

# Auto-Régulation Comportementale et jeunes enfants



Delphine Demols  
Psychomotricienne D.E.  
Mars 2026

1

L'autorégulation, concept  
issu de la psychologie ...

# Def° Auto-régulation

« L'autorégulation est le processus par lequel les individus exercent un contrôle sur leurs propres motivations, leurs comportements et leurs environnements. »

L'autorégulation correspond au fait que l'individu **contrôle et oriente volontairement ses pensées, ses émotions et ses comportements afin d'atteindre des objectifs personnels.**

Albert Bandura, 1991, psychologie sociale



la régulation  
cognitive

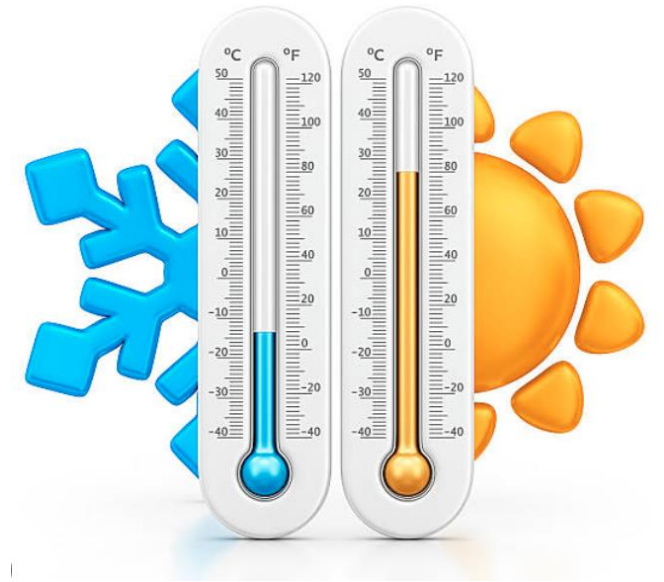
la régulation  
émotionnelle

la modulation  
comportementale.

Ces compétences reposent sur les  
**fonctions exécutives.**

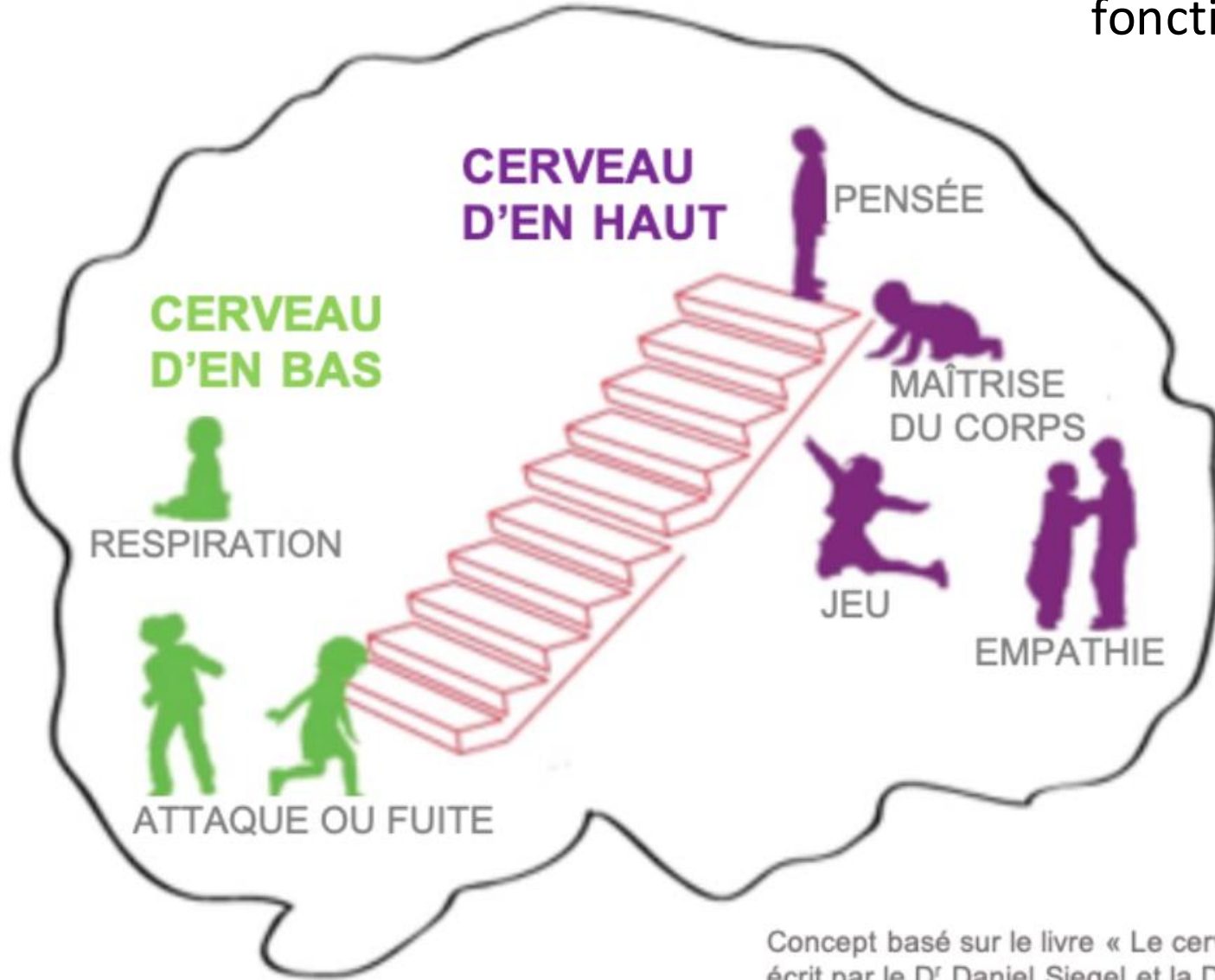
# Def° Fonctions exécutives

« *Les fonctions exécutives couvrent un ensemble de processus cognitifs dont le rôle est de faciliter l'adaptation du sujet aux situations nouvelles ou complexes quand les habilités cognitives sur-apprises ne sont pas suffisantes* », Seron et al 1999

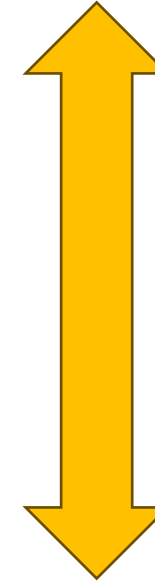


Les fonctions exécutives chaudes rentrent en jeu dans les situations à forte implication motivationnelle et émotionnelle, Zelazo & Carlson 2012

# Contrôle Top Down



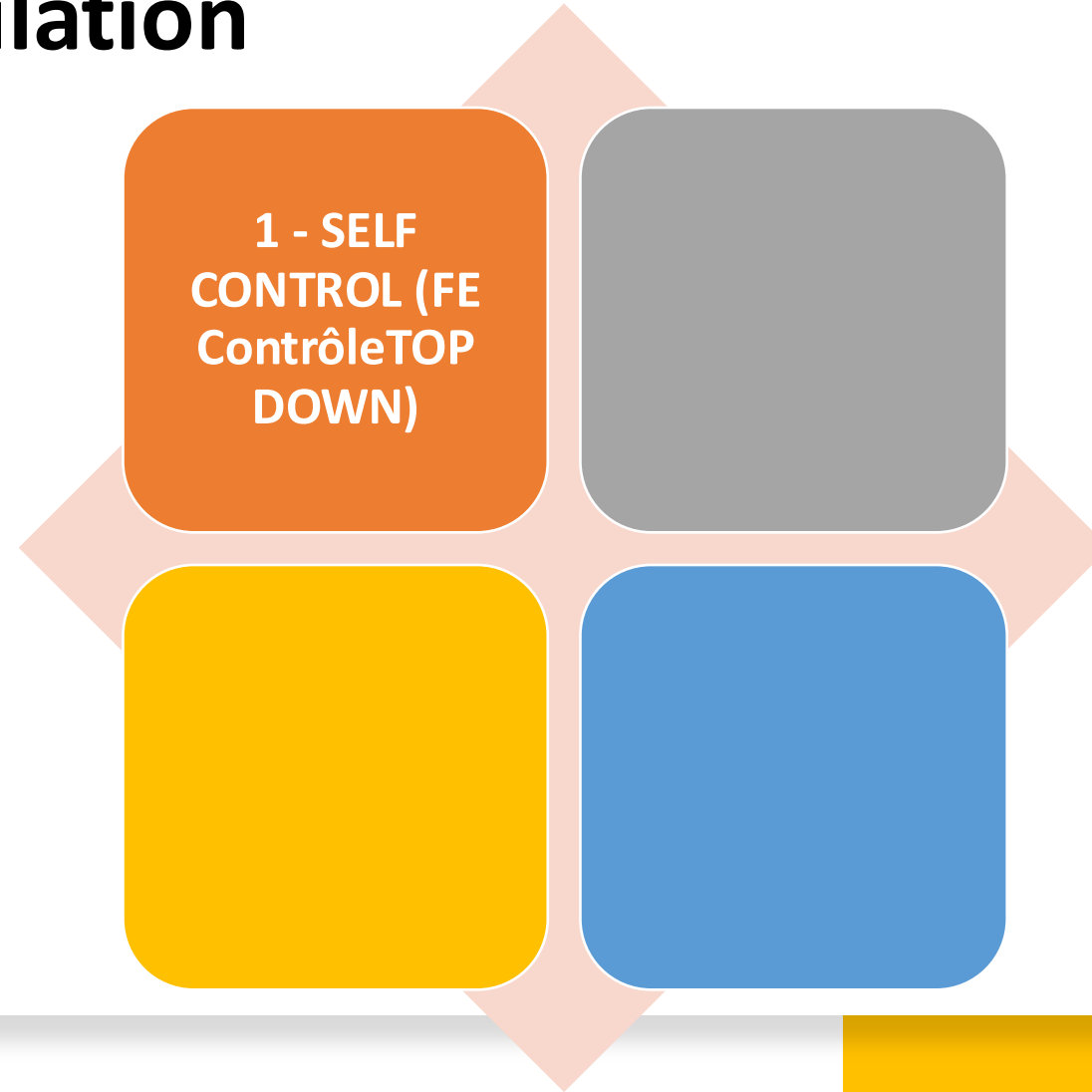
**Cerveau d'en haut** → contrôle, planification → fonctions exécutives “froides” ou “chaudes” selon la situation



**Cerveau d'en bas :** → émotions intenses, impulsivité → souvent “chaud”

Concept basé sur le livre « Le cerveau de votre enfant », écrit par le D<sup>r</sup> Daniel Siegel et la D<sup>re</sup> Tina Payne.

