

# AUTOREGULATION AU COLLEGE (DAR) : UN LABORATOIRE DE COOPÉRATION ENTRE LE SOIN ET L'INSTITUTION SCOLAIRE

par l'équipe DAR Henri Barnier

Cristina Priorini, Lila Djerdjour, Morgane Mayoud,  
Caroline Prieri, Michel Habib

# Les TND à l'école, au-delà de l'inclusion :

Le DAR comme accès accompagné aux apprentissages

---



# Accès au soin : le point aveugle du transfert

*L'accès au soin doit être mesuré à l'aune de ses effets dans le quotidien scolaire.*



## Le soin devient opérant quand...

Repérer  
& diagnostiquer



Réduquer  
& compenser



Transférer  
en classe

# Accès au soin : le point aveugle du transfert

*L'accès au soin doit être mesuré à l'aune de ses effets dans le quotidien scolaire.*

**....accès effectif aux apprentissages**

*« Un soin n'est pleinement efficace que s'il produit des effets dans le quotidien scolaire de l'enfant. »*

**Le DAR se situe précisément dans cet espace de transfert : il aide l'enfant à utiliser en situation scolaire ce qui a été compris, compensé ou travaillé ailleurs.**



# Le DAR dans les textes officiels : un levier d'accès aux apprentissages

NOR : TSSA2419673J Instruction ministérielle : du 5-9-2024

**“Soutenir la scolarisation, les apprentissages et l'autonomie”** — Annexe 2, p. 4.

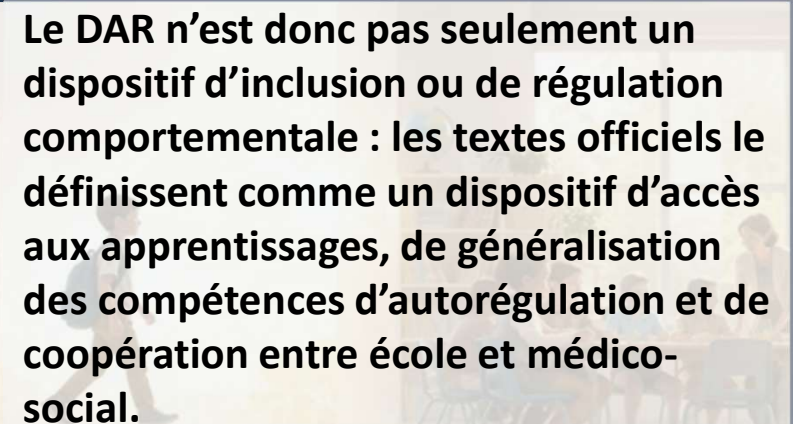
**“Approche globale biologique, émotionnelle, cognitive et sociale”** — Annexe 2, p. 6.

**“Vise l'utilisation optimale des fonctions exécutives »**  
— Annexe 2, p. 6-7.

**“Prioritairement dans les salles d'enseignement”** —  
Annexe 2, p. 13.

**“La salle dédiée [...] n'est pas une salle de répit ou un espace de calme-retrait”** — Annexe 2, p. 18.

**Le DAR n'est donc pas seulement un dispositif d'inclusion ou de régulation comportementale : les textes officiels le définissent comme un dispositif d'accès aux apprentissages, de généralisation des compétences d'autorégulation et de coopération entre école et médico-social.**



# Modèle de Shanker

## AR BIOLOGIQUE

physiologique - état d'éveil  
capacité à gérer les réponses venant du système nerveux

- Continuum d'éveil



## AR EMOTIONNELLE

capacité de prêter attention et modifier les réactions émotionnelles, les humeurs  
- retrouver son calme



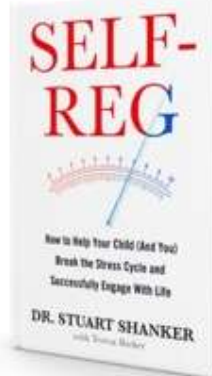
## AR COGNITIVE

modifier son comportement et son humeur en fonction des processus mentaux comme la mémorisation, l'attention, la résolution de problème...



