



UPEC
UNIVERSITÉ PARIS EST CRETEIL

INSPÉ Institut national
supérieur du professorat
et de l'éducation
Association de Créteil

atypie
friendly

AUTOUR DE LA NOTION D'AUTORÉGULATION

Patrick Binisti



AUTOUR DE LA NOTION D'AUTORÉGULATION



Qu'est-ce que l'autorégulation ?



Quels buts ? Quelle démarche ?



Quels liens avec la métacognition ?

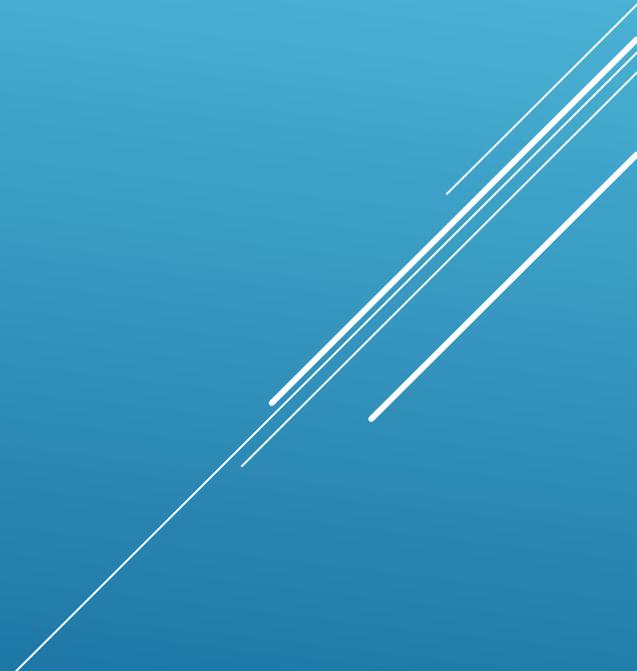


Quels liens avec les compétences psychosociales ?



Conclusion

1. QU'EST-CE QUE L'AUTORÉGULATION ?



- ▶ Définition : « L' autorégulation est le nom donné à la **régulation d'un système par lui-même**. C'est le cœur de ce qui constitue l' autonomie du système. » (source : Wikipédia)
- ▶ autorégulation en chimie, en physique, en biologie.

Autorégulation en psychologie

« L' autorégulation est la capacité à contrôler ses pensées, ses émotions et ses comportements afin d'atteindre des objectifs et de s'adapter efficacement aux situations changeantes. Elle est essentielle à notre bien-être, notre réussite et nos relations interpersonnelles. » (source : performance-tpe.fr)

Autorégulation en pédagogie

« L' autorégulation est une notion issue de la psychologie de l'apprentissage et a été développée dans le contexte de recherches en sciences cognitives. Elle est évolutive au regard des progrès de la science. On peut la décrire comme un ensemble de procédures d'ajustement volontaire, par l'apprenant lui-même, de ses conduites, stratégies, comportements et émotions.

L' autorégulation fait référence à la capacité de contrôler ses pensées, ses émotions et ses comportements dans différents contextes de la vie quotidienne pour atteindre des objectifs, réguler les réponses aux stimuli de l'environnement et s'adapter aux situations changeantes.

(Source : L' autorégulation à l'école, cahier des charges, Annexe 1, septembre 2024, ministère de l'Éducation Nationale)

Régulation d'un système par lui-même.