# Principes actifs de l'autorégulation

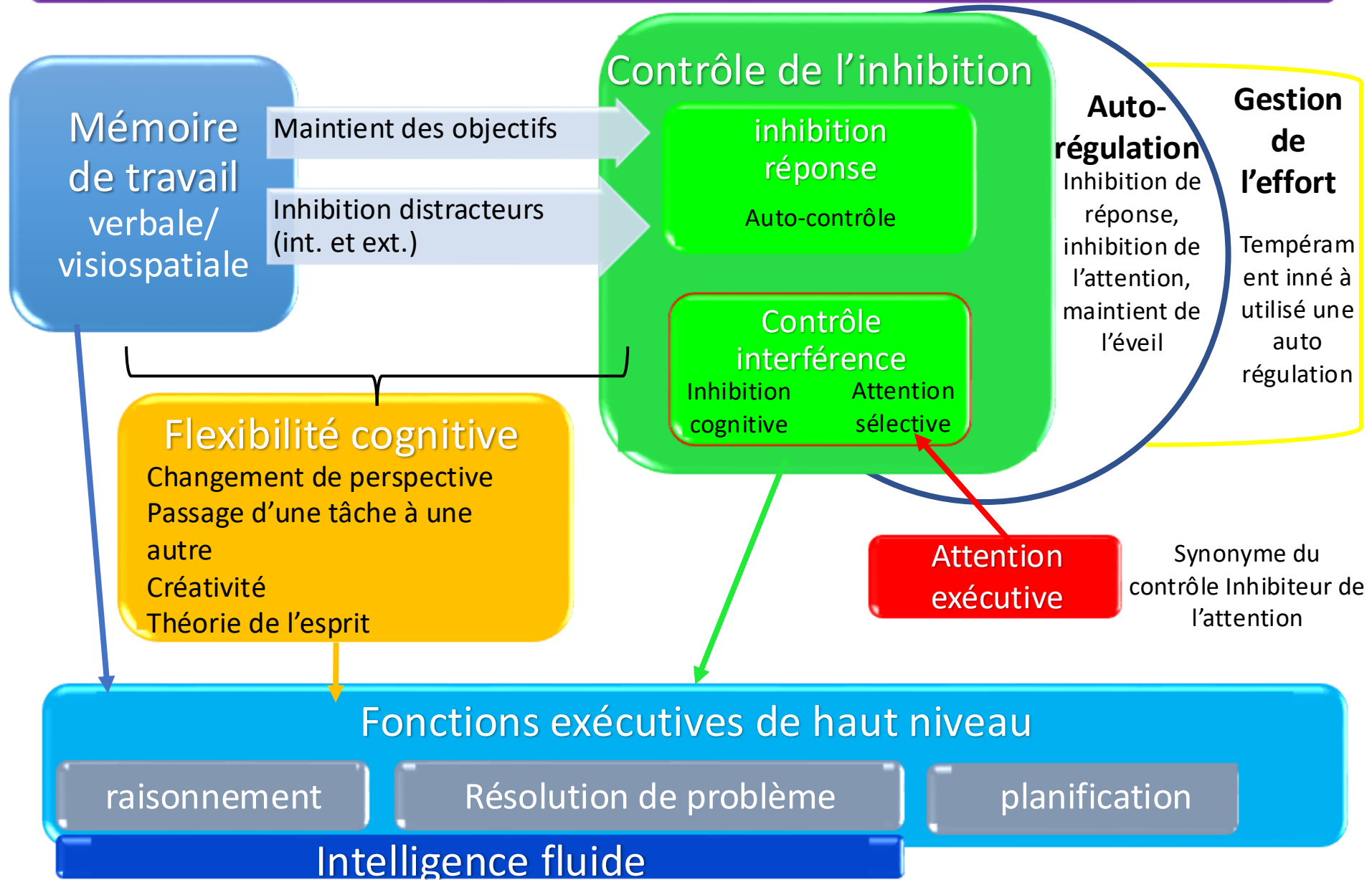




# Modèle intégratif des FE de Diamond (2013)

**Il existe une hiérarchie  
fondamentale entre les  
fonctions exécutives.**

# Fonctions exécutives



# Def° Auto-régulation

*« Self-regulated learners are metacognitively, motivationally, and behaviorally active participants in their own learning process. »*

Les apprenants **autorégulés** sont **actifs** sur les plans **métacognitif**, **motivationnel** et comportemental dans leur apprentissage.

Zimmerman, 2000 (psychologie de l'éducation)

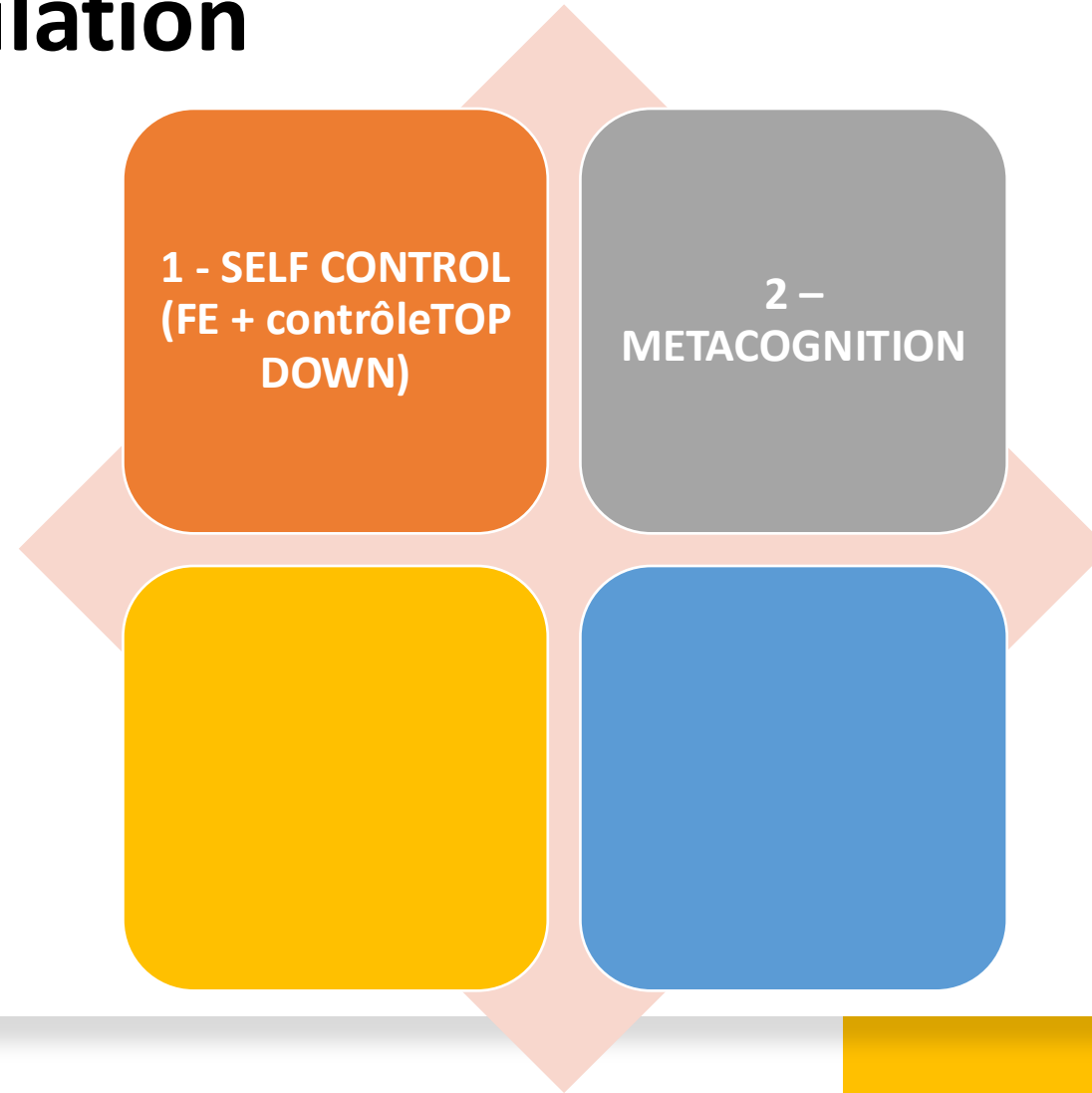
10

# Métacognition

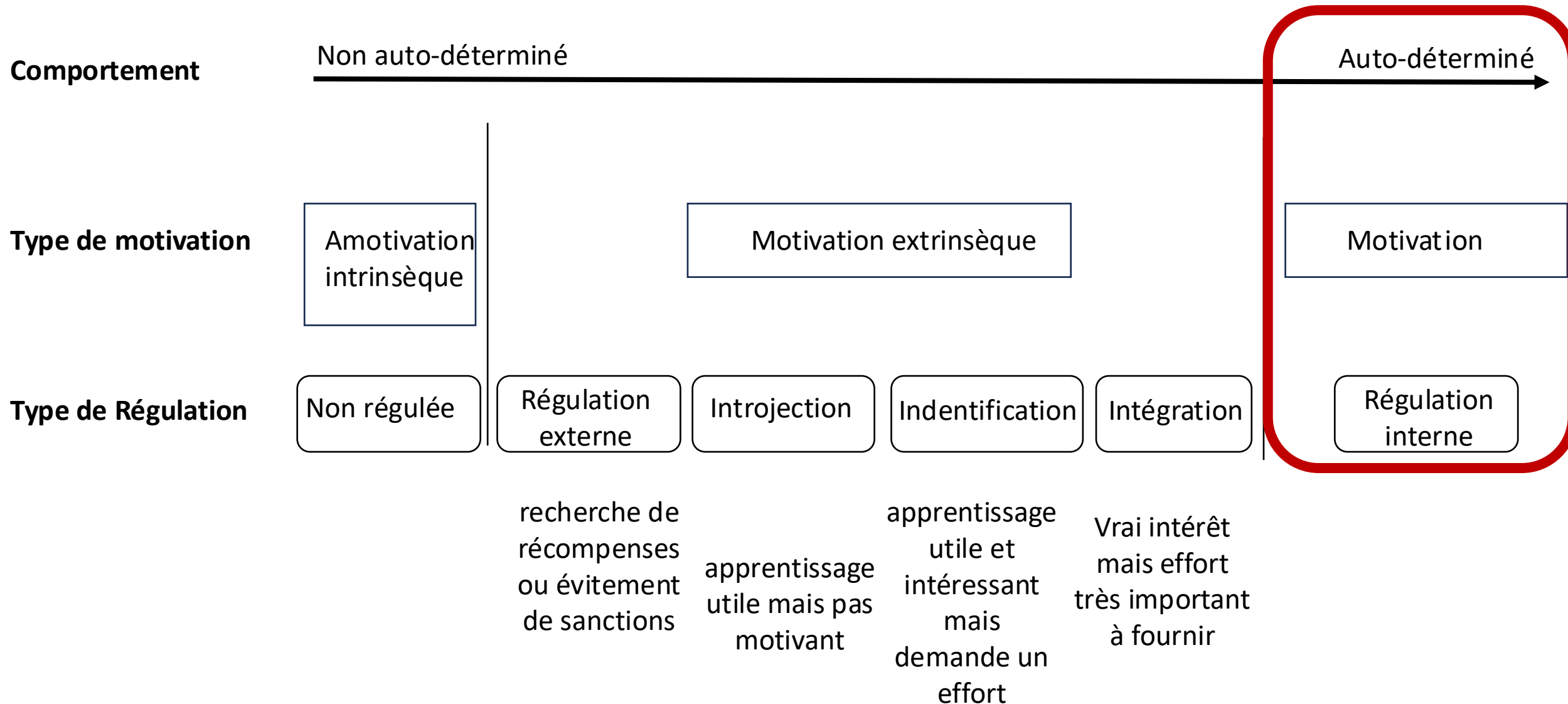
« La métacognition est la capacité à réfléchir, superviser et réguler ses propres processus cognitifs — planifier, surveiller et ajuster ses stratégies de pensée pour atteindre un objectif. »