## AR SOCIALE ET AR PRO-SOCIALE

Sociale : reconnaître et évaluer les indices sociaux  
prosociale : empathie et comportement qui mène vers des activités sociales



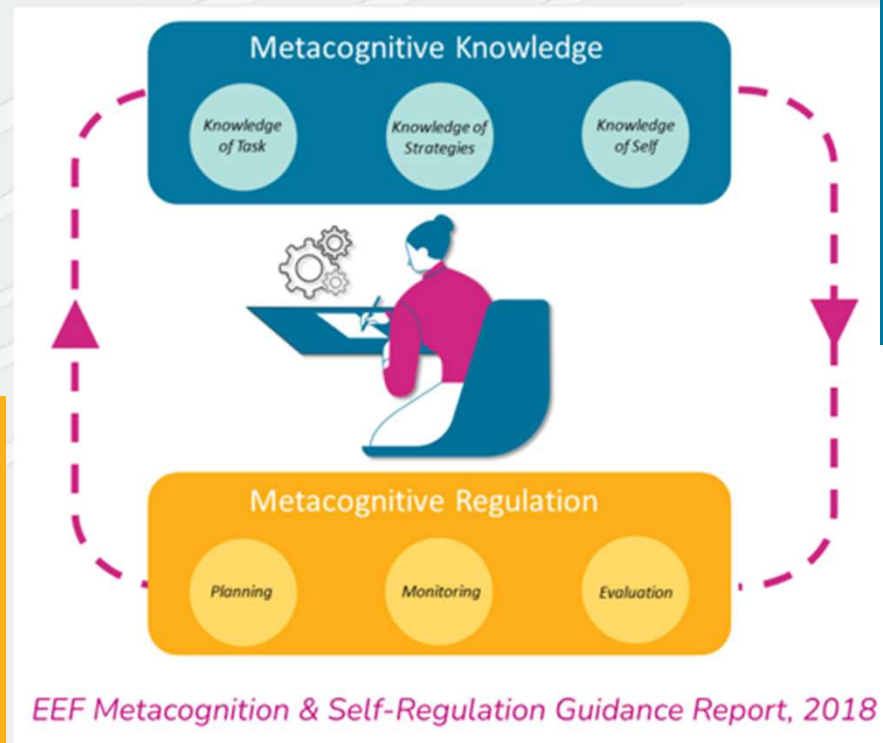
# La métacognition : mécanisme central de l'autorégulation

## MOT-CLÉ : réflexivité

JE CONNAIS MES  
COMPÉTENCES  
(« metaknowledge »)

Exemples :

- “Je lis lentement.”
- “Je me perds dans les consignes longues.”
- “Je confonds souvent les opérations.”
- “Quand il y a trop de bruit, je n’arrive plus à maintenir mon attention.”
- “J’ai besoin de verbaliser les étapes.”
- “Quand j’écris à la main, je dépense trop d’énergie.”



Exemples :

- “Je reformule la consigne.”
- “Je découpe le texte.”
- “Je cache une partie de la page.”
- “Je demande un exemple.”
- “Je vérifie avec une checklist.”
- “Je choisis le clavier plutôt que l’écriture manuscrite.”
- “Je fais une pause avant d’être en surcharge.”

J’UTILISE MES  
COMPÉTENCES  
(« metacontrol »)

# La métacognition dans les TND : Cible privilégiée du DAR

## Deux situations

**Situation 1 — La métacognition elle-même est fragilisée**



**Situation 2 — La métacognition est relativement préservée et sert de levier de compensation**

*EEF Metacognition & Self-Regulation Guidance Report, 2018*

### Exemples :

- Dyslexie : utiliser une stratégie de lecture segmentée, lecture audio, surlignage, reformulation.
- Dyscalculie : repérer la nature de l'erreur, utiliser un schéma, verbaliser la procédure.
- Dysgraphie/TDC : identifier le coût de l'écriture manuscrite et choisir un outil compensatoire.
- Trouble visuoattentionnel : aménager la page, isoler les informations, contrôler le balayage visuel.