Régulation autonome de ses pensées, ses émotions, ses comportements pour :
 1) **atteindre des objectifs ;**
 2) **S'adapter aux changements de situation.**

Même définition

Régulation volontaire d'un ensemble de procédures d'ajustements (adaptation) pour
 1) **atteindre des objectifs ;**
 2) **s'adapter aux changements de situations.**

1. QU'EST-CE QUE L'AUTORÉGULATION ? (1/4)

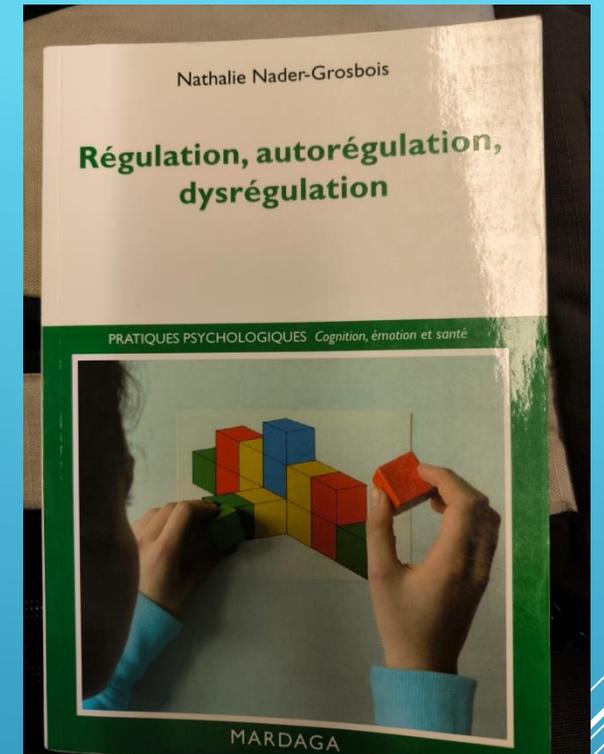
« (...) l'autorégulation implique une recherche d'équilibre qui permet à tout individu d'accéder à la connaissance de soi et des objets et qui assure la cohérence de son activité, l'adaptation continue aux événements qu'il vit et aux situations nouvelles qu'il rencontre. » p 11

☐ Conception globale de la personne : cognitive
métacognitive, motivationnelle

Difficultés de régulation d'enfants présentant un TND → Fonctions exécutives :
contrôle, planification, anticipation, maintien de comportements à caractère cognitif et émotionnel

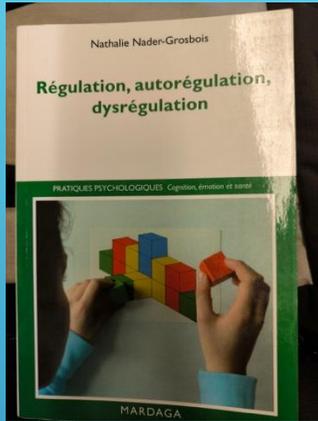
Les objectifs de la
démarche
d'autorégulation

1. QU'EST-CE QUE L'AUTORÉGULATION ? (2/4)



2007





« A travers cette littérature, il semble important d'étudier l'autorégulation et l'hétérorégulation au sein de patterns dyadiques. Pour se faire, le décodage ne doit pas s'opérer selon une logique de cause à effet (où un type d'hétérorégulation induirait un type d'autorégulation), mais plutôt selon une logique dynamique interactive (où le comportement hétérorégulateur de l'adulte et le comportement autorégulateur de l'enfant s'adaptent varient et évoluent). » op.cit. p 24

Labrell et al (1999)
critique les relations de
causalité de l'adulte vers
l'enfant.

Prise en compte des
relations causales
réciproques

L'adulte s'autorégule également
selon les réponses de l'enfant

Objet de formation partagé?

Interactions, « inter-régulation » ?

Autorégulation : « **Expérience sociale** » ?
(Bandura, 1976)

Étayage (socioconstructivisme)	Guidage (Demaizière, 2005)	Guidance (analyse appliquée du comportement ABA)
<p>L'intervention de l'adulte consiste à prendre en mains les éléments de la tâche qui excèdent initialement les capacités du débutant, lui permettant de se concentrer sur les éléments qui demeurent dans son domaine de compétences et de les mener à bien.</p>	<p>Le guidage désigne l'acte d'orienter et de diriger un apprenant en lui fournissant des directives, des explications et une assistance plus directe tout au long de son processus d'apprentissage. Il peut impliquer une présence plus marquée du guide, comme un enseignant ou un tuteur, pour aider l'apprenant à assimiler des informations et à surmonter des obstacles.</p>	<p>Les guidances sont des aides qui permettent d'augmenter la probabilité d'une réponse correcte d'un individu lorsque les antécédents ne suffisent pas à engendrer le comportement. (source : https://www.ba-eservice.info/guidances)</p>

ÉTAYAGE , GUIDAGE, GUIDANCE : UNE DIFFÉRENCE ?

