

# L'AUTORÉGULATION

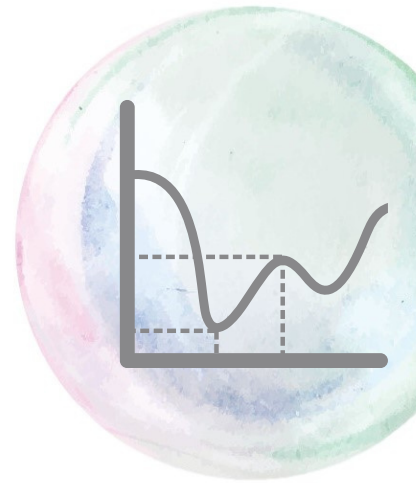


## LE NIVEAU D'ÉVEIL

Le niveau d'éveil représente le niveau de vigilance de l'enfant. Il peut être imaginé comme un indicateur de vitesse (speedomètre).

## VARIATION DANS LA JOURNÉE

Le niveau d'éveil se modifie tout au long de la journée. Par exemple, il doit être à une vitesse moyenne afin de pouvoir apprendre et de s'amuser. Il est préférable d'avoir un niveau d'éveil bas pour faciliter le sommeil avant de se coucher.



## L'AUTORÉGULATION

L'autorégulation représente les moyens qui seront utilisés afin d'atteindre et de demeurer dans un niveau d'éveil optimal en fonction de l'activité. Ces moyens peuvent être conscients ou non.

Une bonne autorégulation permet de gérer et contrôler ses comportements, ses émotions et son attention.

C'est une habileté nécessaire afin de favoriser les apprentissages et les relations sociales.

## UNE HABILITÉ ÉVOLUTIVE

L'autorégulation est présente dès le plus jeune âge. Elle se développe durant l'enfance et continue d'évoluer à l'âge adulte.

Le bébé sucera son pouce afin de se réguler.

Les enfants de 2-3 ans seront en mesure d'attendre

un jouet pour quelques minutes. Les crises de colère à cet âge sont souvent dû parce que l'enfant est en apprentissage pour se réguler.

Les enfants d'âge scolaire seront en mesure de garder leur attention plus longtemps, ils pourront plus facilement se mettre à la place de l'autre et contrôler leurs besoins.



Pour plus d'informations:  
[valerieferronergo.com](http://valerieferronergo.com)