



Les mesures d'apaisement en milieux scolaires : attention ou distraction ?



Rosalie Garneau
B. Éd., étudiante à la maîtrise
en psychoéducation, Faculté des sciences
de l'éducation, Université Laval



Myriam Lapointe-Breton
Ps. éd., étudiante au doctorat
en psychoéducation, Faculté des sciences
de l'éducation, Université Laval



Claudia Verret
Ph. D., professeure, Département
des sciences de l'activité physique,
Université du Québec à Montréal



Daphné Hommery-Boucher
Erg., étudiante au doctorat en éducation,
Département des sciences de l'activité
physique, Université du Québec à Montréal

Introduction

L'école joue un rôle central en tant que lieu d'apprentissage et de socialisation pour les élèves. Néanmoins, la fréquentation scolaire est ponctuée de défis comme le stress lié à la performance scolaire ou les conflits interpersonnels entre pairs, susceptibles de générer des émotions intenses chez les élèves. Certains d'entre eux éprouvent des difficultés marquées en matière d'autorégulation émotionnelle, se traduisant par des comportements perturbateurs pouvant entraver leur propre disponibilité aux apprentissages, celle de leurs pairs et le bien-être du personnel scolaire (Chesnais, 2022). Dans ce contexte, le personnel scolaire peut parfois recourir à des méthodes disciplinaires coercitives qui ne répondent pas aux besoins d'autorégulation des élèves, contribuant ainsi au maintien et à l'aggravation des difficultés comportementales (Verret et Hommery-Boucher, 2024). Il est donc crucial que le personnel scolaire soit informé des interventions favorisant l'autorégulation afin de soutenir la réussite éducative et le bien-être des élèves. Parmi les multiples interventions pouvant être mises en place dans les milieux scolaires, des recherches révèlent que les mesures d'apaisement encouragent les comportements d'autorégulation (Lebel et al., 2010), en plus de promouvoir une culture de bienveillance favorisant la responsabilisation et la collaboration des élèves (Champagne et Stromberg, 2004).

Qu'est-ce qu'une mesure d'apaisement ?

Les mesures d'apaisement, également connues sous le nom de mesures de régulation ou de modulation, sont issues de divers courants d'intervention basés sur la théorie de l'intégration sensorielle et des approches sensorimotrices (Sutton et al., 2013). Elles ont été initialement mises en œuvre par les ergothérapeutes. Les interventions qui en découlent consistent à modifier les aspects sensoriels de l'environnement social et physique de l'élève, comme les bruits, la température ou les odeurs, afin de prévenir l'agitation et les difficultés d'autorégulation de l'élève (Sutton et al.,



2013). Ces mesures s'inscrivent dans un processus de résolution des problèmes de régulation émotionnelle (Linehan, 2015), offrant ainsi à l'élève les moyens de gérer son agressivité et de retrouver un état de bien-être, de contrôle et de sécurité après avoir éprouvé une émotion intense (Sutton et al., 2013). Ces mesures sont utilisées par l'élève de manière autonome ou encouragée par l'adulte pour aider celui-ci à réguler ses émotions, son attention et ses comportements, en sollicitant généralement les voies tactiles, proprioceptives ou vestibulaires. Notons que certaines mesures visent à stimuler le système sensoriel de l'élève, tandis que d'autres visent à le calmer (Verret et al., 2020). Par conséquent, il est recommandé de proposer une variété de mesures d'apaisement aux élèves afin de répondre de manière optimale à leurs différents besoins (Verret et al., 2020).

Quelles sont les mesures d'apaisement qui peuvent être déployées du préscolaire au secondaire auprès de tous les élèves ?