▶ **Travaux de Stéphane Beaulne** (Stéphane Beaulne est professeur adjoint à l'Université Nipissing en Ontario. Il enseigne dans le département de psychologie certains cours menant vers le certificat en autisme et analyse appliquée du comportement. Il travaille depuis plus de vingt ans dans la mise en œuvre de dispositifs d'autorégulation appelés : DAR).

▶ **PROFILS DES ÉLÈVES POUVANT BÉNÉFICIER D'UNE DÉMARCHE D'AUTORÉGULATION :**

1- Difficultés à utiliser des stratégies multiformes en vue d'un apprentissage autodirigé (flexibilité cognitive + attention partagée) ;

2- Difficultés à s'auto-organiser et à suivre une ligne de conduite précise pour produire les résultats souhaités (planification) ;

3- fonctionnement sensoriel atypique → prise d'information non pertinente dans l'environnement ;

4- Présence quasi-permanente de signes de vulnérabilité au regard des micro-changements environnementaux ;

5- Manifestation importante de stress résultant de l'incapacité d'anticiper les changements ;

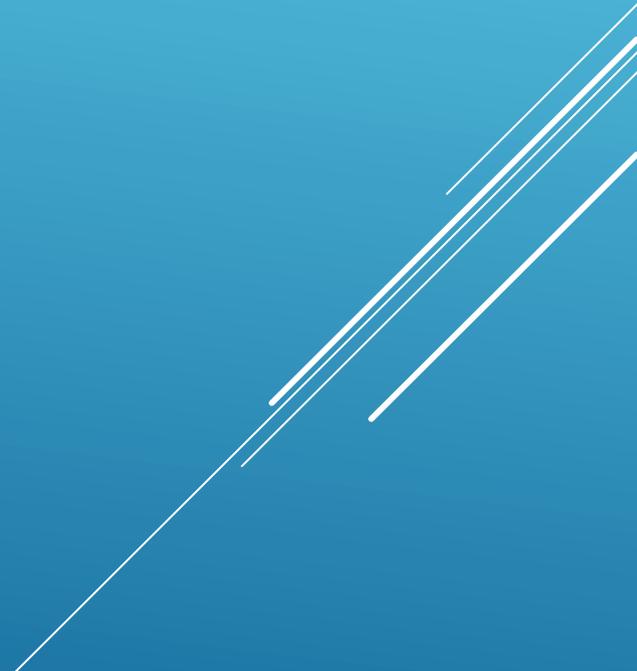
6. Difficulté d'adaptation → manque de flexibilité cognitive ;

7- Interprétations erronées (accompagnées d'un mépris de soi et de ses capacités de résolution de certains problèmes) ;

8- Rigidité démesurée accompagnée d'une impulsivité marquée face à l'obligation de respecter certaines consignes.

1. QU'EST-CE QUE L'AUTORÉGULATION? (4/4)

2. QUELS BUTS ? QUELLES DÉMARCHE ?



► LES DOMAINES DE COMPÉTENCES D'AUTORÉGULATION

1- L'autocontrôle

L'autocontrôle est la capacité de maîtriser son impulsivité, que ce soit au niveau corporel (p. ex., en résistant à la tentation de frapper) ou émotionnel (en parlant de sa colère, plutôt que de la laisser exploser).

2- La régulation émotionnelle.

Comprend la régulation d'émotions précises comme la colère et la peur, ainsi que d'états d'humeur généraux, du stress et de toutes sortes de réponses affectives.