### Exemples :

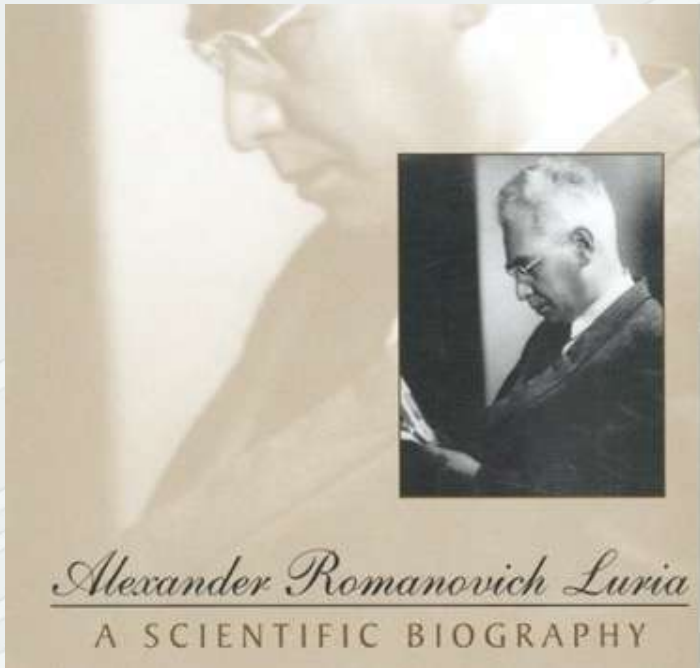
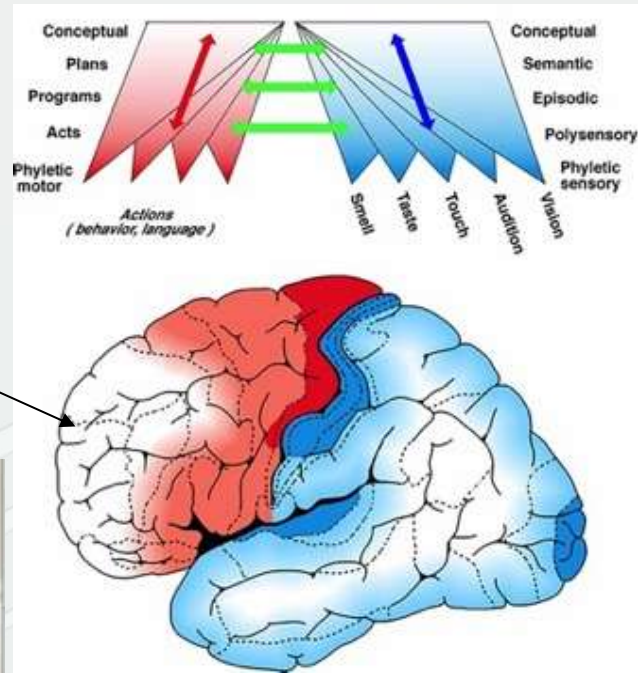
- TDAH : difficulté à repérer le décrochage attentionnel avant qu'il ne soit trop tard.
- Trouble dysexécutif : difficulté à planifier, vérifier, changer de stratégie.
- Trouble du langage oral/pragmatique : difficulté à verbaliser ce qui bloque.
- TSA/TND avec rigidité : difficulté à identifier l'échec d'une stratégie et à en changer.
- Enfant impulsif : difficulté à suspendre l'action pour réfléchir.

# **Autorégulation : une fonction du lobe frontal humain**

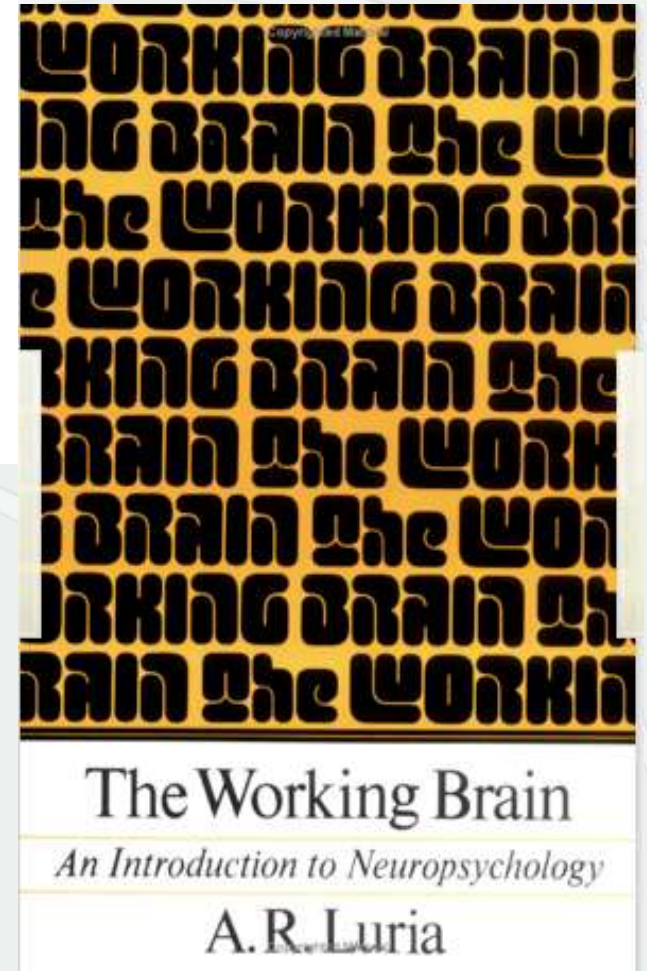
---



Cortex  
préfrontal



1902-1977



**Contrôle exécutif volontaire**

Préfrontal dorsolatéral – cingulaire –  
fronto-pariétal

“Je maintiens le but, j’inhibe, je  
planifie.”

**Métacognition consciente**

Préfrontal antérieur /  
rostrolatéral

“Je comprends mon  
fonctionnement.”

