

ENCADRER UN MOYEN DE RÉGULATION

Il existe plusieurs moyens pour aider un élève à se calmer ou à rester alerte en classe. Chaque élève réagit différemment aux outils, donc les adultes doivent l'accompagner pour comprendre ce qui fonctionne pour lui et comment bien s'en servir.

Ce guide vise à soutenir les intervenants scolaires dans l'utilisation de moyens de régulation. Voici les principes importants :

- Chaque élève est unique : un outil efficace pour un enfant ne l'est pas forcément pour un autre.
- Le choix des outils doit se faire en équipe (TES, enseignants, professionnels, famille, élève, etc.).
- L'élève doit participer activement pour apprendre à mieux se connaître et à choisir ce qui l'aide.

Exemples de moyens de régulation

Activités physiques (activation des muscles) : Prendre une marche, faire le corridor actif, responsabilité active (ex: transporter un bac de livres), étirer de la pâte thérapeutique, faire du Yoga, faire des exercices moteurs, varier les positions de travail, manger des aliments croquants, boire avec une paille, utiliser un mâchouille, etc.

Activités plaisantes : Regarder un livre, dessiner ou colorier, écrire dans un journal, faire un casse-tête, jouer à un jeu, jouer dans un bac sensoriel et tout autre activités aimées par l'élève.

Activités calmes et de relaxation : Respirations profondes, écouter de la musique douce, mettre des coquilles anti-bruit, relaxer au coin calme, faire de la pleine conscience, regarder des objets lumineux ou un sablier à bulles, prendre une gorgée d'eau, prendre une marche, etc.



Démarche métacognitive

L'implication de l'élève dans le processus est importante pour qu'il comprenne ses difficultés et qu'il s'engage dans l'essai du moyen.



Étape 1 : Identifier le besoin de l'élève

Questionnez l'élève pour aider à son engagement dans le processus. Voici des exemples de questions pour vous aider :

- As-tu remarqué que lors (*identifier moment*), tu fais parfois (*identifier les manifestations visibles*) ?
- Tu n'es pas le seul à avoir besoin (*identifier la difficulté*), nous allons trouver des solutions ensemble. As-tu des idées ?

Étape 2 : Convenir du moyen à l'essai

Compléter avec l'élève la fiche d'encadrement du moyen de régulation choisi (ci-bas). L'objectif est d'encadrer la manière et les moments où l'élève pourra utiliser son moyen pour répondre au besoin identifier. De plus, il faut identifier avec l'élève les comportements et manifestations qui permettront de juger de l'efficacité du moyen.

Étape 3 : Période d'essai

Déterminer en équipe 3 éléments :

- la période où le moyen sera essayé par l'élève;
- la personne qui soutiendra l'élève à l'intégration du moyen (prévoir un estompage du soutien de l'adulte);
- la personne qui réalisera les observations pour aider à l'évaluation de l'efficacité du moyen.

Étape 4 : Évaluer l'efficacité du moyen

Faire un retour avec l'élève sur l'utilisation du moyen, les améliorations souhaitées et son appréciation face au moyen.

Si le moyen n'a pas les effets souhaités, il est possible de faire des ajustements à la fiche ou de choisir un nouveau moyen avec l'élève.

FICHE D'ENCADREMENT DU *moyen de régulation*

Nom de l'élève :

Date :

Rempli : avec l'élève ☐ sans l'élève ☐

Moyen choisi

Pourquoi l'utiliser?	
Quand et où l'utiliser ?	
Comment l'utiliser ?	
Amélioration(s) souhaitée(s)?	

Suivi Date :	
------------------------	--

FICHE D'ENCADREMENT DU *moyen de régulation*

EXEMPLE d'UNE FICHE

Nom de l'élève : Fleur Deschamps

Date : 25 décembre 2025

Rempli : avec l'élève ☒ sans l'élève ☐

Disco-sit et banc oscillant



Pourquoi l'utiliser?	Pour m'aider à me concentrer en classe quand j'ai le goût de bouger.
Quand et où l'utiliser ?	En classe Quand l'enseignante fait les explications. Quand j'ai de la difficulté à me concentrer dans mon travail.
Comment l'utiliser ?	Je dois aller le chercher sans déranger les autres. Je dois l'utiliser maximum 20 minutes. Je dois rester assis, je ne dois pas me lancer au sol.
Amélioration(s) souhaitée(s)?	Que je reste assis durant les explications. Que je regarde l'enseignante durant les explications. Que je réalise mon travail au complet en étant concentré sur ce que je fais.

Suivi Date : XX janvier 2026	
---	--