3- L'autodiscipline (engagement et maintien dans la tâche)

Désigne l'engagement comportemental, affectif et cognitif de l'élève face aux consignes données en classe, et aux activités et discussions proposées (p. ex. : taux d'absentéisme, respect des règlements, motivation, organisation, intérêt pour les nouveaux apprentissages). C'est la capacité de s'engager dans les tâches proposées et d'adapter son comportement au cadre fixé pour le respecter.

4- L'autodétermination (planification)

C'est être en mesure de mettre en œuvre et d'atteindre des objectifs réalisables (de bien établir et de bien comprendre les objectifs visés, de planifier, de surmonter les obstacles, de maintenir sa motivation dans la poursuite des objectifs visés).

5- L'auto-efficacité (auto-évaluation)

C'est le sentiment et la perception de sa propre capacité d'exécuter des actions de manière efficace dans le but d'atteindre les objectifs visés.

2. QUELS BUTS ? LES OBJECTIFS (1/3)

LES OBJECTIFS DE L'AUTORÉGULATION

- 1- **Enseigner des stratégies** qui facilitent l'acquisition de la performance intellectuelle (p. ex. le fonctionnement intellectuel efficace nécessite des compétences métacognitives pour savoir organiser, contrôler, évaluer et réguler ses propres processus mentaux) ;
- 2- **Accroître le sentiment d'efficacité personnelle** (p. ex. plus on accroît leur sentiment d'efficacité, plus les enfants deviennent persévérants face à des problèmes abstraits) ;
- 3- **Développer des compétences métacognitives** en établissant des buts (p. ex. lorsque les activités sont structurées de manière appropriée, elles fournissent les expériences de maîtrise nécessaires à la construction d'un intérêt intrinsèque et d'un sentiment d'efficacité cognitive) ;
- 4- **Percevoir la réussite en termes de récompenses** (p. ex. les réussites progressives sont des récompenses en soi, dans la poursuite de buts distaux de plus en plus élevés, et le développement des compétences cognitives consiste à relier des résultats anticipés positifs aux buts atteints) ;
- 5- **Procéder par autoguidage verbal** (p. ex. l'autoguidage verbal accroît les compétences cognitives, car l'enfant parvient à corriger des habitudes mentales insuffisantes et fautives durant la période d'autorégulation verbalisée) ;
- 6- **Favoriser l'augmentation de l'intérêt intrinsèque** (p. ex. l'enfant manifeste un intérêt plus durable pour des activités où il se sent efficace et qui lui procurent de l'autosatisfaction et l'incitent à persévérer) ;

7- **Procéder au recadrage des rétroactions de performance** (p. ex. l'utilisation de renforcements pour des performances est accompagnée d'une verbalisation personnelle de compétence ou d'une rétroaction sociale de compétence - l'enfant maintient ainsi un intérêt élevé pour l'activité) ;

8- **Procéder au modelage** (p. ex. le modelage est indiqué dans le cas de l'enfant avec des problèmes d'autorégulation, car souvent, l'enfant n'est pas sûr de lui. Ainsi, l'enfant peut apprendre à vaincre ses difficultés par des efforts constants en regardant des modèles, plutôt qu'en observant des performances exécutées avec facilité par des pairs) ;