Joelle Proust, 2025

# Principes actifs de l'autorégulation



# Théorie de l'auto-détermination, 1980, 2000



(Self-Determination Theory, SDT) de **Edward L. Deci et Richard M. Ryan, 1980.**

# Focus sur la motivation auto déterminée

## Autonomie

Se sentir acteur de ses choix et en adéquation avec soi-même

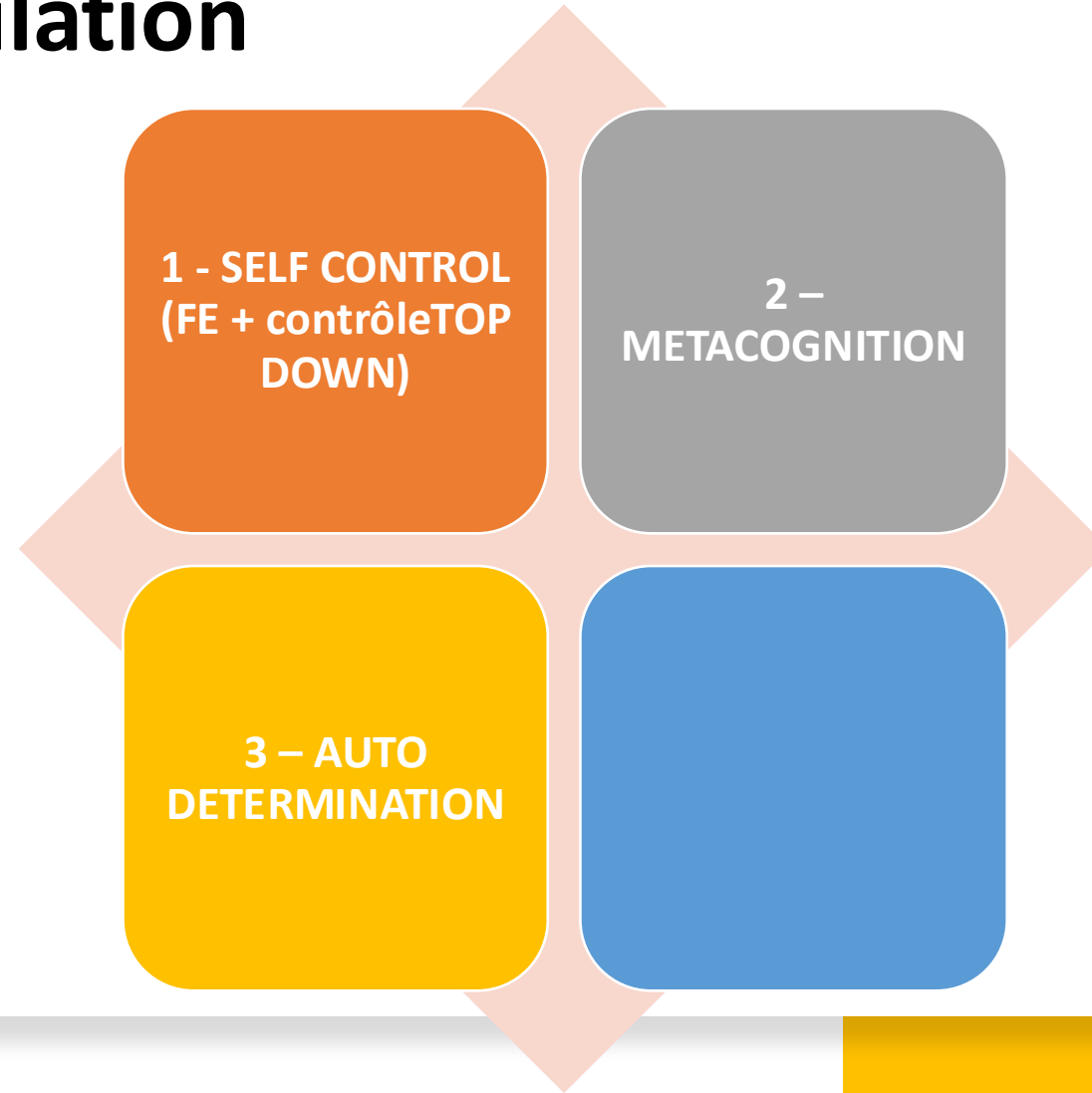
## Compétence

Se sentir efficace et capable dans la réalisation d'objectifs.  
La compétence renforce la confiance en soi et l'engagement.

## Reconnaissance

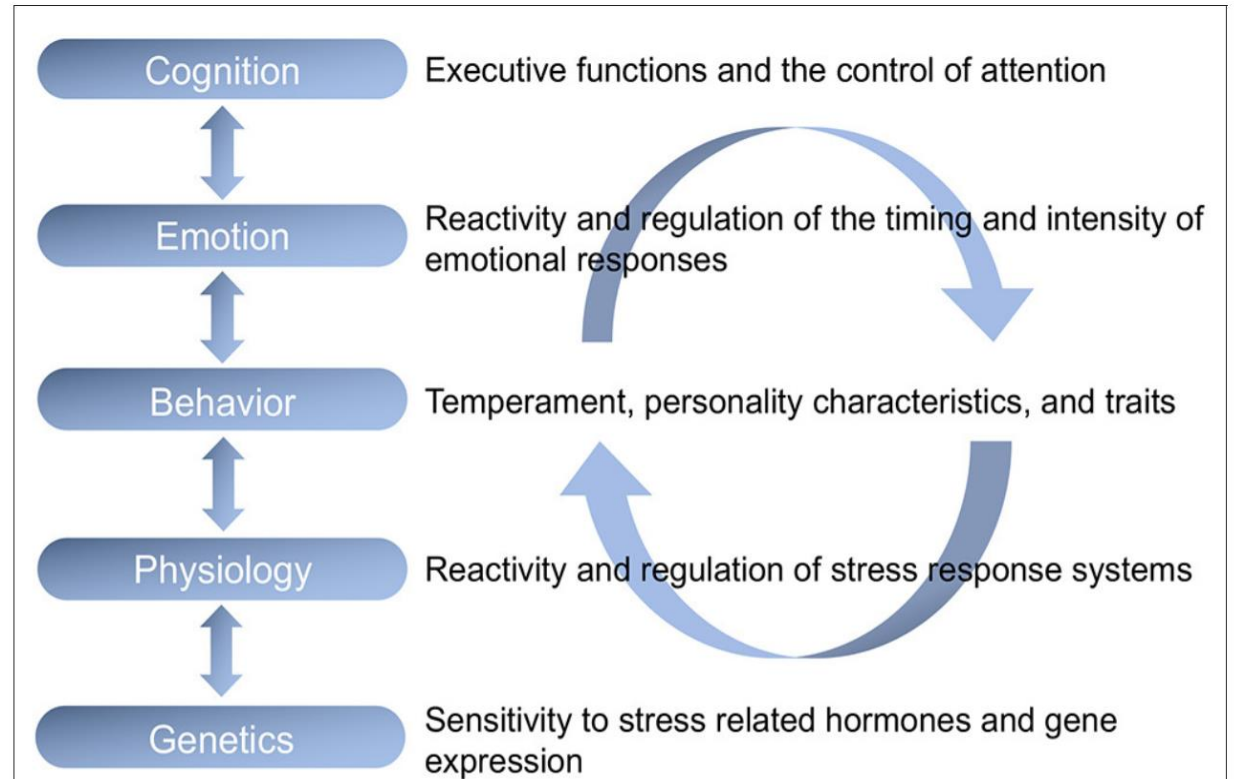
Le besoin de se sentir connecté aux autres, accepté et soutenu.

# Principes actifs de l'autorégulation



Def°  
L'autorégulation  
multidimensionnelle

Clancy Blair, 2022



**FIGURE 1** | A hierarchical integrated model of self-regulation in which cognitive, emotional, behavioral, physiological, and genetic levels of self-regulation are reciprocally and recursively related. In this view, executive function is the cognitive component at the highest level of the integrated model.

Imaginez un enfant de 5 ans qui participe à une activité en classe où il doit attendre son tour pour jouer à un jeu.

### Processus exécutifs / contrôle attentionnel

- L'enfant se souvient des règles et retient l'information : "Je dois attendre mon tour".
- (AR) Il **planifie et inhibe** l'envie de prendre le jouet immédiatement.

