

MÉDIAGRAPHIE COMMENTÉE

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

Rosalie Garneau¹, Myriam Lapointe-Breton², Claudia Verret³ et Daphné Hommey-Boucher⁴

Articles scientifiques

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>

Cette thèse explore les défis comportementaux et émotionnels rencontrés par certains élèves du primaire, mettant en lumière leur impact potentiel sur leur apprentissage, leurs interactions sociales et le bien-être des enseignants. L'étude vise à évaluer l'efficacité des pauses actives dans le soutien de l'autorégulation des élèves. Les résultats suggèrent que l'intégration de pauses actives dans les programmes d'intervention peut être bénéfique pour favoriser l'autorégulation des élèves. Cette recherche est pertinente pour le personnel des centres de services scolaires intervenant auprès d'élèves confrontés à des difficultés comportementales.

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.

Cet essai contrôlé randomisé examine les effets de l'ajout de sessions d'activité physique sur la fluidité de l'intelligence et les résultats scolaires des élèves du primaire. Outre les bienfaits déjà reconnus de l'exercice physique sur la santé physique et mentale, l'inclusion de ces séances de sport s'est avérée bénéfique pour les performances scolaires en mathématiques et en lecture des élèves, comparativement au groupe contrôle.

Graziano, P. A., Garcia, A. M. et Landis, T. D. (2020). To Fidget or Not to Fidget, That Is the Question: A Systematic Classroom Evaluation of Fidget Spinners Among Young Children With ADHD. *Journal of Attention Disorders*, 24(1), 163-171. <https://doi.org/10.1177/1087054718770009>

Cette étude examine les effets associés à l'utilisation des *spinners* en classe sur la concentration des élèves qui présentent un TDAH et leur comportement en classe pendant un traitement comportemental intensif. Les résultats de l'étude indiquent que l'utilisation des *spinners* a un impact négatif sur le niveau d'attention de ces élèves. Cette recherche est pertinente pour le personnel scolaire cherchant à comprendre et à intégrer cet outil en classe ordinaire.

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), 500-511. <https://doi.org/10.1111/inm.12010>

L'étude examine l'efficacité des interventions sensorielles pour les patients hospitalisés dans quatre unités de santé mentale en Nouvelle-Zélande. Ces interventions visent à modifier les aspects sensoriels de l'environnement pour prévenir leur agitation et améliorer la capacité d'autorégulation émotionnelle des patients. Elles offrent une alternative prometteuse à la contention et à l'isolement en proposant des approches adaptées à la gestion des émotions. Les résultats de l'étude indiquent que ces interventions ont un effet apaisant sur les patients, favorisent un meilleur lien thérapeutique entre le personnel et les usagers et renforcent la capacité d'autorégulation des patients.

1. B. Éd., étudiante à la maîtrise en psychoéducation, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval
2. Ps. éd., étudiante au doctorat en psychoséduction, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval
3. Ph. D., professeure, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal
4. Erg., étudiante au doctorat en éducation, Département des sciences de l'activité physique, Université du Québec à Montréal

Verret, C., Massé, L., Lagacé-Leblanc, J., Delisle, G. et Doyon, J. (2019). The impact of a schoolwide de-escalation intervention plan on the use of seclusion and restraint in a special education school. *Emotional and Behavioural Difficulties*, 24(4), 357–373. <https://doi.org/10.1080/13632752.2019.1628375>

Cet article met en évidence l'utilisation répandue des pratiques d'isolement et de contention dans les écoles, principalement dans les classes spécialisées du primaire, pour les élèves aux prises avec des difficultés comportementales ou émotionnelles. L'étude décrite a évalué l'effet d'un plan d'intervention de désescalade à l'échelle de l'école sur l'utilisation de ces pratiques tout au long de l'année scolaire, et a cherché à identifier les facteurs prédictifs de leur utilisation. Les résultats soulignent l'importance d'un plan de soutien comportemental pour diminuer le recours à ces mesures, en particulier chez les élèves les plus jeunes et ceux présentant des comportements agressifs.

