



**Développer les compétences sociales et émotionnelles de mon enfant grâce à une approche basée sur son tempérament**

Élizabeth Harvey, M.Ps, Ph. D.

Département des sciences de l'éducation, Université Sainte-Anne, mars 2025







« *Chocolate is just like people. We are born with raw ingredients, heated and stirred by early life, and poured into the mold of adulthood* ».

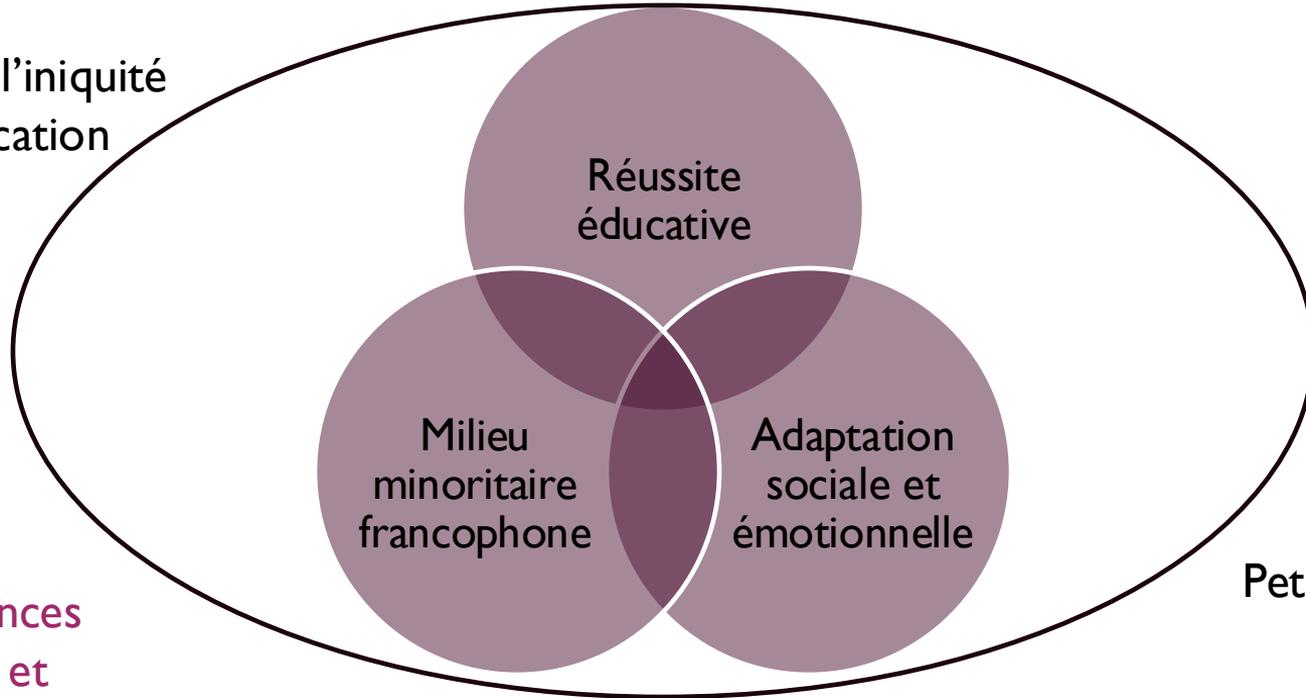
(Isameddin Hadhad –  
Peace by Chocolate )

« Le chocolat est à l'image de l'homme. Nous naissons avec des ingrédients bruts, nous sommes formés et remués par les expériences vécues en petite enfance et nous sommes coulés dans le moule de l'âge adulte. »