### Facteurs personnels / Comportement

- la personnalité de l'enfant

### Facteurs émotionnels

- L'enfant ressent de la frustration parce qu'il veut jouer maintenant.
- (AR) **Sa capacité à gérer cette émotion influence sa réussite à attendre.**

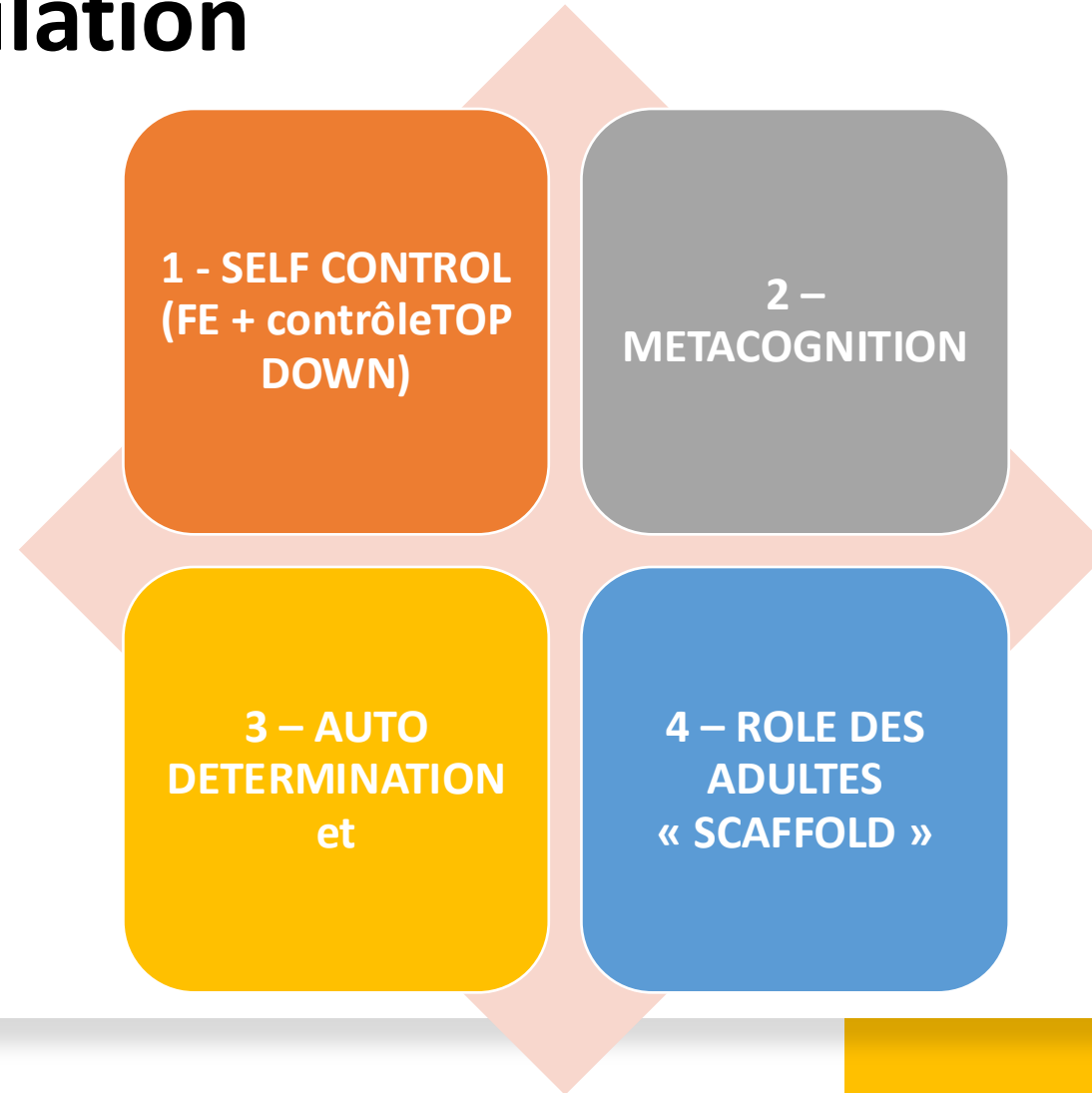
### Facteurs physiologiques

- La fatigue ou la faim peut diminuer sa capacité à se contrôler.

### Facteurs sociaux et environnementaux

- (AR) La manière dont l'enseignant soutient l'enfant (encouragements, feedback)
- (AR) Les interactions avec les autres enfants influencent aussi sa capacité à réguler ses comportements.

# Principes actifs de l'autorégulation



# Biological processes in prevention and intervention: The promotion of self-regulation as a means of preventing school failure

CLANCY BLAIR<sup>a</sup> AND ADELE DIAMOND<sup>b</sup> (2008)

<sup>a</sup>*Pennsylvania State University*; and <sup>b</sup>*University of British Columbia*

**50% des enfants** entrant en maternelle ne possèdent pas encore des compétences auto-régulatrices suffisamment matures (prêt à se concentrer, gérer leurs émotions et comportement)

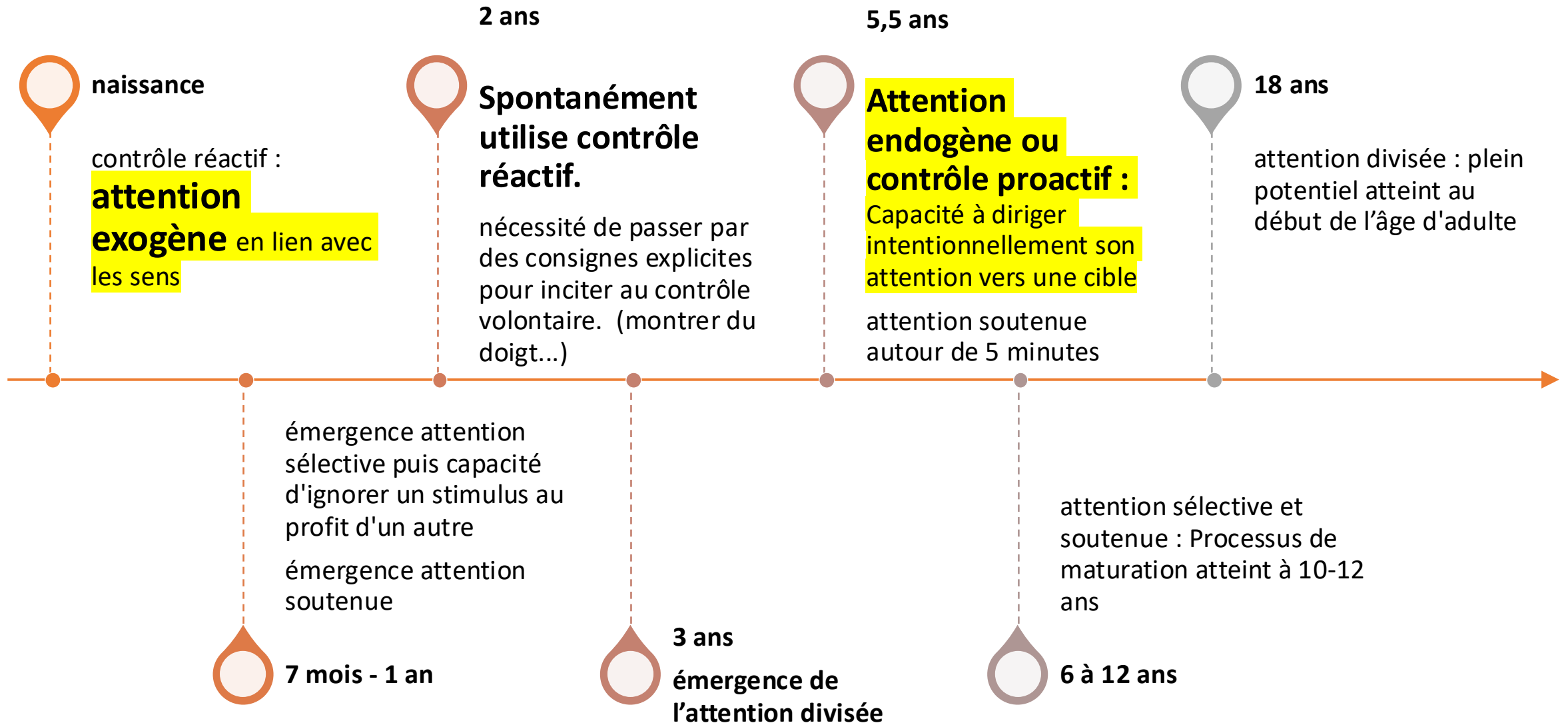
Ce qui implique des difficultés dans leurs apprentissages, dans leurs habiletés sociales et émotionnelles.



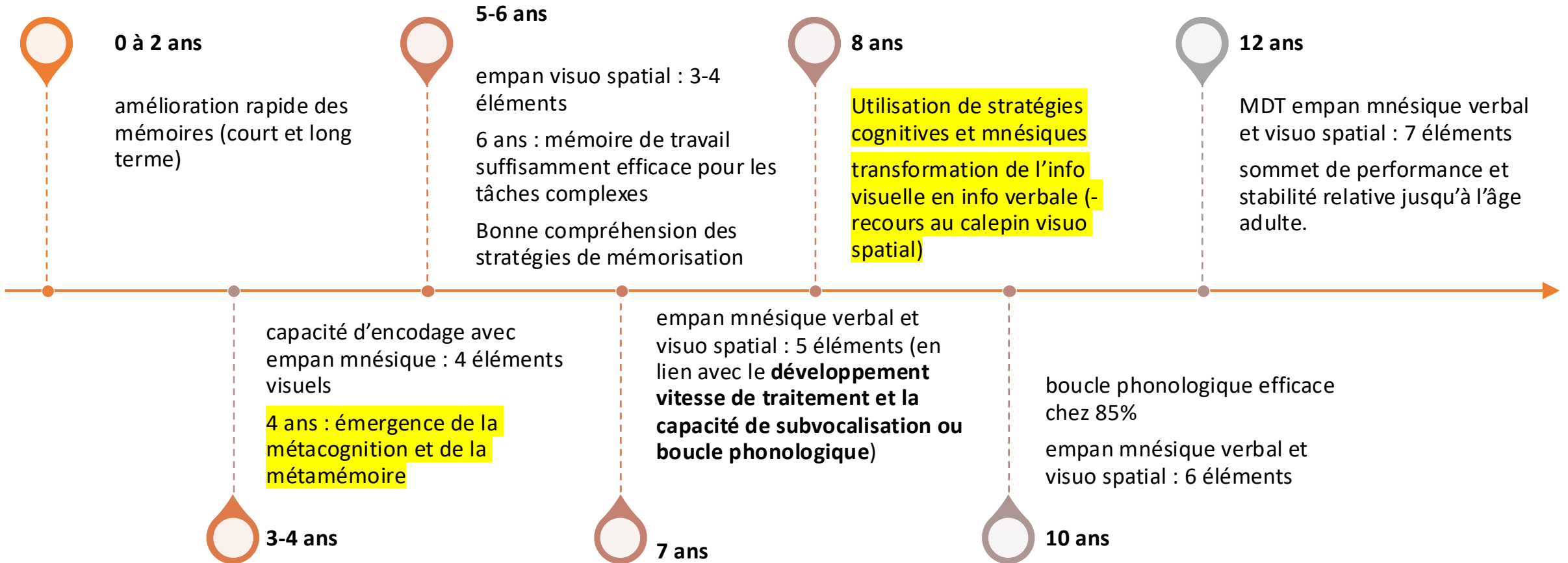
# Repères Développementaux Jeunes enfants



