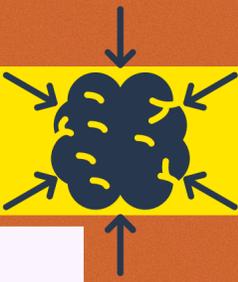
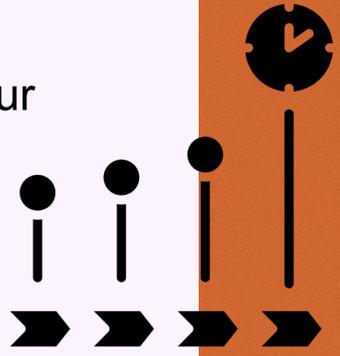


Comment réguler l'impulsivité ?



Bien structurer les séances

- Établir avec précision et d'emblée les **objectifs** du travail :
 - pourquoi l'enseignant demande ce travail, ce qui est à connaître par cœur
- Effectuer des **rappels fréquents des règles** et des consignes après avoir nommé l'élève (en captant le regard de l'enfant et en lui demandant de reformuler)
- Autoriser les **pauses** (faire avec le **besoin de bouger** plutôt que contre)
- Se mettre **d'accord à l'avance** sur ce que l'enfant va faire (ex : *Après avoir fini les 3 premiers exercices, tu peux colorier ton mandala*)
- Utiliser des **repères visuels** : plans, pictos ou schémas pour se repérer



Limiter les distracteurs

- Aménager un environnement **calme et dépouillé** (limiter les affichages, la quantité d'affaires sur le bureau...) car l'enfant va utiliser ses capacités attentionnelles pour inhiber les distracteurs plutôt que sur la tâche à réaliser
- Utiliser un **signe ou un picto Stop** quand l'enfant commence à se disperser (par exemple, créer un sous-main transparent sur la table avec le petit picto STOP et l'enseignant fait un rappel du doigt quand il passe à côté de l'enfant)
- Reconnaître quand l'enfant ne peut pas se recentrer et **proposer une pause** plutôt que vouloir à tout prix le faire travailler (ou, pire, le punir)



Apprendre les techniques d'auto-contrôle pour inhiber les réponses impulsives

- Apprendre à l'enfant à **augmenter le délai avant de donner ses réponses**
 - compter jusqu'à 5 ou respirer 3 fois avant de parler
 - commencer à travailler quand l'enseignant montre un carton vert
 - s'arrêter pour inhiber la première réponse impulsive et donner du temps pour qu'une autre réponse s'élabore
- Faire prendre conscience à l'enfant des **techniques qui marchent** : "C'était un effort pour toi de te retenir de répondre tout de suite, mais tu as pris le temps de réfléchir et c'est une stratégie gagnante car tu as donné la bonne réponse"
- **Verbaliser le plan** d'exécution (décrire les actions à réaliser dans l'ordre)
- Anticiper les conséquences possibles et **développer un plan d'action** :
 - Que se passera-t-il si... ? Que peux-tu faire dans ce cas ?
 - Trouve au moins trois idées pour...



Jouer à des jeux de maîtrise de l'impulsivité

- Jacques a dit, Ni oui ni non, 1 2 3 soleil
- Inventer des consignes ludiques pour travailler la maîtrise de soi (ex : les enfants lèvent la main s'ils entendent leur nom précédé d'une couleur)
- Montrer des objets et dire un coup la forme de l'objet, un coup sa couleur