Traduction libre

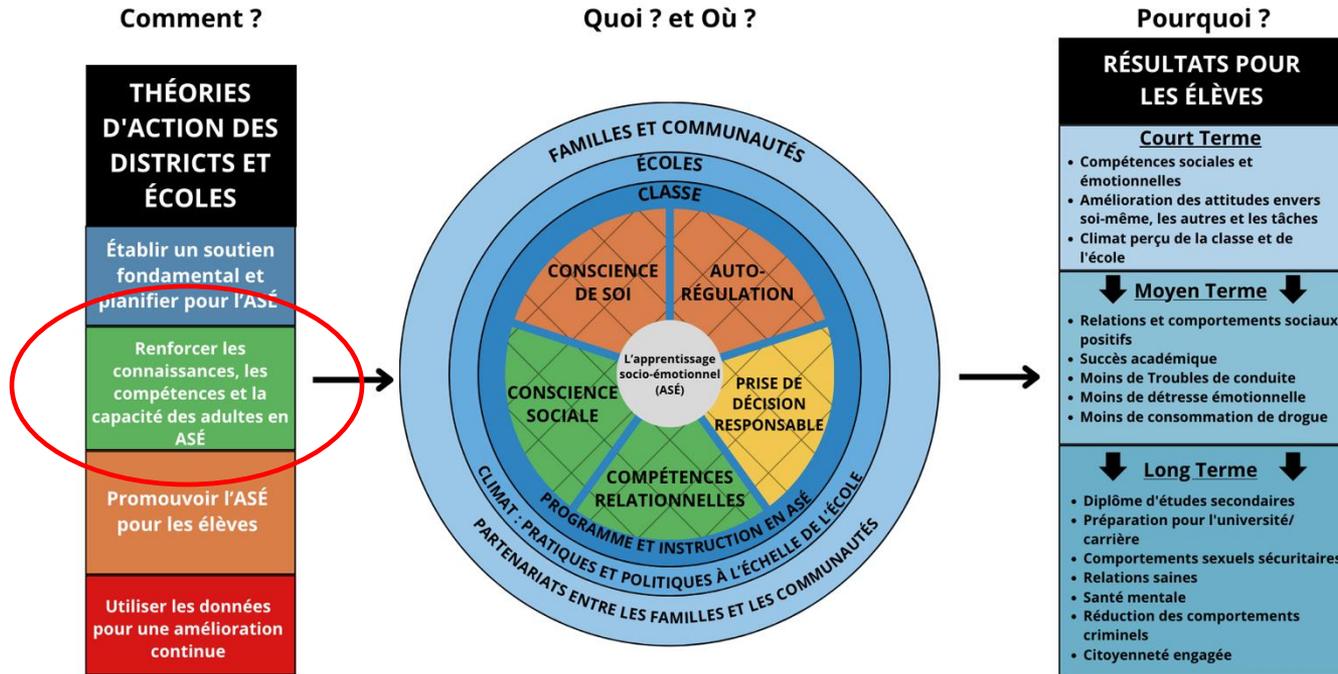
# PROGRAMMATION SCIENTIFIQUE

Résoudre l'iniquité  
en Éducation



Compétences  
sociales et  
émotionnelles

Petite enfance et  
enfance  
Adolescence



Réf : CASEL, modèle théorique

# COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

CASEL, une équipe multidisciplinaire de chercheurs, de cliniciens et d'experts dans le domaine du développement de l'enfant et de l'adolescent définit les compétences socioémotionnelles comme :

**1) l'auto-régulation**

**2) la conscience de soi**

**3) la conscience sociale**

**4) les habiletés relationnelles**

**5) la prise de décision responsable**

Au moins aussi importantes que les capacités cognitives pour favoriser la réussite éducative.

# LE DÉVELOPPEMENT DE L'AUTO-RÉGULATION



# MATURATION DU CERVEAU



Passage du temps



## ENVIRONNEMENT SOCIAL

# STRATÉGIES UNIVERSELLES POUR DÉVELOPPER L'AUTO-RÉGULATION

1. Modéliser la régulation émotionnelle : les enfants apprennent en observant le comportement de leurs parents.
2. Étiqueter et valider les émotions : Aider l'enfant à nommer ses émotions permet de mieux les comprendre et de les gérer.
3. Enseigner des techniques de respiration et de relaxation : La respiration profonde active le système nerveux parasympathique, ce qui aide à calmer le corps et l'esprit.
4. Créer une "zone de retour au calme" : Aménager un espace sécurisant où l'enfant peut se retirer pour se calmer.