# Dvpt Processus automatique > Processus contrôlés



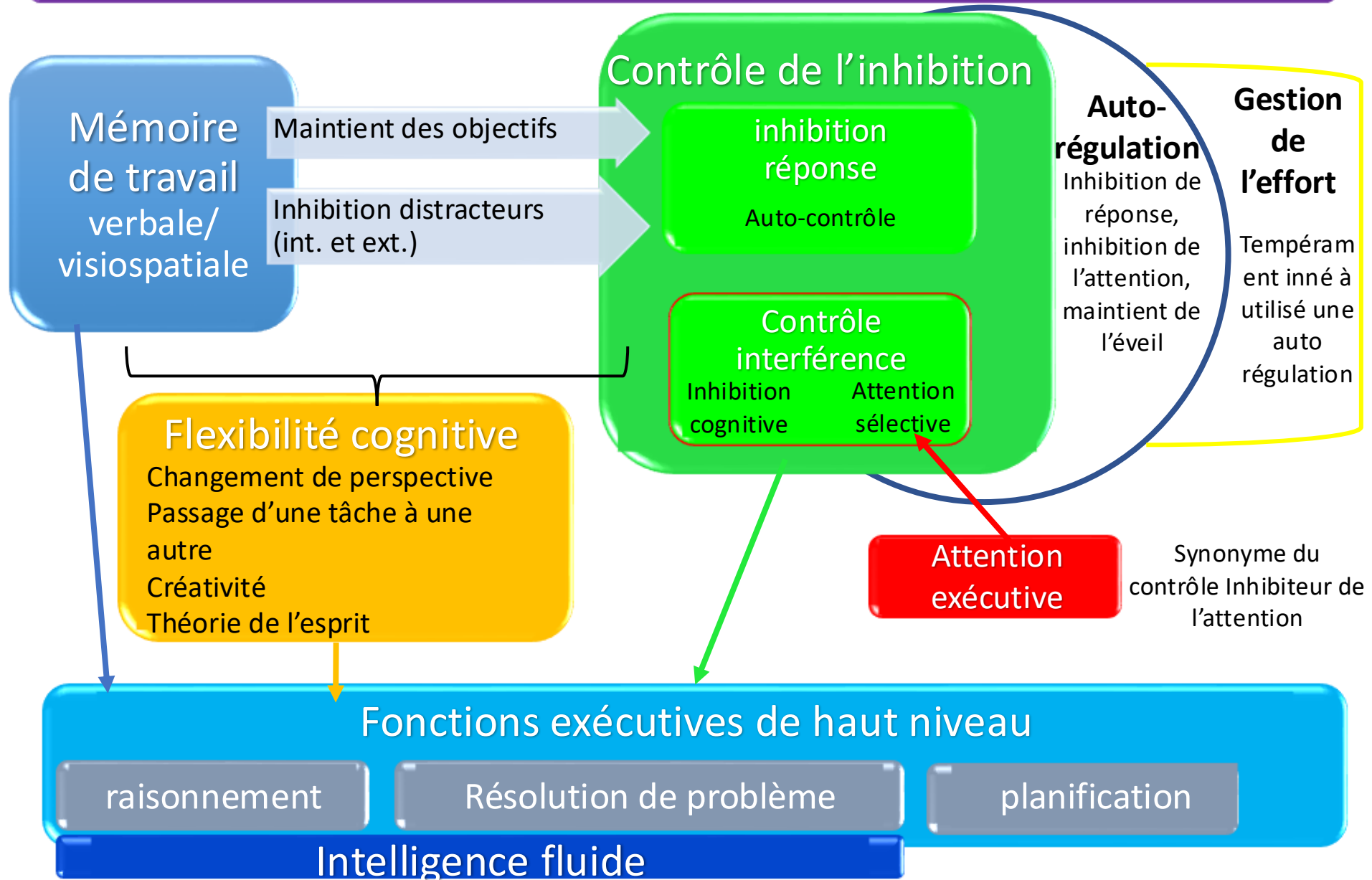
# Développement mémoire et stratégies cognitives et mnésiques chez l'enfant



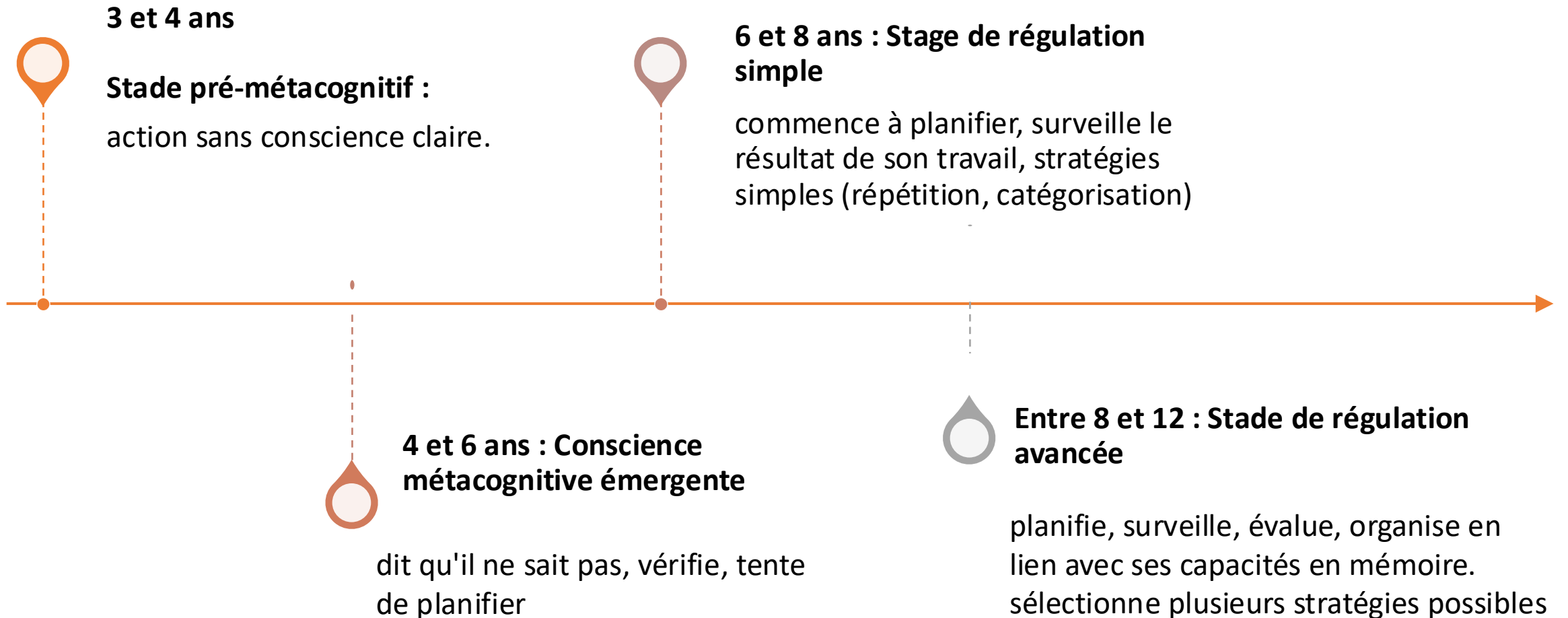
# Développement FE non linéaire



# Fonctions exécutives



# Dvpt Métacognition (John H. Flavell, 1990)



# Principes de “remédiation” AR auprès des jeunes enfants

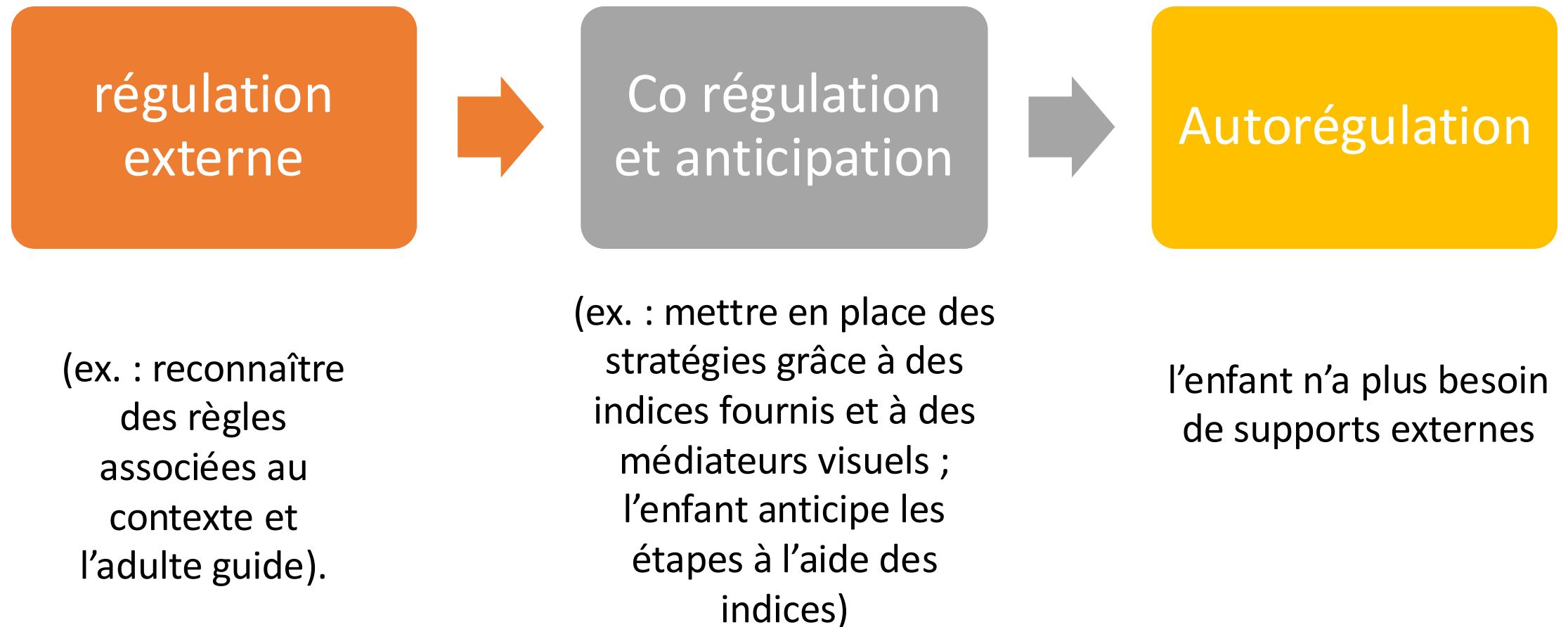


Groupe ARC 4-8 ans  
développé par *Jessica Nesensohn, psychomotricienne au CHU de Montpellier*

