Les pauses structurées, pas à pas

Donner le soulagement avant la crise

LA DÉMARCHE

1. **Enseigner et pratiquer la procédure avant d'en avoir besoin**
   Une pause improvisée au milieu d'une escalade ne fonctionne pas : elle devient une fuite négociée.
2. **Une carte, un lieu, une minuterie**
   Carte plastifiée sur le pupitre, lieu convenu d'avance, cinq minutes au maximum.
3. **L'élève ou l'adulte peut l'amorcer**
   Au début, souvent l'adulte. L'objectif, à terme, est que ce soit l'élève qui reconnaisse le besoin.
4. **Remercier au départ et au retour**
   Aucune négociation, aucun commentaire sur ce qui vient de se passer.
5. **Si la carte est surutilisée, plafonner, pas retirer**
   Retirer l'outil ramène exactement le comportement qu'on cherchait à éviter.

EXEMPLE — UN ÉLÈVE DE 3E ANNÉE, EN ÉCRITURE

1 ENSEIGNER	Un mardi matin, au calme : il montre sa carte, prend la minuterie, va au coin lecture, revient quand elle sonne. On pratique deux fois dans la semaine.
2 MATÉRIEL	La carte est collée sur son pupitre ; la minuterie est réglée à cinq minutes.
3 AMORCE	La semaine suivante, il l'utilise quatre fois, dont trois avant tout signe d'escalade.
4 MERCI	*« Merci de l'avoir demandée. » … « Merci d'être revenu. » Rien de plus.*
5 PLAFOND	Au bout d'un mois, l'usage descend à une fois par semaine ; les désorganisations ont cessé.

RÉFÉRENCES

Dart, E. H., Radley, K. C., Mason, B. A. et Allen, J. P. (2018). Addressing escape-maintained behavior for students with developmental disabilities: A systematic review of school-based interventions. *Psychology in the Schools, 55*(3), 295-304. https://doi.org/10.1002/pits.22108

PBIS World. (2022). *The PBIS World book* (2e éd.). PBIS World.

Note. Les IAg Claude et Consensus ont été utilisées afin de recenser la littérature pertinente, de rédiger une première version de cette infographie et d'en réviser la qualité de la langue.

Bernier, V. et Gaudreau, N. (2026, 9 octobre). *Quelles sont les meilleures pratiques lorsqu'un élève adopte des comportements perturbateurs qui nuisent au climat d'apprentissage ? Les pauses structurées, pas à pas* [Infographie]. Questions de l'heure sous la loupe de l'UMR Synergia, Université Laval, Québec.

UMR synergia
Adaptation, bienêtre et réussite éducative