



**GOUVERNEMENT**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Délégation interministérielle  
à la stratégie nationale pour l'autisme au sein  
des troubles du neuro-développement

FICHE TECHNIQUE

Rattraper notre retard en matière de scolarisation

# Les dispositifs d'autorégulation (DAR)



## Qu'est-ce que l'autorégulation ?

L'autorégulation est la capacité que peut avoir une personne à maîtriser ses pensées, ses émotions et ses comportements. Les progrès des neurosciences permettent de mieux comprendre le rôle essentiel de l'autorégulation dans le fonctionnement cognitif et son développement.

Les compétences d'autorégulation favorisent la réussite et l'autonomie de tous les élèves.

## Qu'apprend-on dans une école d'autorégulation ?

---

Dans une école où est enseignée l'autorégulation, les enfants apprennent à mieux comprendre et mieux exprimer ce qu'ils ressentent et s'entraînent à travailler de manière de plus en plus autonome. Les principes généraux utilisés par les professionnels de l'autorégulation sont : l'autodétermination (décider soi-même) et la métacognition (prendre soi-même conscience de ses apprentissages, de ses erreurs et de ses réussites). Les élèves deviennent donc progressivement capables de gérer leurs émotions et de réfléchir par eux-mêmes sur leurs apprentissages.

## Pourquoi les élèves autistes ont besoin d'autorégulation ?

---

L'autisme s'accompagne souvent d'une grande sensibilité aux stimulations de l'environnement, d'une difficulté à décoder le fonctionnement implicite des relations sociales et de réactions émotionnelles excessives mal supportées par l'entourage. L'apprentissage de l'autorégulation permet de mieux gérer les demandes de l'environnement, d'explicitier les règles de la vie collective et de modérer ses propres réactions : il est donc particulièrement utile aux enfants autistes.

## Comment l'autorégulation profite à tous les élèves ?

---

La présence dans une école d'une équipe formée à l'autorégulation et son adhésion aux principes d'accessibilité universelle, conduit à repenser certaines règles générales de fonctionnement (par exemple : système d'évaluation et de sanction) et certains aspects de l'organisation générale (par exemple : récréation, accueil en début de journée, pause méridienne). Cela permet à tous les élèves de bénéficier d'un cadre éducatif plus cohérent. Tous les élèves deviennent plus autonomes et s'exercent à vivre dans une société inclusive. En plus des élèves autistes, tous ceux qui ont d'autres troubles du neurodéveloppement, notamment des troubles spécifiques du langage et des apprentissages (TSLA) ou des troubles de l'attention avec hyperactivité (TDAH) trouvent dans l'autorégulation une pédagogie adaptée à leurs besoins.

## Comment travaillent les équipes d'autorégulation ?

---

Constituée d'enseignants, d'éducateurs spécialisés, de psychologues, de psychomotriciens, de personnels des collectivités, l'équipe qui met en place l'autorégulation est une équipe plurielle qui bénéficie :

- d'une formation conjointe dès l'ouverture du dispositif, portant sur les aspects cognitifs (pédagogie explicite, fonctions exécutives et méthodologies d'apprentissage), émotionnels et sociaux ;
- d'une supervision régulière et durable par un spécialiste en autorégulation, permettant l'évolution et l'ajustement progressifs des pratiques et des gestes professionnels.

La salle d'autorégulation, où travaillent l'enseignant dédié, l'équipe médico-sociale et tout autre enseignant de l'école, n'est pas une classe mais un lieu dédié à des activités d'entraînement à l'autorégulation et d'anticipation sur les activités d'apprentissages conduites dans toutes les classes de l'école ou du collège (lecture, graphisme, mathématique, langue vivante, etc.). Les ateliers proposés aux élèves s'organisent individuellement ou en petits groupes. L'objectif reste le même : faciliter leur réussite dans la classe de référence.

*une stratégie . cinq engagements . 101 mesures*  
*engagement 3 : rattraper notre retard en matière*  
*de scolarisation*

[www.handicap.gouv.fr](http://www.handicap.gouv.fr)

Juillet 2020