



Quelle Est Toute Cette Agitation Au Sujet Des Moteurs?

Avez-vous déjà entendu les enfants parler de leur « moteur » qui tourne parfois à plein régime (hyperactif) ou au ralenti (léthargique) ou encore juste à la bonne vitesse (attentif ou concentré)? Si ce n'est pas le cas, vous en entendrez probablement parler bientôt. Nous lançons maintenant le programme « *comment fonctionne ton moteur?* », le programme **ALERT pour le contrôle de soi**, conçu par deux ergothérapeutes reconnues à l'échelle internationale, Mary Sue Williams et Sherry Shellenberger.

En se servant de l'analogie du moteur pour enseigner le contrôle de soi (changer notre niveau d'alerte), nous enseignons aux enfants quoi faire lorsqu'ils se retrouvent dans un état d'éveil inadéquat. Nous apprenons aux enfants qu'il existe cinq façons de changer son état d'éveil : mettre quelque chose dans sa bouche, bouger, toucher, regarder, écouter.

Nous faisons l'auto-régulation toute au cours de la journée, mais il est rare que nous en parlions. Par exemple, pensez à ce que vous avez fait pour votre moteur ce matin afin de vous lever et commencer votre journée. Avez-vous bu un café chaud, un jus de fruit (catégorie de la bouche)? Avant le travail, avez-vous promené votre chien ou fait du jogging (catégorie du mouvement)? Pour vous réveiller, avez-vous pris une douche ou caressé votre chat (catégorie du toucher)? Avez-vous regardé la télévision (catégorie visuelle) ou écouté la radio ou de la musique (catégorie de l'écoute)?

Nous enseignons aux enfants comment utiliser ces différentes stratégies à l'école et à la maison afin d'atteindre le niveau d'éveil adéquat pour apprendre, jouer et interagir avec ses amis, sa famille et ses compagnons de classe. Nous enseignons aux enfants quoi faire lorsque leur moteur tourne au ralenti alors qu'ils ont besoin de se concentrer sur un nouveau problème de mathématique, ou lorsqu'il tourne à plein régime et qu'il est l'heure d'aller au lit

Vous pouvez aider les enfants à apprendre comment faire leur propre auto-régulation en leur parlant de votre moteur. Si votre moteur est au ralenti lorsque vous essayez de lire un livre, ou qu'il tourne à plein régime lorsque vous vous dépêchez pour aller à un rendez-vous, partagez votre expérience avec les enfants. Ne vous surprenez pas si les enfants qui se familiarisent avec les concepts du programme ALERT suggèrent des stratégies comme prendre une grande respiration (catégorie de la bouche), s'étirer (catégorie du mouvement), serrer une balle anti-stress avec la main (catégorie du toucher), regarder le coucher de soleil (catégorie visuelle) ou écouter de la musique (catégorie de l'écoute). Encouragez vos enfants à se servir de ces stratégies relatives au moteur afin de favoriser leur auto-régulation de façon à ce que leur moteur, ainsi que le vôtre, tournent toujours à la bonne vitesse!

Pour en savoir plus au sujet du programme ALERT (Alert Program®), visitez www.AlertProgram.com.