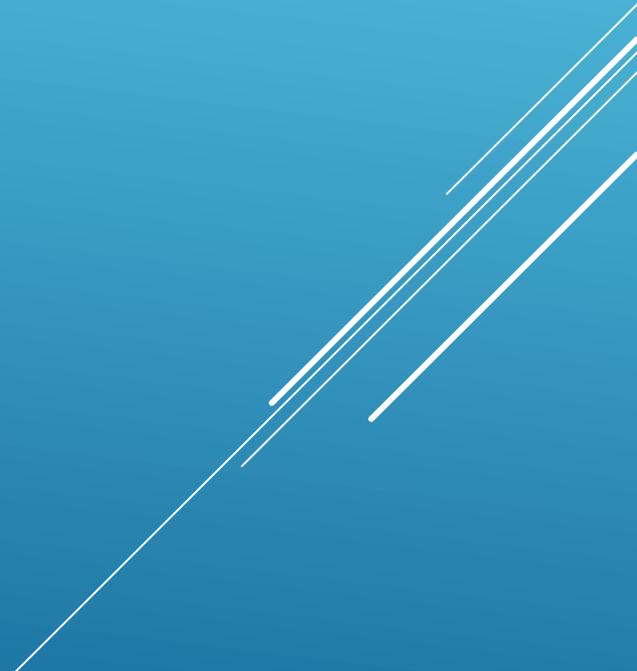
9- **Réduire le niveau de stress** et les tendances émotionnelles négatives (p. ex. corriger les fausses interprétations, les biais cognitifs et verbaliser la dimension affective) ;

10- **Structurer les activités** de manière à conduire au succès (p. ex. éviter de placer l'enfant prématurément dans des situations susceptibles de le conduire à des échecs répétés) ;

11- **Procéder à la répétition des démonstrations** (p. ex. pour faciliter la transférabilité des compétences métacognitives, les enfants ayant des problèmes d'autorégulation ont besoin d'expériences répétées. Ces enfants doivent appliquer leurs connaissances et compétences dans une variété de situations pour qu'elles se généralisent) ;

12- **Favoriser une influence positive des pairs** (p. ex. l'intersubjectivité avec les pairs peut fortement influencer le développement cognitif et la validation sociale de l'efficacité personnelle de l'enfant ayant des problèmes d'autorégulation).

3. QUELS LIENS AVEC LA MÉTACOGNITION ?



Définitions

- ▶ « En psychologie, la métacognition est la « **cognition sur la cognition** » (le préfixe μετά signifiant « avec » en grec ancien). Autrement dit, la métacognition consiste à avoir une activité mentale sur ses propres processus mentaux, c'est-à-dire « penser sur ses propres pensées. » (source : Wikipédia)
- ▶ « La métacognition se réfère aux connaissances du sujet sur ses propres processus et produits cognitifs. Elle renvoie aussi au contrôle actif, à la régulation et à l'orchestration de ces processus. » (Flavell, 1976).
- ▶ La **métacognition** désigne la capacité d'une personne à prendre conscience de ses propres processus de pensée, à les analyser et à les réguler pour optimiser son apprentissage et ses performances. En d'autres termes, c'est "penser sa façon de penser".

La théorie de la métacognition est généralement attribuée à JH Flavell, qui a inventé le terme pour la première fois en 1976.

3. QUELS LIENS AVEC LA MÉTACOGNITION ? (1/4)

s'autocontrôler
s'autoréguler
s'autoguides

► Objectif de la métacognition

Développer les habiletés de contrôle

► Qu'appelle-t-on « habiletés de contrôle » ?

Un ensemble d'opérations mentales mis en œuvre par le sujet qui visent à contrôler et réguler sa propre activité pour la guider jusqu'au but : le sujet se distancie donc de ce qu'il fait pour se surveiller et s'assurer une plus grande réussite.

- Ces processus sont automatisés chez les experts et les élèves en réussite scolaire (voir plus loin) mais absent chez les novices et élèves en échec en échec.

Métacognitif	Cognitif	Conatif	Affectif
La conscience de soi en action ou en réflexion	Les processus d'acquisition et d'apprentissage	Effort, volonté, impulsion d'agir	Les émotions, plaisir/déplaisir.

3. QUELS LIENS AVEC LA MÉTACOGNITION ? (2/4)

Un système de support, fourni par l'adulte. Un étayage, à travers lequel l'adulte restreint la complexité de la tâche permettant à l'enfant de résoudre des problèmes qu'il ne peut accomplir seul.

▶ Quels sont ces processus de contrôle ?