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 Autism and Developmental Disorders*, 45(11), 3565–3579. <https://doi.org/10.1007/s10803-015-2503-9>

Cette revue systématique de la littérature explore l'intervention sensorielle auprès des jeunes âgés de deux à 19 ans présentant des problèmes de comportement. Quatorze articles ont été recensés afin d'évaluer l'efficacité de l'intervention sensorielle, notamment les interventions tactiles, vestibulaires et proprioceptives. Il a été constaté que les interventions de type tactile étaient les plus efficaces pour réduire les comportements perturbateurs. Cependant, les auteurs soulignent la nécessité de recherches supplémentaires pour mieux comprendre les interventions efficaces pour cette population spécifique.

Articles professionnels

Doyon, J. (2013). Relever le défi d'une intervention systémique cohérente et concertée dans les milieux éducatifs spécialisés pour les élèves présentant des troubles du comportement. *La Foucade*, 14(1), 3-9. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_14_1.pdf

L'article décrit un modèle d'intervention systémique déployé dans plusieurs établissements scolaires pour soutenir les élèves présentant des troubles de comportement. Il détaille neuf axes d'intervention qui reposent sur divers aspects de l'organisation scolaire, notamment les plans conceptuels, structurels, communicationnels, fonctionnels et pédagogiques. Ces axes sont conçus pour favoriser l'adoption d'interventions appuyées sur les meilleures pratiques. De plus, le document propose une grille d'analyse multifactorielle pour évaluer le fonctionnement global des élèves présentant des troubles de comportement. Enfin, il offre des recommandations pour réduire les comportements perturbateurs de ces élèves en mettant en œuvre des interventions conformes aux meilleures pratiques dans le milieu scolaire.

Massé, L., Verret, C. et Verreault, M. (2019). Comment limiter l'agitation des jeunes ayant un TDAH tout en répondant à leur besoin de bouger? *La Foucade, Numéro spécial sur le TDAH*, 19(2), 50-55. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_19_2.pdf

Afin de répondre aux besoins des élèves atteints de TDAH présentant des comportements d'agitation en classe, qui peuvent se répercuter négativement sur le climat de la classe, l'article propose plusieurs stratégies que le personnel scolaire peut adopter. Parmi celles-ci, on trouve la possibilité pour ces élèves de travailler debout, de leur confier des responsabilités actives telles que la distribution de feuilles, l'octroi de pauses motrices avant une tâche cognitive, ainsi que l'augmentation du temps consacré à l'activité physique quotidienne.

Verret, C. et Massé, L. (2019). Comment utiliser des stratégies d'apaisement pour favoriser l'auto-contrôle des jeunes ayant un TDAH? *La Foucade, Numéro spécial sur le TDAH*, 19(2), 114-116. https://cqjdc.org/files/La_foucade/CQJDC_La_foucade_19_2.pdf

Les élèves atteints de trouble de déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) peuvent rencontrer des difficultés d'autorégulation, se traduisant par des problèmes émotionnels et comportementaux. Cet article examine ces difficultés et propose diverses stratégies d'intervention basées sur l'intégration sensorielle afin de favoriser l'adaptation de ces élèves dans leurs environnements respectifs. Il présente des exemples de mesures apaisantes telles que l'aménagement des espaces, la diversion de l'attention, les techniques d'ancrage, le contrôle de la respiration et la relaxation musculaire, ainsi que des routines de décharge motrice.

Outils et programmes variés

Massé, L., Verret, C. et Lagacé-Leblanc, J. (s. d.). *Mon thermomètre des émotions*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement. https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Mon_thermometre_des_emotions.pdf

Cet outil constitue une ressource de prévention et d'intervention destinée aux élèves du préscolaire et du primaire, dans le but de les accompagner dans la gestion de leurs émotions en leur proposant des stratégies concrètes adaptées à chaque émotion négative rencontrée. Il est conçu pour être utilisé facilement par les parents, les enfants et les intervenants scolaires.

Verret, C. et Massé, L. (2017). *Gérer ses émotions et s'affirmer positivement*. Collection Multi-Propulsions. Chenelière éducation.