## ENVIRONNEMENT SOCIAL STRATÉGIES UNIVERSELLES POUR DÉVELOPPER L'AUTO-RÉGULATION

5. Encourager la résolution de problèmes : Aider l'enfant à réfléchir à des solutions lorsqu'il est confronté à une émotion difficile ➡ Enseigner le modèle du "feu de circulation" : Cette technique aide l'enfant à faire une pause avant de réagir.
6. Offrir de l'affection physique et verbale : Le contact physique (câlins, caresses) et les paroles réconfortantes régulent le système nerveux de l'enfant.
7. Mettre en place des renforcements positifs : Reconnaître et valoriser les efforts de régulation encourage les comportements positifs.
8. Adopter des habitudes de vie saine (alimentation, habitudes médiatiques, sommeil, sports).

# ENVIRONNEMENT SOCIAL

## STRATÉGIES UNIVERSELLES POUR DÉVELOPPER L'AUTO-RÉGULATION

### ■ Facteurs clés de succès :

- ✓ Consistance → Appliquer régulièrement les stratégies.
- ✓ Renforcement positif → Encourager les efforts, même partiels.
- ✓ Adaptation → Ajuster les techniques en fonction de **l'âge**, de **l'étape de développement** et du **tempérament** de l'enfant.

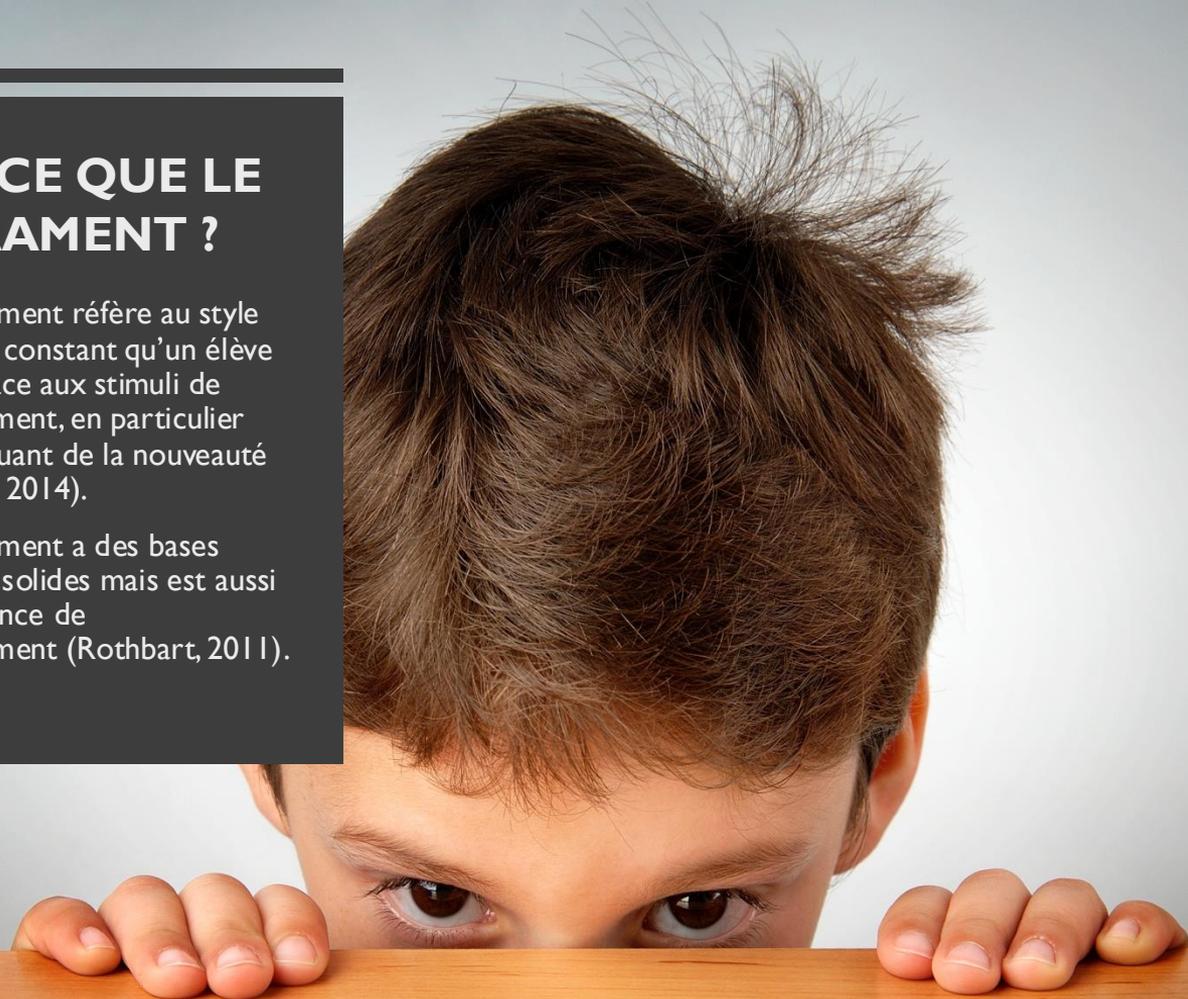


# CARACTÉRISTIQUES PERSONNELLES



## QU'EST-CE QUE LE TEMPÉRAMENT ?

- Le tempérament réfère au style de réaction constant qu'un élève manifeste face aux stimuli de l'environnement, en particulier ceux impliquant de la nouveauté (McClowry, 2014).
- Le tempérament a des bases biologiques solides mais est aussi sous l'influence de l'environnement (Rothbart, 2011).



# QU'EST-CE QUE LE TEMPÉRAMENT ?



Un marqueur de diversité invisible



Concept ancré dans une perspective  