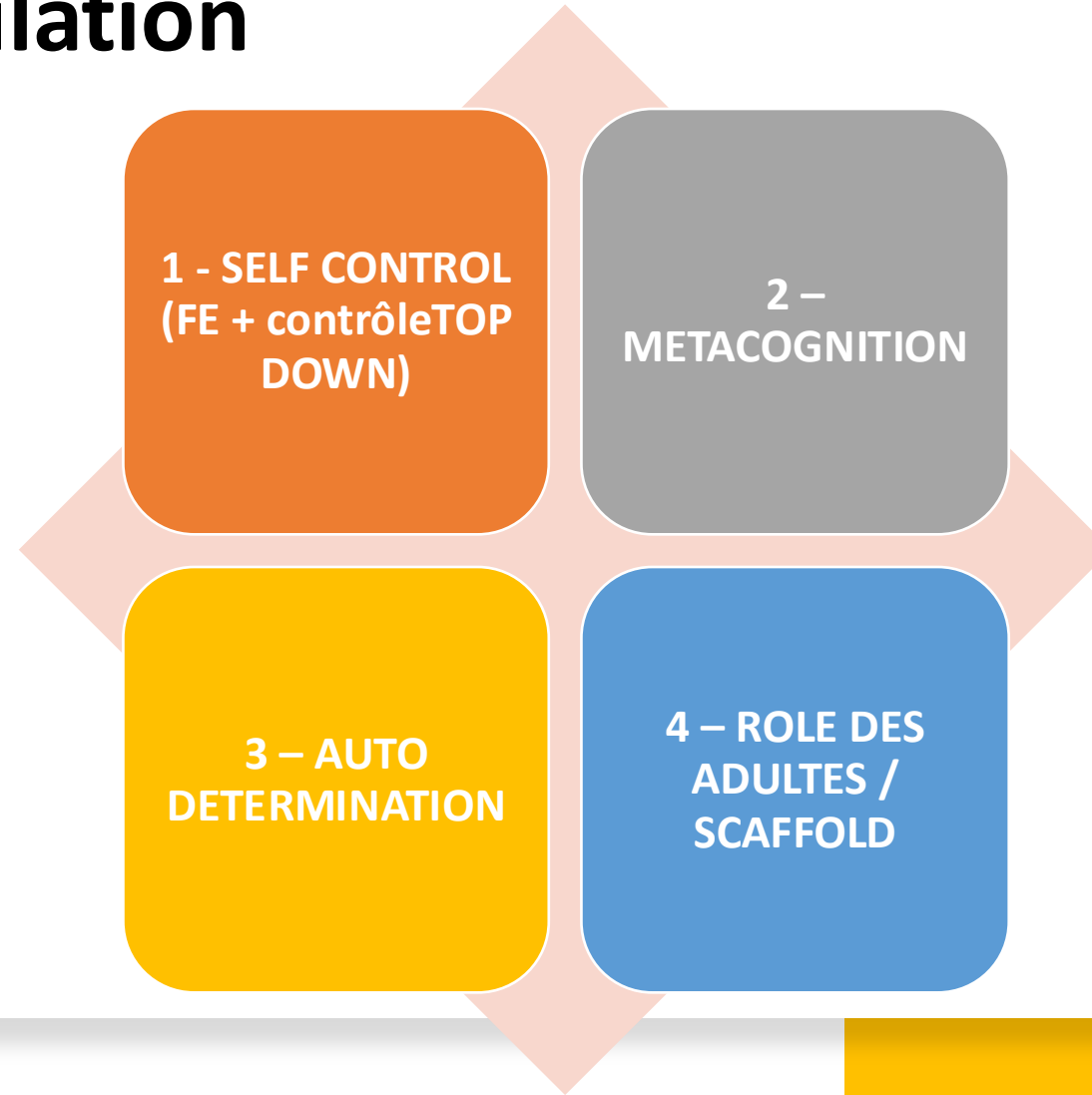


# Processus de développement de l'AR

Bodrova & Leong, 2007; Nigg, 2017



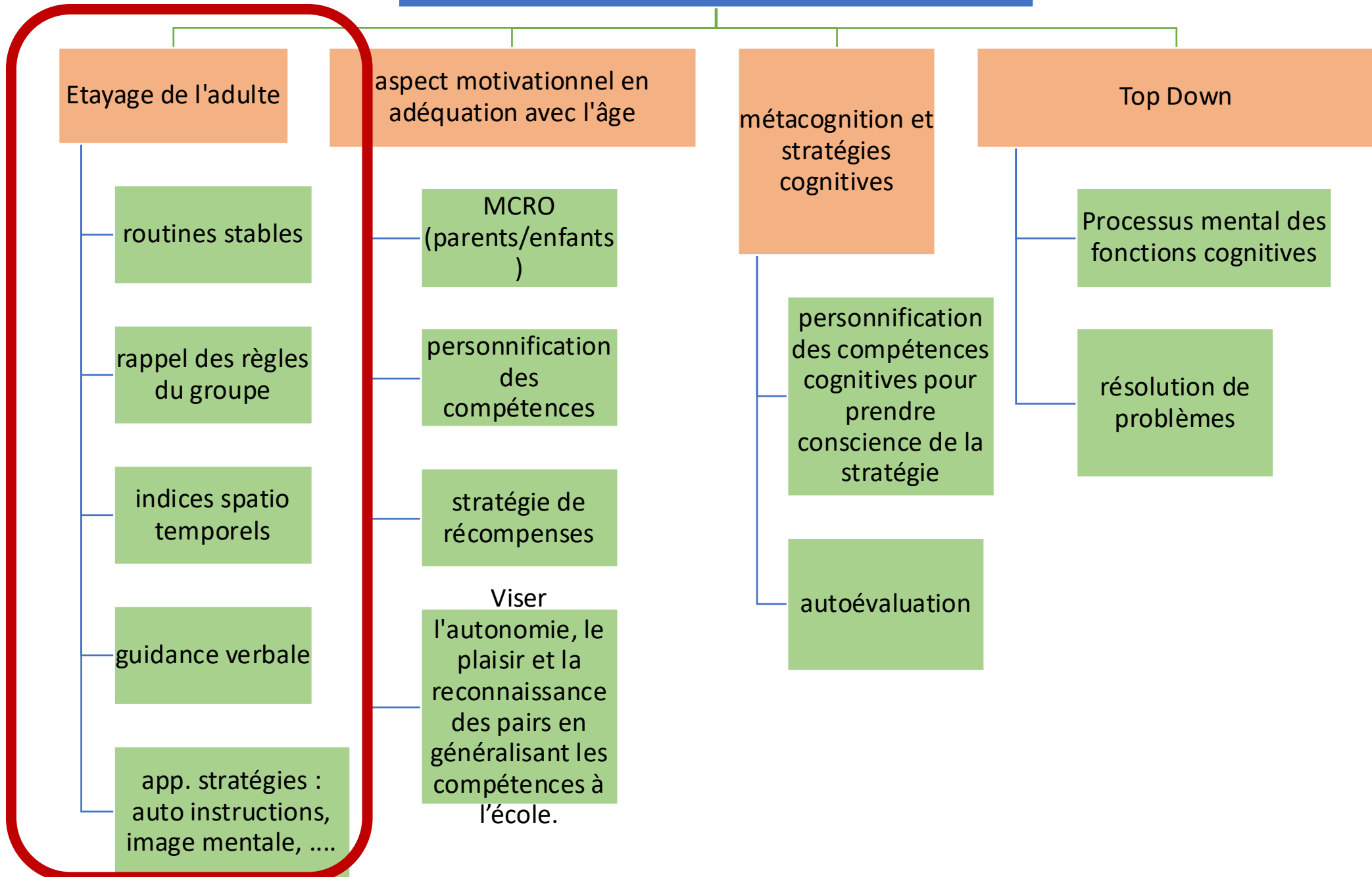
# Principes actifs de l'autorégulation



# Principes actifs favorisant l'apparition des habiletés d'autorégulation

Principes actifs	Auteurs	Définition
F Exe + self control (contrôle Top Down)	Adele Diamond, Michael Posner, Baumeister (2013)	L'autorégulation repose en grande partie sur des processus "top-down", c'est-à-dire sur le <b>contrôle cognitif volontaire exercé par les fonctions exécutives</b> .
Métacognition	Flavell, J. H. (1979), Doly et Gagné	<b>La métacognition soutient le développement de l'autorégulation</b> avec la capacité à réfléchir sur ces stratégies, y compris chez les jeunes enfants (avec des adaptations +++).
Auto-détermination	Deci et Ryan (2000)	L'autorégulation ne dépend pas seulement du contrôle cognitif ou des stratégies métacognitives, mais aussi du <b>niveau d'autodétermination de la motivation</b> . Un enfant régule mieux son comportement quand il <b>agit de manière volontaire et motivée</b> , et pas seulement parce qu'un adulte le contrôle.
Etayage des adultes / Scaffolding	Lev Vygotsky, Jérôme Bruner (1976)	Approche plus intégrative L'adulte met en place <b>un cadre structurant avec des supports visuels servant d'étayage pour soutenir l'autorégulation et les fonctions exécutives des enfants</b> .