Il existe quatre principales catégories de mesures d'apaisement : 1) l'aménagement des lieux ; 2) l'apaisement physique ; 3) la diversion de l'attention et les mesures d'ancrage ; et 4) les activités physiques (Verret et al., 2020). **L'aménagement des lieux** consiste à créer un espace propice à l'apaisement et à l'autorégulation émotionnelle des élèves en ajustant l'intensité et la nature des stimulations sensorielles présentes dans l'environnement (Bodison et Parham, 2018). Quant à elles, **les mesures physiques d'apaisement** renvoient, notamment, au contrôle de la respiration et à la relaxation musculaire. Le contrôle de la respiration envoie des signaux au cerveau physiologique, favorisant ainsi un retour rapide au calme, tandis que les techniques de relaxation musculaire permettent

de réduire les tensions (Verret et al., 2020). Ensuite, **les mesures de diversion de l'attention et d'ancrage**, particulièrement efficaces auprès des élèves anxieux ou confrontés à de fortes émotions, désignent des mesures qui utilisent les fonctions cognitives comme les mesures de résolution de problème ou la négociation (Sutton et al., 2013). D'une part, les mesures de diversion de l'attention, comme la visualisation, permettent de prendre une distance psychologique ou physique par rapport à une situation anxiogène (Verret et al., 2020). D'autre part, les mesures d'ancrage, comme les balles antistress, peuvent être employées seules ou en combinaison avec d'autres mesures d'apaisement. Enfin, **les activités physiques**, favorisant une régulation émotionnelle accrue et une réduction des comportements négatifs avant un effort cognitif (Greenspan et al., 2019), s'inscrivent dans un modèle d'intervention multiniveau (Fedewa et al., 2015). Le premier niveau réfère à des mesures universelles, comme les cours d'éducation physique et les récréations, qui visent à répondre aux besoins de la majorité des élèves d'une école (Fedewa et al., 2015). Le deuxième niveau comprend des mesures ciblées pour certains élèves susceptibles de ne pas s'adapter, telles que des récréations plus longues. Le troisième niveau offre un soutien individualisé aux élèves présentant des difficultés de comportement plus sévères et fréquentes, par exemple en leur proposant des décharges motrices (Verret et Hommery-Boucher, 2024).

Pistes d'actions pour amorcer un changement

Afin de soutenir l'autorégulation émotionnelle de tous les élèves, il faut les accompagner dans le développement de leur autocontrôle (Massé et Verret, 2017, notamment par le recours à diverses mesures d'apaisement accessibles en milieu scolaire. Par ailleurs, il importe que cette mesure d'apaisement ne devienne pas une source de distraction pour l'élève, d'où l'importance pour le milieu scolaire de réfléchir à son utilisation dans cet environnement (Verret et al., 2020). Ces différentes mesures d'apaisement peuvent être mises en œuvre par les différents intervenants scolaires. À cette fin, la professeure-chercheuse Claudia Verret propose des mesures concrètes à implanter auprès des élèves du préscolaire au secondaire, comme présentées dans le Tableau 1.

En bref, il importe de retenir que plusieurs mesures d'apaisement sont accessibles en milieu scolaire afin de soutenir l'autorégulation des élèves. Toutefois, la recherche n'a pas encore démontré lesquelles sont les plus efficaces au regard du profil de l'élève et de l'émotion vécue par ce dernier (Verret et al., 2020). La professeure-chercheuse Claudia Verret souligne néanmoins l'importance d'explorer différentes mesures d'apaisement adaptées à chaque élève, en dressant un inventaire d'objets sensoriels et de mesures qu'il apprécie. En dépit de l'absence de preuves empiriques, ces mesures d'apaisement représentent tout de même des ressources innovantes qui s'inscrivent dans une culture de bienveillance encourageant la responsabilisation et la collaboration des élèves, ce qui limite le recours à des mesures disciplinaires coercitives chez le personnel scolaire (Champagne et Stromberg, 2004; Lebel et al., 2010). Il est donc essentiel que ces mesures soient planifiées dans le cadre d'un plan global de gestion comportementale mis en œuvre par les milieux scolaires (Wan Yunus et al., 2015).

Tableau 1.