développementale

Prédit l'adaptation sociale et comportementale à  
l'enfance et à l'adolescence

Peut être observé dans différents contextes, en  
particulier dans des situations qui impliquent de la  
nouveau ou du stress (McClowry, 2014)

Est biologiquement déterminé, mais demeure sous  
l'influence de l'environnement (Rothbart, 2011)

# QU'EST-CE QUE L'APPROCHE BASÉE SUR LE TEMPÉRAMENT ?

Principe clé :

L'enfant s'adapte bien  
lorsque le degré  
d'ajustement entre son  
tempérament et son  
environnement est élevé

(Thomas et Chess, 1977)



# PRÉSENTATION DE L'ÉQUIPE : L'AVENTURE INSIGHTS AU CANADA



Élizabeth Harvey, M.Ps, Ph. D  
Professeure  
Département des  
Sciences de l'éducation,  
Université Sainte-Anne



Jean-Pascal Lemelin, Ph. D  
Professeur  
Département de  
psychoéducation,  
Université de Sherbrooke

L'APPROCHE  
BASÉE SUR LE  
TEMPÉRAMENT  
DE L'ENFANT :  
LE  
PROGRAMME  
INSIGHTS

INSIGHTS est un programme d'intervention probant visant à soutenir le développement socio-émotionnel des enfants de la pré-maternelle et 1<sup>ère</sup> année et leur adaptation scolaire et comportementale.

Ce programme a été développé par la Pr. Sandee McClowry (New York University) et validé dans plusieurs pays, incluant au Canada.

## INSIGHTS – 3 VOLETS

- Un volet pour les parents
- Un volet pour les enfants eux-mêmes
- Un volet pour les personnes éducatrices

## INSIGHTS : OBJECTIF EN 3 R

INSIGHTS aide les parents à **Reconnaître** le tempérament de leurs enfants, **Recadrer** leurs perceptions et **Répondre** de façon optimale en fonction du tempérament de chaque enfant.