# rééducations ciblées + Principes actifs (enfants)



# Structure de séance : Routine

## Dysrégulation émotionnelle

- reconnaissance des émotions
- TCC et gestion des émotions
- **Mises en situation (FE chaudes) /** Stratégies explicites de retour au calme

## inhibition de la réponse

- Stop and Go

## attention visuelle et auditive + mémoire de travail

- posture d'écoute
- auto-instruction (lgg interne)
- images mentales
- Stratégies d'encodage et de récupération
- visualisation et séquençage du temps

## planification

- Stratégie de planification

## pleine conscience

- Prise de conscience des sensations corporelles + partage avec l'ensemble du groupe
- Posture à maintenir

## économie de jetons / levier motivationnel

- Principes motivationnels
- Principe de Premack
- Contingence des renforcements

# Rappel des règles du groupe



# Structure de séance : Stratégies de gestion temporelle

- Utiliser un planning visuel (check list en guise de routine)
- Ayez recours à des outils de **visualisation du temps** (timer)
- Proposer des exercices d'estimation temporelle (avant/après)
- Subdiviser les tâches longues en sous-étapes
- s'adapter à l'état des patients et proposer des pauses si nécessaire








# Structure de l'espace

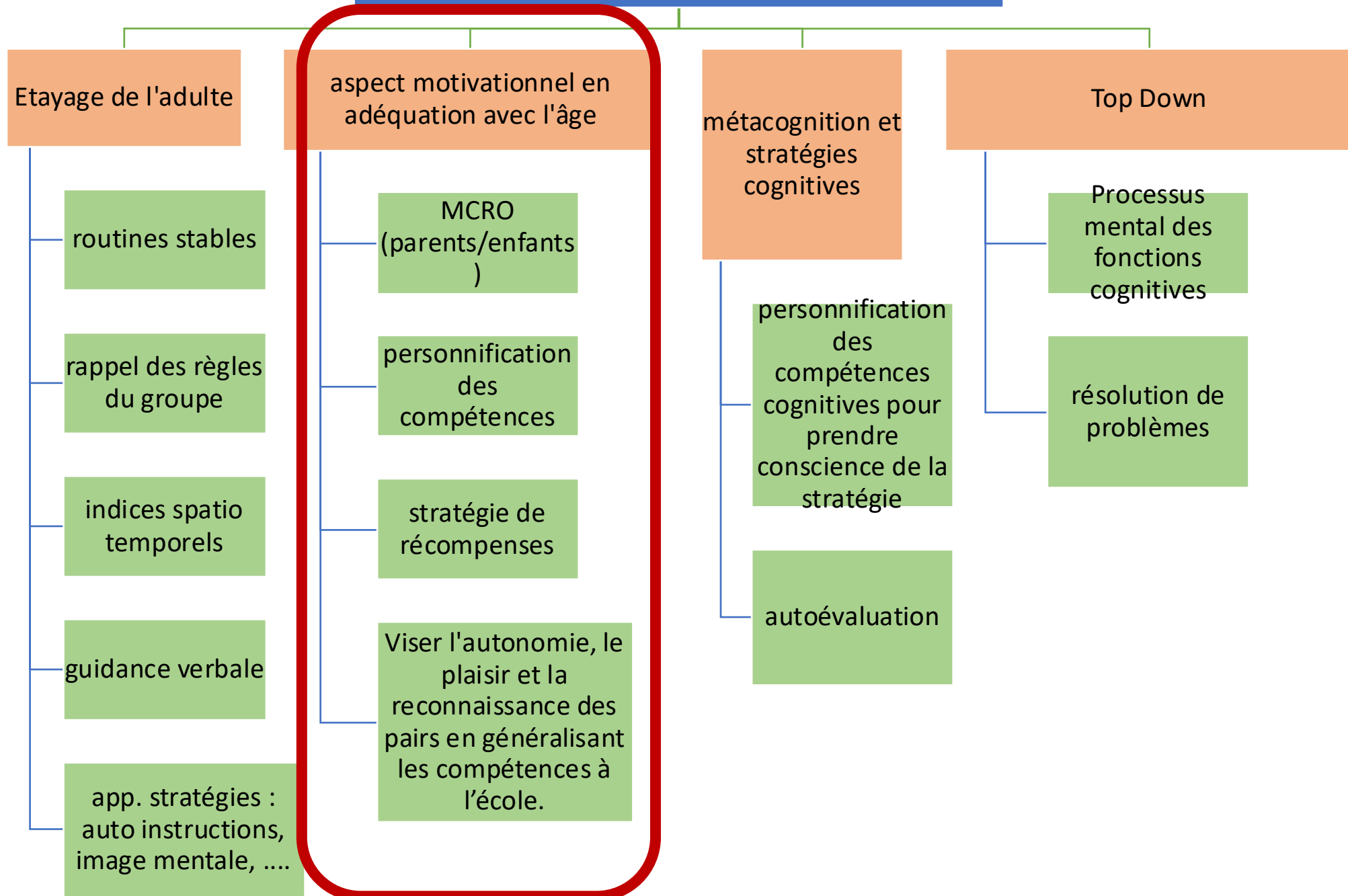
- Indiquer toujours à l'enfant où se trouve sa place (cerceau, ...)
- l'autoriser à travailler debout ou en se déplaçant
- utiliser des fidgets pour canaliser son besoin de bouger ou un coussin proprioceptif



# Etayage de l'adulte / Stratégies métacognitives

Stratégie	Objectif Métacognitif / Contrôle Top-Down	Comment L'Appliquer avec les Enfants	Exemple Concret
 <p>Je vais faire ça d'abord...</p>	Renforcer la <b>planification</b> et la régulation des actions	Encourager l'enfant à <b>verbaliser</b> ce qu'il fait et <b>pense</b> pendant la tâche.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ "D'abord je prends ce <b>bloc</b>, puis je le mets ici"</li> </ul>
	Soutenir la <b>planification</b> et la <b>mémoire</b> de travail	Demander à l'enfant de <b>visualiser</b> le <b>résultat final</b> ou la séquence d'actions avant d'agir.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Imaginer le puzzle terminé dans sa tête avant de commencer</li> </ul>
 <p>ABC ABC</p>	Favoriser le <b>maintien</b> de l'information en mémoire de travail	Montrer à l'enfant comment <b>répéter</b> des étapes ou <b>instructions</b> à voix haute ou dans sa tête.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Répéter les étapes d'une recette ou d'un jeu de construction</li> </ul>
<p>SUPPORT VISUEL (Schémas, Images, Cartes)</p>	Aider à <b>suivre</b> et organiser les étapes d'une tâche	Fournir des repères visuels pour <b>structurer</b> la tâche	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Tableau séquentiel pour ranger des objets dans un ordre précis</li> </ul>
	<b>Planification guidée</b>	Décomposer une tâche en <b>étapes simples</b> et les <b>discuter</b> avec l'enfant.	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Quelles étapes pour construire ta maison avec les blocs?</li> </ul>
 <p>JÉU SYMBOLIQUE STRUCTURÉ</p>	<b>Évaluation / Réflexion Après Action</b> Stimuler la régulation, l'imagination et la résolution	Poser des questions sur ce qui <b>a bien fonctionné</b> et ce qui peut être amélioré. <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Organise ton restaurant: qui sert, qui prépare, et dans quel ordre?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Qu'est ce qui a marché? Que ferais tu différemment. la prochaine fois?</li> </ul>

# rééducations ciblées + Principes actifs (enfants)



# MCRO - Modèle Canadien du Rendement Occupationnel

(parents/enfants)

Le MCRO part du principe que la motivation d'une personne augmente quand l'objectif de rééducation est lié à une activité qui a du sens pour elle.

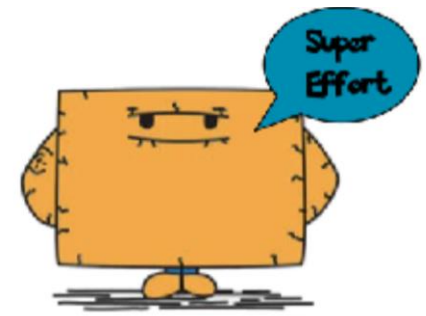
Nom et Prénom de l'enfant :

Date :

Rempli par :

Liste actions	Coter de 1 à 10 la <u>qualité</u> de sa <u>réalisation</u>	Coter de 1 à 10 <u>l'importance</u> <u>accordée</u> à l'activité
<b>Comportement vie quotidienne</b>		
Ranger ses jouets		
Partager ses affaires		
Jouer seul		
Ne pas se mettre en danger		
<b>Comportement temps de repas</b>		
Rester assis		
Manger proprement		
<b>Comportement temps de jeu</b>		
<del>Ecouter</del> les règles du jeu		
Respecter les règles du jeu		
Attendre son tour		
Participer jusqu'à la fin du jeu		
Continuer de jouer même quand on perd		
Accepter de perdre		
Faire un compromis pour choisir le jeu		
Jouer calmement durant les jeux libres		
<b>Comportement à l'extérieur</b>		
Rester calme durant les temps d'attente		

# Personnification des compétences fonctionnelles



1. Identification positive : Il veut ressembler au personnage → motivation intrinsèque.

2. Dimension ludique et engageante : le personnage rend l'activité plus amusante.

3. Projection affective : Cela crée un espace sécurisé pour parler de soi indirectement.

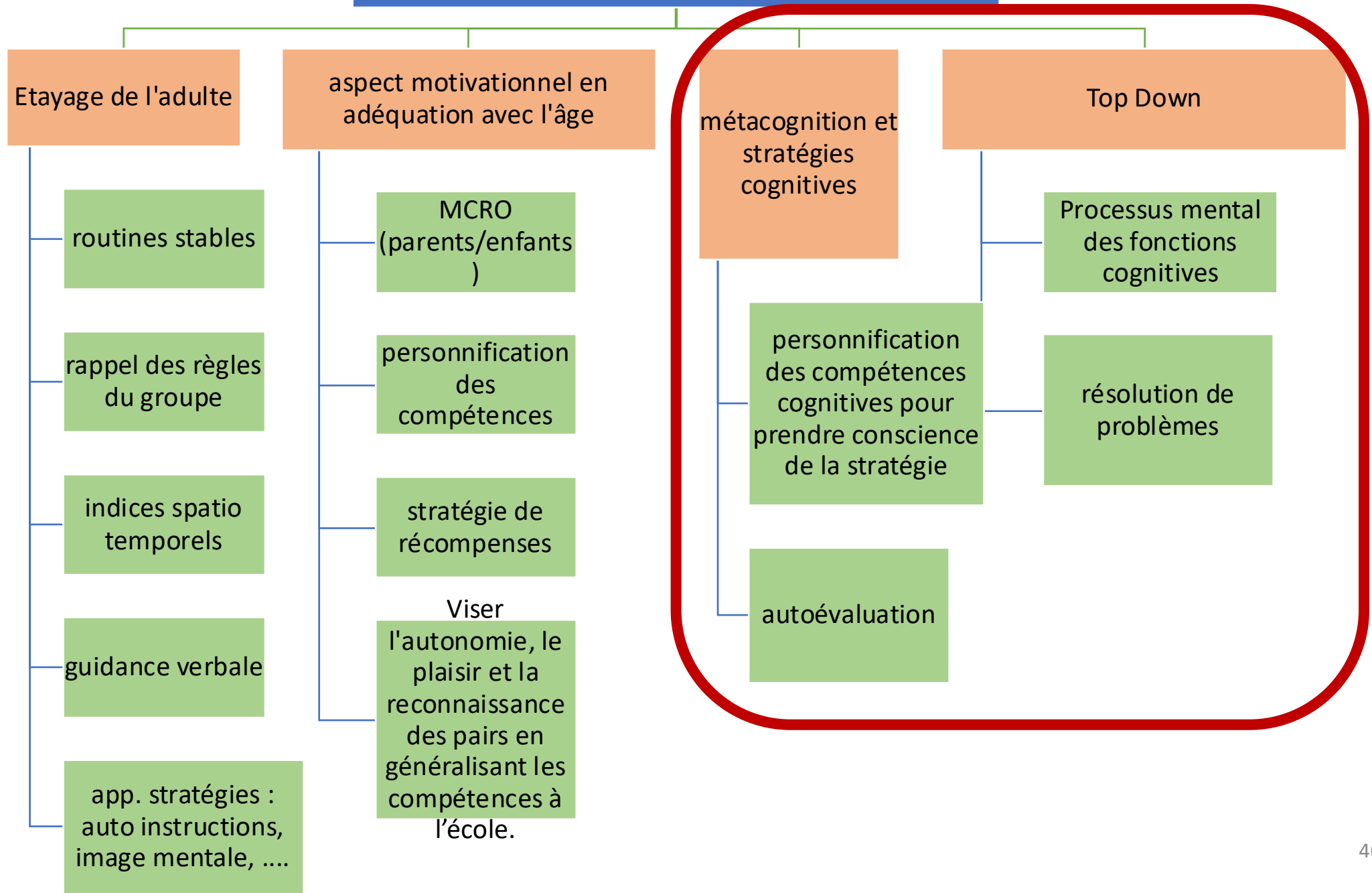
4. Répétition sans ennui : Un nouveau personnage à chaque séance apporte de la variété.



