

Les 4I du mode survie

Une conférence interactive sur
la conscience de soi et l'autorégulation



Redonner aux jeunes l'accès à leurs **fonctions exécutives** grâce à des outils simples **d'autorégulation**.



Véronique Beudet

Intervenante en santé émotionnelle

En contact direct avec des élèves par l'enseignement et la suppléance depuis plus de 20 ans, j'observe une réalité claire :

**les jeunes ne manquent pas de volonté et de respect,
ils manquent d'outils internes et d'autorégulation.**

Les comportements dits « difficiles » ne sont pas des oppositions volontaires. Ils sont, dans bien des cas, des **stratégies adaptatives de survie** activées **automatiquement** par un système nerveux en état d'alerte.

Lorsqu'un élève est :

- en hypervigilance
- en état de stress
- en insécurité
- et en surcharge émotionnelle,

son cerveau priorise la survie.

Sur le plan neurobiologique, l'amygdale (système d'alarme) devient plus réactive et l'accès au **cortex préfrontal** (*siège des fonctions exécutives*) **est diminué**, voire bloqué.

Pour un élève, avoir accès à **ses fonctions exécutives**, c'est être capable de :

- réfléchir avant d'agir
- prendre de bonnes décisions
- contrôler ses impulsions
- planifier ce qu'il veut faire
- rester concentré même quand il y a des distractions

Un comportement activé par un système en mode survie n'est pas un choix pleinement conscient, c'est une **réponse automatique**.

Ce qu'on observe comme

- insolence
- opposition
- désengagement et
- agitation

correspond plutôt à :

- une difficulté temporaire d'inhibition
- une capacité réduite à maintenir un objectif
- une rigidité cognitive et
- une régulation émotionnelle affaiblie.

Intervenir **uniquement au niveau du comportement** ne règle non seulement pas la cause neuroémotionnelle sous-jacente, mais peut également renforcer la perception de menace et **faire augmenter la réactivité** plutôt que la responsabilisation.

Il devient essentiel d'intervenir autrement.

Non pas en augmentant les mesures correctives,
mais en développant des compétences internes :
conscience de soi, introspection et autorégulation

Objectif du programme

**Redonner aux jeunes l'accès à leurs fonctions exécutives
grâce à des outils simples d'autorégulation.**

Le programme repose sur un principe central issu des neurosciences :
un cerveau en état de menace a un accès réduit à ses fonctions exécutives.

Lorsqu'un élève perçoit une menace, qu'elle soit réelle ou interprétée, le système limbique (notamment l'amygdale) s'active, et cette activation mobilise les mécanismes de protection (attaque, fuite, inhibition).

Conséquences :

- diminution de l'accès au cortex préfrontal
- baisse des capacités d'inhibition
- difficulté à réfléchir, planifier, nuancer
- réactions impulsives

Ce n'est pas un manque de volonté, c'est une activation neurobiologique.

Les deux outils principaux du programme: les 4I et les 3R

-Les 4I (déclencheurs internes de la menace perçue)

Le modèle identifie **quatre déclencheurs** cognitifs et émotionnels :

1. **insécurité** (peur de ne pas être en sécurité ou accepté)
2. **impuissance** (sentiment de perte de contrôle)
3. **incompétence** (peur de ne pas être capable)
4. **insuffisance** (sentiment de ne pas être “assez”)

Ces 4I représentent des états internes qui activent le système nerveux et diminuent l'accès aux fonctions exécutives.

L'objectif pédagogique est d'amener les élèves à :

- reconnaître ces états
- les nommer
- comprendre leur impact sur leur comportement

-Les 3R (processus d'autorégulation)

Une fois le déclencheur identifié, les élèves apprennent un protocole d'autorégulation simple qui permet la réactivation progressive du cortex préfrontal et soutient la prise de décision consciente.

-Ralentir

Interrompre l'automatisme.
Créer un espace entre le stimulus et la réponse.

-Respirer

Activer le système parasympathique.
Diminuer l'activation physiologique.

-Ressentir

Observer l'émotion sans agir immédiatement.
Tolérer l'inconfort pour retrouver l'accès aux fonctions exécutives.

Résultats souhaités

- climat de classe amélioré
- diminution des comportements opposants
- augmentation de l'attention
- meilleure capacité d'autorégulation
- responsabilisation et autonomie

Modalités d'implantation

Le programme est conçu de manière flexible afin de s'adapter aux besoins et aux réalités de chaque établissement. Plusieurs modalités d'implantation sont possibles.

-Mini-conférences interactives en classe

Contenu :

- comprendre l'activation du système nerveux
- découvrir le rôle des fonctions exécutives
- identifier les 4I (insécurité, impuissance, incompetence, insuffisance)
- apprendre les 3R (ralentir, respirer, ressentir)

Objectif : Créer un langage commun dans l'école autour de l'autorégulation et de la responsabilisation.

Durée adaptable : 45 à 75 minutes selon le niveau scolaire.

-Suivis ciblés (petits groupes)

Pour les élèves ayant davantage de difficultés d'autorégulation :

- groupes restreints (6-10 élèves)
- approfondissement des 4I
- mise en pratique guidée des 3R
- discussions encadrées sur les déclencheurs personnels

Objectif : Renforcer les compétences d'introspection et d'autorégulation.

-Suivis individuels

Accompagnement personnalisé offert aux élèves nécessitant un soutien plus spécifique.

-Ateliers pratiques complémentaires

- Respiration consciente
- Méditation/métacognition
- Yoga
- Autres outils de régulation émotionnelle (EFT, braingym, ancrage sensoriel, ...)
- Les mécanismes cognitifs qui déforment la perception

Conclusion

Intervenir uniquement sur les comportements ne suffit plus.

Pour favoriser la réussite scolaire durable, il est essentiel d'agir à la source : l'autorégulation et l'accès aux fonctions exécutives.

En outillant les élèves à reconnaître leurs déclencheurs internes et à développer leur capacité d'autorégulation, nous ne faisons pas que réduire les comportements difficiles, nous développons leur autonomie, leur maturité émotionnelle et leur capacité de réflexion.

Investir dans la conscience de soi et l'autorégulation, c'est investir dans un climat scolaire plus sain, des apprentissages plus solides et des jeunes mieux équipés pour réussir, à l'école comme dans la vie.

Véronique Beudet

Intervenante en santé émotionnelle