▶ **1- Anticipation et prévision**

Qui supposent planification (même embryonnaire) à partir des données et du but, une représentation de ce but (même intuitive et élémentaire) : elles se précisent avec l'avancée de la gestion de la tâche.

▶ **2- Evaluation-régulation (ou autorégulation)**

Permettant le guidage par rapport au but : elle s'effectue par des prises de conscience sur les procédures mise en œuvre, le rapport procédures-but, qui visent à les comprendre pour les guider et les surveiller, par le maintien de **l'orientation vers le but**, par le repérage et l'analyse d'erreurs avec éventuels retours en arrière, prises de décisions et anticipation sur les conséquences des choix,. Les opérations 1 et 2 s'opèrent avec le rappel de connaissances et de métaconnaissances utiles ou jugées telles par le sujet.

▶ **3- Evaluation terminale**

Par mise en rapport des procédures, du but visé et du résultat et au besoin, conceptualisation du résultat.

□ Ces trois opérations exigent toutes une représentation de la tâche, même incomplète : en particulier, que le but (situation finale) soit défini (en particulier par des critères d'évaluation donnés par le formateur ou construits par le sujet) ; que des ressources et des contraintes puissent être rappelées ; qu'un problème-obstacle soit identifié et délimité. A l'école, il peut y avoir retour de 2 en 1 (pour redéfinir le problème, le but) et même de (3) en (1) et (2) ce qui correspond à ce que l'on appelle « évaluation formative ».

3. QUELS LIENS AVEC LA MÉTACOGNITION ? (3/4)

Les interactions de tutelle comme processus de contrôle externalisés puis intériorisés (Bruner 1983)

- ▶ 6 fonctions d'étayage.

1) *L' enrôlement*

Consiste à l'activation de l'intérêt, l'adhésion par rapport à la tâche. Pour ce faire, le tuteur tient compte des centres d'intérêt des enfants. Il peut, éventuellement, susciter le désir.

2) *La réduction des degrés de liberté*

Consiste en l'adaptation de la situation proposée soit du point de vue du matériel soit de la stratégie. Les réponses de l'enfant permettent au tuteur de repérer la Zone Proximale de Développement (Z.P.D.) pour organiser les apprentissages. Cette zone, (Vigotsky, 1985) permet de repérer le point de rupture entre ce que l'enfant sait faire en autonomie et ce qu'il saurait faire avec l'aide de l'adulte.

3) *Le maintien de l'orientation sur la tâche en cours d'exécution*

S'assurer de la permanence de la compréhension de la tâche par des demandes de reformulations verbales ou par l'observation des productions tâtonnantes de l'enfant. Le maintien tient aussi à l'aménagement spatial, l'organisation du matériel. Le tuteur s'attache à la procédure et aux stratégies plus qu'à la performance. Une attention toute particulière est portée sur l'impulsivité de l'enfant tout-venant qui demande à être régulée.

4) *La signalisation des caractéristiques déterminantes*

Qui permet à l'enfant de prendre des informations sur la tâche ou la façon de la traiter. En effet, afin que la procédure gagne en efficacité, il est nécessaire de donner des indications sur les éléments procéduraux et déclaratifs. Le tuteur guide l'enfant, active des raisonnements analogiques, sollicite et suscite des transferts de savoirs et savoir-faire.

5) *Le contrôle de la frustration*

Évite l'abandon par l'enfant. En effet, la difficulté de réalisation de la tâche peut engendrer un découragement dû, entre autre, à une surcharge cognitive. Le tuteur a alors pour rôle d'alléger celle-ci et ainsi de la rendre moins frustrante.