# Systeme d'économie de jetons et renforceurs



# rééducations ciblées + Principes actifs (enfants)



# Compétences visées / groupe ARC



développer des stratégies cognitives (inhibition, contrôle de l'impulsivité...)



développer des stratégies comportementales (retour au calme, ...)



Améliorer la gestion des émotions (accepter la frustration, les échecs ...)



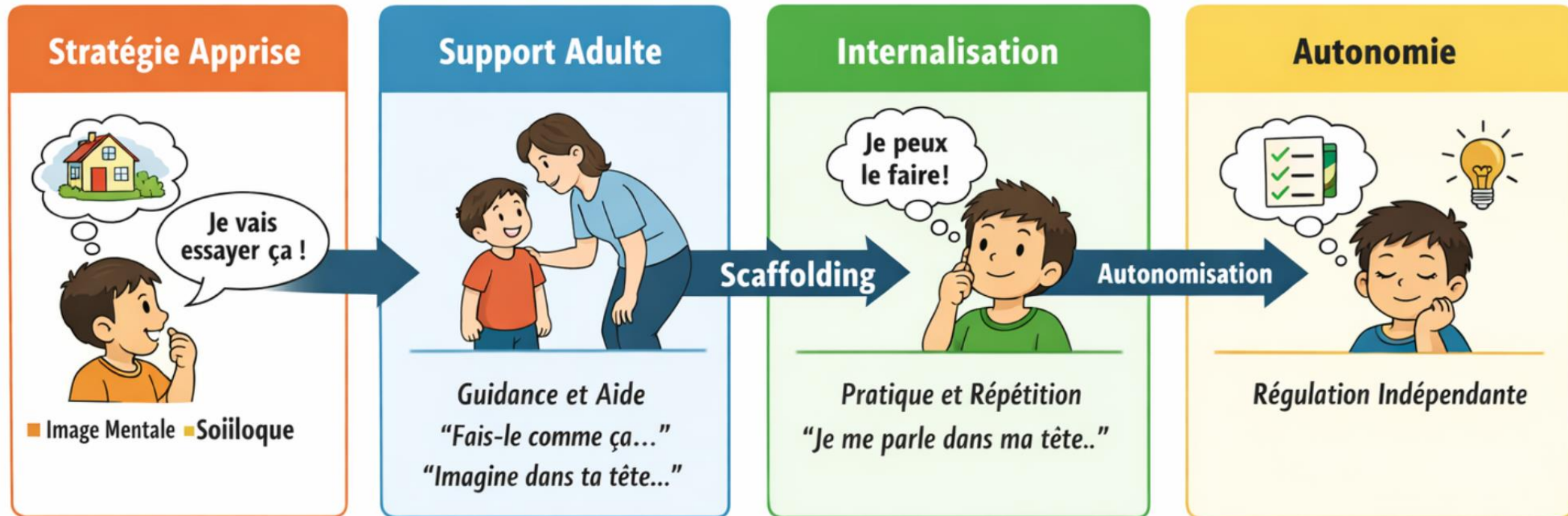
augmenter l'estime de soi et la motivation



Social : affiner les capacités de communication et de relation avec les pairs



# Stratégies de guidance par l'adulte : de l'externalisation à l'internalisation (=> autonomie)





Verbatim

**Contexte :** L'enfant veut se lever avant son tour pour un jeu.

Étapes	Exemple dans le dialogue	Principes	Fonction pédagogique
<b>1. Introduction du personnage</b>	« Regarde, voici Super Stop ! Il nous aide quand on doit s'arrêter avant d'agir. » « Quand tu sens que tu veux bouger ou parler tout de suite, Super Stop te dit : 'Pause ! »	Métacognitif	Présenter la stratégie sous forme concrète. Nommer la stratégie et dire dans quel cas l'utiliser.
<b>2. Prise de conscience</b>	« Que pourrais-tu faire maintenant pour écouter Super Stop ? » « rester assis ? »	Métacognitif	Amener l'enfant à <b>identifier la stratégie appropriée.</b>
<b>3. Application / mobilisation</b>	« Et si tu restes assis, qu'est-ce que tu peux faire en attendant ton tour ? » « Je peux regarder ce que font les autres. »	Top-down	Mobiliser l'inhibition et planifier
<b>4. Ajustement / stratégie alternative</b>	« Et si tu sens que tu as très envie de te lever ? » « Je peux respirer comme Super Stop. »	Métacognitif + top-down	Ajuster son comportement
<b>5. Renforcement / évaluation</b>	« Parfait, tu as utilisé Super Stop... »	Métacognitif	Nommer, renforcer, auto-évaluer

## **Introduction du personnage / externalisation de la stratégie**

**Adulte** : « Regarde, voici **Super Stop** ! Il nous aide quand on doit s'arrêter avant d'agir. »

**Enfant** : « Super Stop ? »

**Adulte** : « Oui ! Quand tu sens que tu veux bouger ou parler tout de suite, Super Stop te dit : 'Pause !' »

## **Prise de conscience / questionnement**

**Adulte** : « Que pourrais-tu faire maintenant pour écouter Super Stop ? »

**Enfant** : « Rester assis ? »

## **Application / mobilisation top-down**

**Adulte** : « Exact ! Et si tu restes assis, qu'est-ce que tu peux faire en attendant ton tour ? »

**Enfant** : « Je peux regarder ce que font les autres. »

## **Ajustement et stratégies supplémentaires / métacognition**

**Adulte** : « Et si tu sens que tu as très envie de te lever ? »

**Enfant** : « Je peux respirer comme Super Stop. »

**Adulte** : « Ahhhh ! Tu choisis d'utiliser la stratégie de Super Stop pour contrôler ton corps et tes envies. »

**Fonction** : renforcement de la prise de conscience

## **Renforcement / auto-évaluation**

**Enfant** : « Oui, je peux attendre mon tour ! »

**Adulte** : « Parfait, tu as utilisé Super Stop pour t'arrêter et réfléchir. C'est ça l'autorégulation ! »

• **Fonction** : nommer l'action réussie, auto-évaluation implicite

• **Type** : évaluation de sa stratégie

# Super effort

- **Contexte** : L'enfant a commencé une activité de collage mais montre de la dispersion et veut abandonner avant la fin. L'adulte utilise "Super Effort" pour soutenir la persévérance.

Étape	Exemple dans le dialogue	Type selon Gagné	But
1. Introduction du personnage	« Regarde, voici Super Effort ! »	Métacognitif	Externaliser la stratégie
2. Prise de conscience	« Qu'est-ce que tu peux faire maintenant ? »	Métacognitif	Identifier la stratégie
3. Application / mobilisation	« Je peux essayer en plusieurs fois et continuer sans me décourager »	Top-down + métacognitif	Mobiliser fonctions exécutives pour persévérer
4. Ajustement / réflexion	« Je ne laisse pas tomber et je colle toutes les images »	Métacognitif	Auto-évaluation et ajustement
5. Renforcement	« Tu peux être fier de toi ! »	Métacognitif + autodétermination	Consolider la stratégie et l'autonomie

### **Introduction du personnage / externalisation de la stratégie**

**Adulte** : « Regarde, voici **Super Effort** ! Il nous aide quand on veut **aller jusqu'au bout de nos activités.** »

**Enfant** : « Super Effort ? »

**Adulte** : « Oui ! Quand tu sens que tu veux abandonner, Super Effort te dit : 'Continue, tu peux y arriver !' »

### **Prise de conscience / questionnement**

**Adulte** : « Qu'est-ce que tu peux faire maintenant pour utiliser Super Effort ? »

**Enfant** : « Je peux finir mon collage. »

### **Application / mobilisation top-down**

**Adulte** : « Très bien ! Et si tu trouves une partie difficile ? »

**Enfant** : « Je peux essayer en plusieurs fois et continuer sans me décourager comme Super effort »

### **Ajustement et réflexion**

**Adulte** : « Comment sais-tu que tu utilises Super Effort ? »

**Enfant** : « Parce que je ne laisse pas tomber et je colle toutes les images. »

### **Renforcement / évaluation**

**Adulte** : « Parfait ! Tu as utilisé Super Effort pour terminer ton activité. Tu peux être fier de toi ! »



# Points forts Vs Faibles à ce programme



Mobilisation des fonctions exécutives (top-down)

Support métacognitif clair

Encourage l'autodétermination et la motivation

Approche ludique et adaptée à l'âge

Progression structurée et explicite

Dépendance aux supports (personnages, pictos)

Métacognition encore limitée chez les 3-5 ans

Variabilité importante entre enfants

Demande beaucoup de temps et de guidage de l'adulte

Certaines compétences ne sont que partiellement acquises



Merci de votre attention !