# RECONNAÎTRE

Timide et prudent

(8-10%) 🏠

Attentif et calme

(10-12%) 🚗

Sociable et  
aventureux

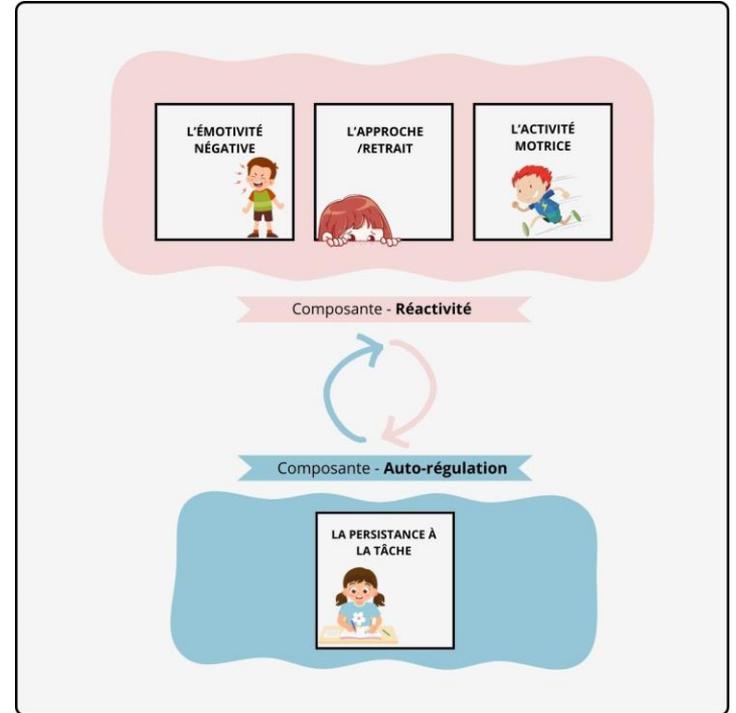
(13-15%) 🚗

Actif et exigeant

(14-16%) 🏠

<https://vimeo.com/889159541>

CES PROFILS REFLÈTENT LE  
POSITIONNEMENT RELATIF D'UN  
ENFANT SELON 4 DIMENSIONS  
IMPORTANTES DU TEMPÉRAMENT:



<https://drive.google.com/file/d/1--QOFr6ZTB2NII3UyYLwTJ71bQ2i0huX/view?usp=sharing>

---

« **Pascal le Prudent** » et « **Patricia la Prudente** »

Timide et lent à s'adapter. Émotivité négative élevée.

Forte tendance au retrait face à la nouveauté.



Timide et prudent

---

« **Victor le Vaillant** » et « **Viviane la Vaillante** »  
Faible activité motrice et émotivité négative. Persistance à  
la tâche élevée.



Attentif et calme

---

« **Arthur l'Amical** » et « **Alice l'Amicale** »

Sociable, ouvert aux nouvelles expériences. Émotivité négative faible.

Forte tendance à approcher la nouveauté.



Sociable et aventureux

---

« Grégoire le Grognon » et « Gabriella la Grognonne »

Forte activité motrice et émotivité négative.

Persévérance à la tâche faible.



Actif et exigeant

---

## Profils de tempérament – Forces et Défis



### Timide et prudent

- Forte réactivité au stress et aux changements
- Besoin de temps
- Besoin de soutien
- Besoin d'être exposé graduellement à la nouveauté



### Attentif et calme

- Tendance au perfectionnisme
- Difficulté à être satisfait
- Manque parfois d'affirmation de soi
- Mais...travaille fort et bien, capable de rester concentré sur une tâche et en place

---

# Profils de tempérament – Forces et Défis



## Sociable et aventureux

- Prise de risque parfois trop grande
- Prompts à tout essayer
- Besoin d'encadrement et de supervision



## Actif et exigeant

- Difficulté à rester en place et à terminer les tâches, aime généralement peu l'école
- Prédisposition à la frustration et à la colère élevée, humeur labile
- Mais...fait preuve de leadership, honnête, souvent drôle, n'hésite pas à décider ou donner son opinion

# RECADRER

■ *« Je pensais que c'était des mauvais comportements mais à la fin, ce n'était que son tempérament »*

■ *- Participante au programme INSIGHTS, cohorte 2023*



# RÉPONDRE

ADÉQUATE

OPTIMALE

CONTRE-  
PRODUCTIVE

Les réponses adéquates et optimales permettent de favoriser le développement des compétences sociales et émotionnelles de votre enfant.