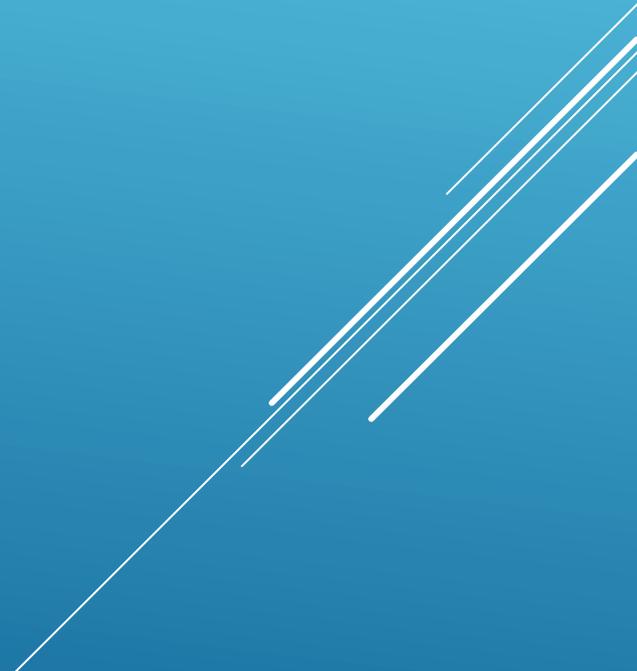
6) *La démonstration*

Consiste à montrer à l'enfant ce qu'il faut faire. Bruner rappelle qu'il faut peu utiliser la démonstration afin d'éviter le défaut de conceptualisation. Il semble plus pertinent de réserver cette opération quand l'enfant n'a pas su conceptualiser.

3. QUELS LIENS AVEC LA MÉTACOGNITION ? (4/4)

Aucune différence entre
l'autorégulation et la métacognition.

4. QUELS LIENS AVEC LES COMPÉTENCES SOCIALES ?



Les 6 types de compétences sociales (source : performance-tpe.fr)

▶ Voici six types de compétences sociales clés, qui se complètent et interagissent :

1. **Compétences en communication** : Elles englobent la capacité à s'exprimer clairement et efficacement, à écouter activement, à comprendre les points de vue des autres et à s'adapter à différents contextes de communication.
2. **Compétences interpersonnelles** : Elles concernent la capacité à établir et à maintenir des relations positives avec les autres, à développer l'empathie, à gérer les conflits et à travailler en équipe.
3. **Intelligence sociale** : Elle se réfère à la capacité à comprendre et à interpréter les signaux sociaux, à percevoir les émotions des autres et à s'adapter aux situations sociales.
4. **Compétence sociale** : Elle se traduit par la capacité à appliquer les connaissances et les compétences sociales dans des situations concrètes, à prendre des décisions sociales appropriées et à gérer les interactions sociales de manière efficace.
5. **Intelligence émotionnelle** : Elle implique la capacité à identifier, à comprendre et à gérer ses propres émotions, ainsi que celles des autres. Elle inclut l'empathie, la conscience de soi et la régulation émotionnelle.
6. **Assertivité** : Elle se caractérise par la capacité à s'exprimer clairement et à défendre ses opinions et ses besoins tout en respectant les autres. Elle implique une communication directe, honnête et respectueuse.

4. QUELS LIENS AVEC LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES ?

Autorégulation : « On peut la décrire comme un ensemble de procédures d'ajustement volontaire, par l'apprenant lui-même, de ses conduites, stratégies, comportements et émotions. » L'autorégulation à l'école, cahier des charges, Annexe 1, septembre 2024,



- ▶ 1) Autorégulation/métacognition/pédagogie explicite
- ▶ 2) la finalité de l'autorégulation : apprendre à apprendre → par la conscientisation.
- ▶ Limites.....
 - 1) Les processus d'autorégulation sont-ils conscientisables ? (Jérôme Focant, 2007)
 - 2) Les changements sont-ils observables ? Mesurables ? Évaluables ?
 - 3) L'autorégulation, une fois automatisée, reste-t-elle conscientisée ?
 - 4) Toute conscientisation après coup, est une reconstruction d'un fonctionnement. Il se peut qu'il ne corresponde pas exactement à ce qui a été fait. → fiabilité ?



MERCI DE VOTRE ATTENTION

patrick.binisti@u-pec.fr