :

- *Formation d'intégration neurosensorielle, Isabelle BABINGTON, ANFE, 2009,*



LA THÉRAPIE D'AUTO-REGULATION EN ERGOTHÉRAPIE

Quels enfants sont concernés ?

- **Bouge tout le temps**, ne tient pas en place, gigote.
- A des **capacités d'attention et de concentration limitées** (sans forcément être atteint de TDA/H).
- **Réagit intensément** ou au contraire est **indifférent à son environnement** (participe difficilement aux activités avec ses pairs).
- **Réagit excessivement** (colères, cris, excitation) **à certaines stimulations de l'environnement** (sons, contacts tactiles) **ou, à l'inverse, n'y réagit pas.**
- A des **difficultés d'organisation**, perd tout, s'éparpille, ne parvient pas à s'organiser dans ses devoirs...



Cabinet A.K. Ergothérapie
79, rue de Metz
57525 TALANGE
06.59.59.54.61