



Exemples de stratégies de désescalade

Lorsque vous vous trouvez dans une situation où un élève est non régulé et que sa réaction émotionnelle s'intensifie :

- Éloigner tout audience. Si possible, aller se promener avec l'élève pour changer d'air ou l'accompagner dans un espace sécurisé et privé.
- Respecter l'espace personnel de l'élève (nécessité de tenir compte des différences individuelles en termes de tolérance à la proximité physique).
- Être attentif à ses propres signaux verbaux, non verbaux et paraverbaux (p. ex., mots qui peuvent déclencher, ton/volume de la voix, débit de parole, positionnement du corps, expression faciale, gestes soudains, démarche rapide vers l'élève, etc.)
- Être conscient de son propre niveau de stress, de son affect, de son intensité émotionnelle et du type/niveau d'énergie reflétée.
- Éviter le contact visuel intense (cela peut sembler menaçant pour certains élèves). S'asseoir côte à côte ou se tenir debout en biais, plutôt que face à face.
- Faire preuve d'écoute active ; réduire son discours et faire de la place pour le silence.
- Faire preuve d'empathie et ne porter aucun jugement ; se concentrer sur les émotions ressenties par l'élève plutôt que sur son comportement.
- Offrir un soutien ou une pause, en essayant de s'adapter aux besoins de l'élève et de rassurer celui-ci.
- Si possible/disponible, lui fournir un espace pour se défouler (p. ex., la salle des émotions).
- Éviter de se retrouver pris dans une lutte de pouvoir, anticiper le refus potentiel de l'élève et percevoir ses questions/commentaires qui posent défi et résistance comme un besoin de se défouler.
- Éviter d'essayer de donner une leçon ou de raisonner l'élève, en particulier lorsque son comportement semble erratique et irrationnel.
- Établir des limites simples, concises et réalistes en proposant des options/alternatives de manière encourageante, en prenant soin de ne pas surcharger l'élève avec trop de directives.
- Laisser du temps pour la prise de décision et choisir judicieusement ce sur quoi on insiste.
- Accompagner la frustration de l'élève, en la nommant, normalisant, et validant.
- Si approprié, employer de l'humour avec tact peut être utile pour désamorcer la situation.
- Ne pas le prendre personnellement, en prenant soin de ne pas réagir de manière excessive (en tenant compte de l'état d'esprit et besoins de l'élève, en plus de ses propres interactions dans la dynamique – voir à travers ses lunettes et miroir).
- Demander à un autre adulte d'accompagner ou d'intervenir si la situation escalade davantage (s'assurer que l'élève ne ressent pas qu'on l'abandonne).