Mesures d'apaisement permettant une meilleure autorégulation émotionnelle

CATÉGORIES	EXEMPLES DE MESURES D'APAISEMENT
Aménagement des lieux (Verret et al., 2020)	Création d'espaces intégrant des objets sensoriels, salle du calme, salle zen et coin des vacances.
Apaisement physique (Verret et al., 2020)	Technique de contrôle de la respiration (p. ex. la respiration de la tortue et la respiration abdominale) et technique de relaxation musculaire (p. ex. la technique de l'étirement-relâchement, la technique de l'affaissement et la technique de contraction-relâchement).
Diversion de l'attention et ancrage (Verret et Massé, 2017)	Diversion : imagerie mentale positive (p. ex. imaginer une sensation de chaleur ou de lourdeur se propageant dans le corps, se projeter mentalement dans un endroit apprécié) et opérations mentales (p. ex. répéter les paroles d'une chanson ou compter à rebours). Ancrage : apaisement tactile par pressions profondes (p. ex. automassage, toutou animal lourd, balle antistress), apaisement tactile par manipulation (p. ex. explorer des objets qui présentent une diversité de caractéristiques telles que la texture, les odeurs et la dureté), apaisement auditif (p. ex. écouter de la musique) et activités de contrôle et de concentration (p. ex. assembler une construction en blocs Lego®, dessiner un mandala et démonter un clavier d'ordinateur).
Activités physiques (Verret et Hommery-Boucher, 2024).	Pause active (p. ex. courtes périodes d'activités physiques en classe), activités ludiques (p. ex. lire des histoires en mouvement) et décharge motrice (p. ex. pousser contre le mur et utiliser un ballon lourd).

MOTS-CLÉS :

autorégulation émotionnelle, mesures d'apaisement, mesures de modulation

BIBLIOGRAPHIE

- Bodison, S. C. et Parham, L. D. (2018). Specific Sensory Techniques and Sensory Environmental Modifications for Children and Youth With Sensory Integration Difficulties: A Systematic Review. *The American Journal of Occupational Therapy*, 72(1), 7201190040p1-7201190040p11. <https://doi.org/10.5014/ajot.2018.029413>
- Champagne, T. et Stromberg, N. (2004). Sensory approaches in inpatient psychiatric settings : innovative alternatives to seclusion & restraint. *Journal of Psychosocial Nursing and Mental Health Services*, 42(9), 34-44.
- Chesnais, N. (2022). *Pauses actives à l'école primaire : effets sur l'autorégulation des élèves : focus sur les élèves présentant des difficultés comportementales* [thèse de doctorat, Université de Rennes]. Education. <https://theses.hal.science/tel-03970286>
- Fedewa, A. L., Ahn, S., Erwin, H. et Davis, M. C. (2015). A randomized controlled design investigating the effects of classroom-based physical activity on children's fluid intelligence and achievement. *School Psychology International*, 36(2), 135-153.
- Greenspan, S. B., Fefer, S. A., Whitcomb, S. A. et Kemp, J. M. (2019). Incorporating physical activity-based interventions in school psychology research and practice : a systematic review. *Psychology in the Schools*, 56(6), 907-927. <https://doi.org/10.1002/pits.22246>
- Lebel, J., Champagne, T., Stomberg, N. et Coyle, R. (2010). Integrating sensory and trauma interventions : A Massachusetts State Initiative, Part 1. *American Occupational Therapy Association, Mental Health Special Interest Section*, 33(1), 1-5.
- Linehan, M. (2015). *DBT Skills training manual* (2^e éd.). Guilford Publications.
- Sutton, D., Wilson, M., Van Kessel, K. et Vanderpyl, J. (2013). Optimizing arousal to manage aggression : A pilot study of sensory modulation. *International Journal of Mental Health Nursing*, 22(6), 500-11. <https://doi.org/10.1111/inm.12010>
- Verret, C. et Hommery-Boucher, D. (2024, 30 janvier). Les mesures d'apaisement en milieux scolaires : attention ou distraction. Communication présentée dans le cadre de la 1^{re} journée annuelle « Questions de l'heure sous la loupe de l'UMR Synergia », Université Laval, Québec, Canada.
- Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Collection Multi-Propulsions. Chenelière éducation.
- Verret, C., Massé, L. et Chesnais, N. (2020). Mettre en place des mesures d'apaisement pour favoriser l'autocontrôle des élèves du primaire et du secondaire. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école : comprendre pour mieux intervenir* (p. 229-248.). Les Presses de l'Université du Québec.
- Wan Yunus, F., Liu, K. P. Y., Bissett, M. et Penkala, S. (2015). Sensory-Based Intervention for Children with Behavioral Problems : A Systematic Review. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 56(1), 1-11. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2503-9>