

## BIEN-ÊTRE DU PERSONNEL ÉDUCATEUR AUTORÉGULATION

Lorsque le personnel éducatif fait un effort conscient pour s'informer sur les signes et symptômes de leur autorégulation, ceci leur permet :

- de réduire le stress;
- d'augmenter leur résilience;
- de réagir de façon efficace aux pressions quotidiennes et aux comportements-défis.
- d'être de bons modèles pour les enfants.

### Reconnaître vos signes ou symptômes d'autorégulation :

Nausée	Parle fort	Mâchoire serrée	Mal de tête
Tension	Réponses courtes	Rougeur des joues	Transpiration
Désengagement	Poings serrés	Larmes	Ton sévère



### Subvenir à vos besoins

**Arrête ce que tu fais.**

**Prends une respiration. Respire profondément. Remplis ton estomac lentement et intentionnellement.**

**Observe tes pensées, tes sentiments et tes comportements.**

**Procède avec le plan élaboré à partir de votre boîte à outils de stratégies d'adaptations.**

\* Des stratégies d'adaptations peuvent être trouvées au site anglophone « *Reaching In Reaching Out* » : <https://www.reachinginreachingout.com/index.htm>