



Au sein de l'école, une salle de retour au calme pour gérer ses émotions et favoriser l'apprentissage

Depuis le 4 octobre, une salle d'autorégulation, dite de « retour au calme », a été installée au sein de l'école primaire George-Charpak. L'objectif : proposer aux enfants, en situation de handicap ou non, un espace pour gérer leurs fortes émotions.

C'est dans l'ancienne bibliothèque, au fond de la cour de l'école primaire George-Charpak, qu'a été installée la salle d'autorégulation.

Mardi 4 octobre les accompagnantes des élèves en situation de handicap (AESH) et les animateurs du périscolaire ont été formés à l'utilisation de cette salle par Émilie Berteau, éducatrice spécialisée.

Un espace répandu au Québec

Si les salles d'autorégulation sont rares dans les écoles, collèges et lycées de France, ce n'est pas le cas au Québec, où depuis une quinzaine d'années, les écoles possèdent un espace « d'autorégulation ». « **C'est lors de notre premier voyage au Québec qu'on a découvert ces salles** », explique Élise Saegaert, présidente de l'association Préhandys 276, qui aide les familles d'enfants en situation de handicap. C'est l'association qui a acheté le matériel nécessaire à la salle, tandis que les travaux de la pièce ont été pris en charge par la mairie.

Favoriser l'inclusion scolaire

« **L'objectif de cette salle, c'est que l'enfant gère ses émotions et se remette en condition pour travailler et apprendre. C'est un outil qui favorise l'inclusion scolaire** », explique Émilie Berteau. Dans la petite salle, peinte en bleu nuit, on retrouve une tente « **où l'enfant peut s'isoler dans un lieu contenant, c'est rassurant** », un gros ballon mou « **pour l'enlacer ou se balancer** », des petits moulins à vent « **pour souffler et travailler sur**

sa respiration», un sablier bulle «pour se focaliser dessus et se calmer», une échelle des émotions «pour que l'enfant extériorise ce qu'il ressent».

Chaque émotion, quand elle est excessive, n'est pas productive.

Émilie Berteau éducatrice spécialisée

La salle n'est pas dédiée aux enfants en situation de handicap, même si elle est particulièrement utile aux enfants atteints d'autisme. Les maternelles comme les primaires y ont accès, toujours accompagnés d'un adulte. **«C'est soit l'enfant qui en fait la demande, soit l'adulte qui propose»,** explique Élise Saegaert. **«Par exemple, si un enfant fait une crise de colère, est très triste ou très anxieux, il peut utiliser la salle d'autorégulation. Chaque émotion, quand elle est excessive, n'est pas productive»,** ajoute Émilie Berteau.

Ni une punition ni un prétexte pour ne pas rester en classe

L'enfant détermine alors de combien de temps il pense avoir besoin pour se calmer, que ce soit dix ou vingt minutes, mais pas plus. **«Cette salle n'est ni un endroit de punition ni un prétexte pour ne pas travailler en classe!»,** prévient Élise. Aussi, un seul enfant à la fois peut utiliser la salle. Dans la salle, l'adulte propose à l'enfant une activité, un exercice de méditation, de gestion du souffle, un jeu, pour se calmer. **«Une fois calmé, il reprend sa journée normalement.»**

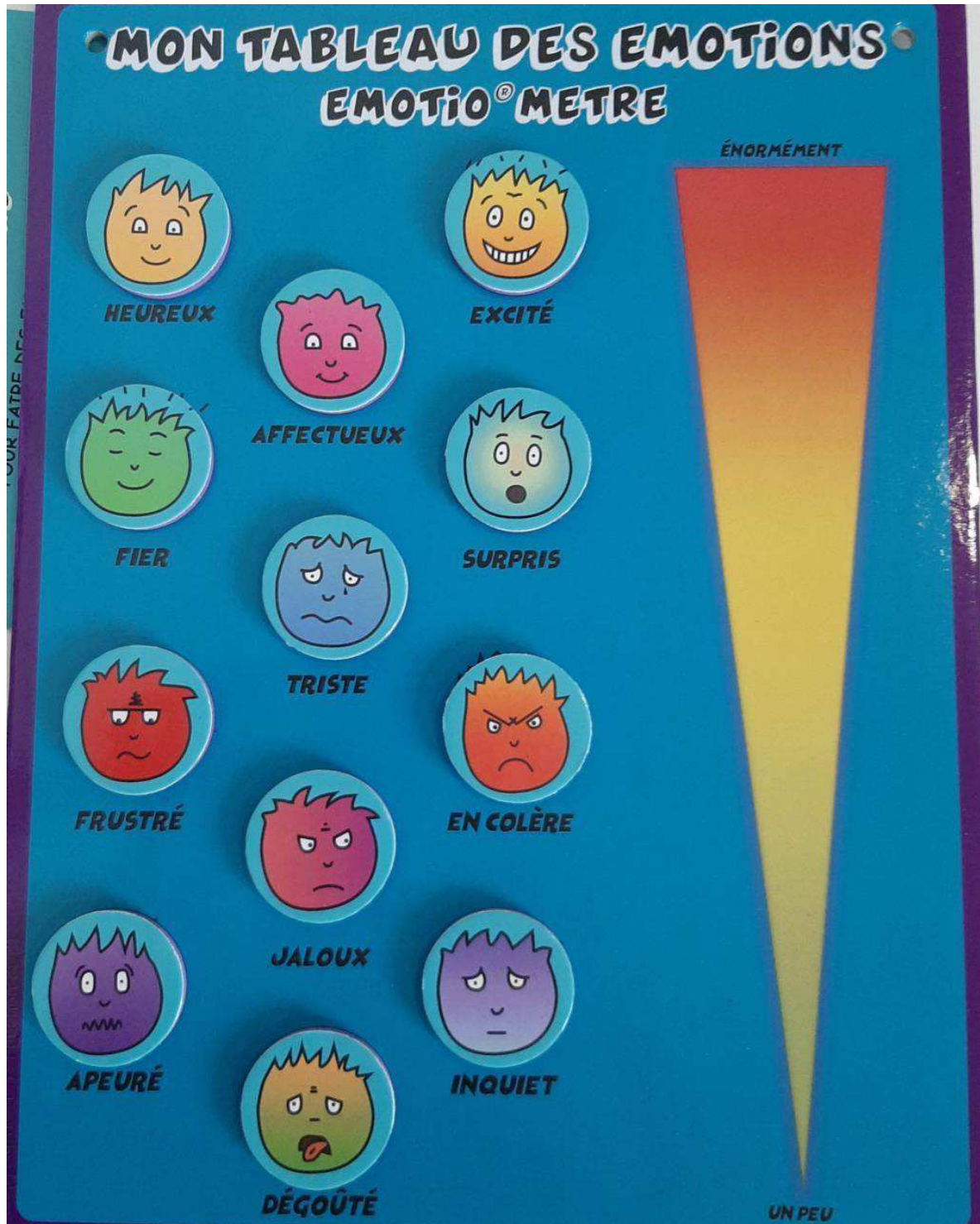
Méditer, souffler, jouer pour se calmer

[Le Thuit de l'Oison](#) se donne un an pour expérimenter la salle, un registre des utilisateurs est mis en place pour démontrer son efficacité. **«À l'étranger, ça fonctionne, pourquoi ne pas l'imposer dans les écoles françaises?»**

Mathilde Carnet



La salle d'autorégulation de l'école du Thuit de l'Oison est ouverte. Mathilde Carnet



Un émotiomètre permet à l'enfant d'extérioriser ce qu'il ressent. Mathilde Carnet