Ce programme est destiné aux enfants âgés de huit à 12 ans. Bien qu'il soit spécialement conçu pour les enfants ayant un trouble du déficit de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDAH) ou présentant des difficultés d'autocontrôle et de régulation émotionnelle, les 23 ateliers proposés peuvent être bénéfiques pour tout enfant rencontrant des difficultés liées aux compétences abordées. Ce manuel constitue le deuxième volume du volet d'entraînement aux habiletés sociales intitulé « Mieux vivre avec les autres » du programme Multi-Propulsions. Le premier volume traite des comportements d'approche et des comportements affiliatifs favorisant l'établissement de relations harmonieuses avec autrui. Le deuxième volume aborde la régulation émotionnelle et l'affirmation de soi.

Verret, C. et Massé, L. (s. d.). *Comment reconnaître les difficultés de régulation émotionnelle de l'enfant ?* https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_reconnaitre_les_difficultes_de_regulation_emotionnelle_de_enfant.pdf

Cet outil de prévention est destiné aux parents et aux intervenants scolaires afin de mieux appréhender les défis rencontrés par les élèves dans la régulation émotionnelle au quotidien. En identifiant les difficultés spécifiques de l'enfant liées à l'identification, à la modulation ou à l'expression des émotions, cet outil permet de mettre en place des interventions adaptées pour favoriser une autorégulation plus efficace.

Verret, C. et Massé, L. (s. d.). *Comment aider l'enfant à mieux gérer ses émotions ?* https://cqjdc.org/files/Coffre_a_outils/CQJDC_Comment_aider_l'enfant_a_mieux_gerer_ses_emotions.pdf

Cet outil de prévention est conçu pour aider les parents et les professionnels de l'éducation à soutenir les élèves dans la régulation de leurs émotions. Les auteurs recommandent l'utilisation d'un thermomètre des émotions pour aider les jeunes à évaluer l'intensité de leurs émotions, puis de leur fournir des stratégies adaptées en fonction de leurs états émotionnels afin de rétablir leur équilibre adaptatif. Une autre approche pour aider les enfants à réguler leurs émotions consiste à identifier les déclencheurs de leur perte de contrôle et à rechercher des solutions préventives. En outre, l'outil propose diverses stratégies pour aider à apaiser l'enfant, notamment la création d'un coin de relaxation, le contrôle de la respiration, la relaxation musculaire, la libération d'énergie motrice, ainsi que des techniques d'ancrage et de diversion de l'attention.

Sites Web

Chesnais, N., Verret, C. et Cabagno, G. (2022, 29 août). *Les pauses actives à l'école primaire: outil soutenant l'autorégulation d'élèves présentant des difficultés d'apprentissage?* TA@l'école. <https://www.taalecole.ca/pauses-actives>

Les auteurs mettent en exergue l'importance des pauses actives chez les élèves du primaire, en proposant divers exemples concrets pour les intégrer dans l'emploi du temps des enseignants. Ils soulignent les bienfaits des pauses actives sur la santé physique et mentale des élèves, ainsi que sur leur niveau d'activité physique, ce qui peut améliorer leur concentration en classe. Le contenu explique également la manière de mettre en place ces pauses actives et met en évidence les avantages qui en découlent après une utilisation régulière et soutenue, nécessitant une implication accrue de la part des enseignants. Les pauses actives se révèlent particulièrement bénéfiques pour les élèves moins motivés par les apprentissages scolaires et favorisent leur capacité d'autorégulation. Enfin, un outil sous forme de tableau est présenté pour faciliter la mise en œuvre de cette stratégie.

Verret, C. (2021, 5 octobre). *Les outils d'apaisement en classe: soutien à l'autorégulation ou source de distraction?* TA@l'école. <https://www.taalecole.ca/outils-apaisement>

La chercheuse propose une définition de l'autorégulation qui englobe les dimensions émotionnelles, comportementales et d'inhibition comportementale. Elle aborde les défis que rencontrent les élèves en difficulté d'apprentissage en matière d'autorégulation, ainsi que les mesures d'apaisement pouvant être mises en place par l'établissement scolaire pour les aider à améliorer leur autorégulation. De plus, elle met en évidence le rôle crucial des intervenants scolaires dans la mise en œuvre de ces mesures d'apaisement pour en garantir l'efficacité.