# SCÉNARIOS

Votre enfant casse un souvenir de voyage

Votre adolescent.e brise votre voiture

Votre enfant oublie d'apporter son devoir

	Adéquate	Optimale	Contre-productive
Profil timide et prudent 🐢			
Profil attentif et calme 🚗			
Profil sociable et aventureux 🚗			
Profil actif et exigeant 🚗			



# RÉPONDRE : CADRE D'ACCOMPAGNEMENT POSITIF



Limites et  
conséquences

Enseignement de  
compétences, priorité,  
routine

**Stratégies préventives**

Image adaptée du programme Ces années incroyables, CADDRA 2024

RÉPONDRE :

CADRE D'ACCOMPAGNEMENT POSITIF – INVERSÉ

# Limites et conséquences

Enseignement de compétences,  
priorité, routine

Prévention

## VOLET POUR LES PARENTS

- 6 séances asynchrones et 7 séances synchrones d'une heure chacune, dirigées par une personne formatrice formée à INSIGHTS
- Les séances se font à distance et comprennent des vidéos, cahiers d'exercices et activités interactives

## Quelques impacts du programme

### **Pour les enfants**

- Meilleur rendement scolaire (même en maths)
- Attention plus soutenue
- Moins de problèmes de comportement
- Plus grandes habiletés adaptatives
- Moins d'usage de services spécialisés
- Plus grand engagement scolaire
- Amélioration de la pensée critique

### **Pour les parents/ personnes enseignantes**

- Amélioration de la qualité de la relation parent-enfant et élève-enseignant
- Davantage de soutien émotionnel et de sensibilité de la part de l'adulte
- Meilleure gestion de classe et atmosphère de classe plus positive

# RÉSULTATS PROMETTEURS : INSIGHTS AU CANADA

		
Problèmes extériorisés		
Problèmes intériorisés		
Symptômes comportementaux		
Capacités d'adaptation		

## COMMENTAIRES DES PARTICIPANTS SUR LE PROGRAMME INSIGHTS

« J'ai beaucoup apprécié la structure des leçons qui était brève, spécifique et riche en informations. »

« Ce que j'ai vraiment apprécié, c'est que si nous posons une question, nous obtenons une réponse soit de la formatrice, soit des autres éducateurs présents. C'était toujours utile. Il n'y a rien que je n'ai pas aimé, j'étais à l'aise. »

« Une formation intéressante, ce que j'ai le plus apprécié ce sont les échanges. On parle de nos expériences, on partage et les retours de la formatrice étaient toujours intéressants. »

« Ça m'a beaucoup fait penser quand je suis avec les enfants et ça m'aide à savoir comment réagir aux différents tempéraments. »

« J'ai appris beaucoup et je vais toujours utiliser ce que j'ai appris. »

« Très enrichissante tant durant les échanges en Zoom que via les PowerPoints explicatifs. »

Pour en savoir plus sur le programme:  
[insightsintervention.com](https://insightsintervention.com)

Sandee McClowry  
INSIGHTS Canada  
Cohorte Nouvelle-Écosse



## EN CONCLUSION

- Chaque enfant est comme un type de voiture unique — le rôle du parent est de reconnaître le modèle et de fournir le bon carburant (encouragement, cadre, autonomie) pour que l'enfant apprenne à devenir un bon conducteur ... sur différentes routes !



---

# UN GRAND MERCI ...

Aux partenaires et aux organismes subventionnaires :

- Sandee McClowry, Ph. D., New York University
- Pr. Kristel Mayrand, Université Sainte-Anne
- Pr. Jonathan Bluteau, UQAM
- Anika Drouin, étudiante université de Sherbrooke
- CAPENÉ
- Conseil de recherche en sciences humaines (CRSH)

Fier membre expert du



# MERCI À VOUS !



## QUESTIONS ?

[elizabeth.harvey@usainteanne.ca](mailto:elizabeth.harvey@usainteanne.ca)



### GRISE

Groupe de recherche et d'intervention  
sur les adaptations sociales de l'enfance (GRISE)  
de l'Université de Sherbrooke

