

Collège d'AutoRégulation Jean Rostand, le 1^{er} dans le Gard

C'est quoi un Collège d'Auto-Régulation ?

Les élèves : « Un collège connu, plusieurs collèges pareils, où on s'auto-régule, un collège célèbre, où on se débrouille seul, un collège qui se décide, fonctionne avec des robots, qui accueille plein de gens, se contrôle, se maîtrise / se gère tout seul, un collège autonome... »

Une équipe en +

« L'équipe d'autorégulation »

Qui ? une psychologue, une enseignante, 2 éducatrices

Auprès de tous /avec toute l'équipe du collège/ dans tous les lieux du collège.

Comment? Interventions dans les classes, en salle d'autorégulation (VS2) / en groupe, en individuel...

Nous solliciter : via les professionnels du collège, la boîte aux lettres devant la salle d'autorégulation, nous interpeller directement...

Auto : soi, autonome, nous même...

Régulation : réguler, canaliser, gérer, contrôler, contenir, maîtriser....

Auto-Régulation : Se réguler, se gérer, se canaliser, s'ajuster, se maîtriser, se contrôler

« **L'autorégulation** est le processus par lequel les élèves maîtrisent leurs pensées, leur comportement et leurs émotions pour réussir à vivre pleinement des expériences d'apprentissage »

Réguler Quoi ?

Apprentissages : méthodes, mémorisation, compréhensions (consignes, texte...)

Emotions : stress, colère, tristesse, humeur, mal-être, peur

Corps : alimentation, fatigue, énergie, bruit, temps d'écran,

Relation aux autres : solitude, intégration, langage, confiance en soi, respect, conflits, réservé

Les étapes de l'Autorégulation

- **S'Observer** : Être capable de s'observer soi-même, être à l'écoute de soi, ce que je ressens (pensées, émotions, sensations...), ce que mon corps exprime : comprendre, reconnaître ces manifestations
- **S'Evaluer** : se demander si ce que je ressens est adapté à la situation (contexte, par rapport aux autres, par rapport à d'habitude), se référer à un cadre, comprendre ce qui est attendu
- **Agir, décider** : Quelles stratégies j'utilise, qu'est-ce que je vais mettre en place pour surmonter cette situation, me réguler (respiration/relaxation), sport/se défouler, penser à autre chose/se changer les idées/lire, anticipation/organisation/révision, parler/aller avec des amis/chercher du soutien

Objectifs

Mieux vivre ensemble /s'intégrer, mieux-être, confiance en soi / estime de soi / progrès, réussite pour tous, obtenir des conseils / prise de parole facilitée