**Prise de décision sociale**

Orbito-frontal latéral

“Je m’ajuste au contexte de  
l’environnement »

**Automatismes / procédures**

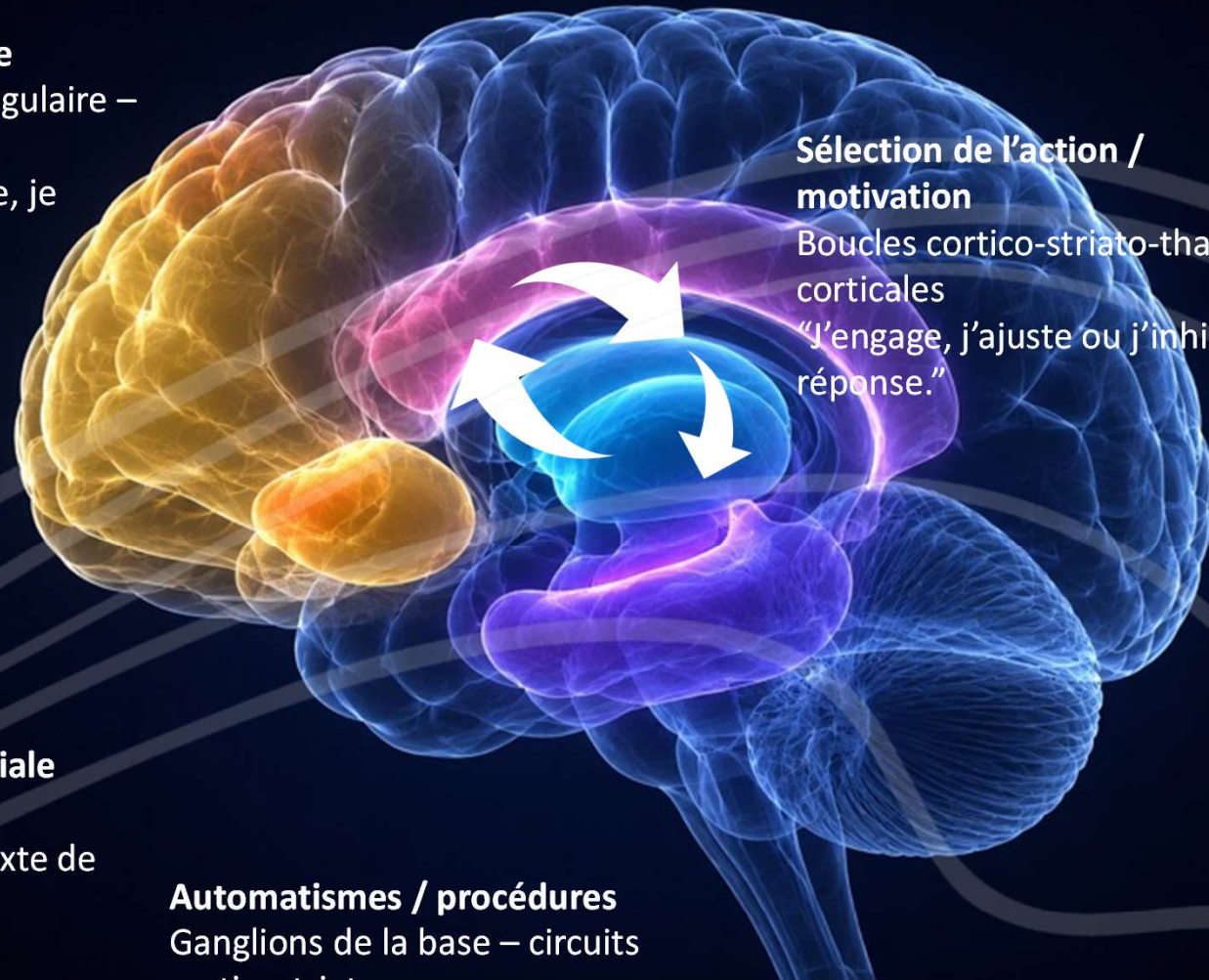
Ganglions de la base – circuits  
corticostriataux

“Je fais sans devoir tout contrôler  
consciemment.”

**Sélection de l’action /  
motivation**

Boucles cortico-striato-thalamo-  
corticales

“J’engage, j’ajuste ou j’inhibe une  
réponse.”



Noyau accumbens = plaque tournante entre la récompense et l'action : mesure l'écart entre le bénéfice attendu et le coût de l'action : unité de mesure = le taux de dopamine

Boucle exécutive : reçoit l'évaluation projette l'action

Boucle motrice  
Action inhibée,  
continue à travailler



Le téléphone sonne pendant que l'élève est au travail

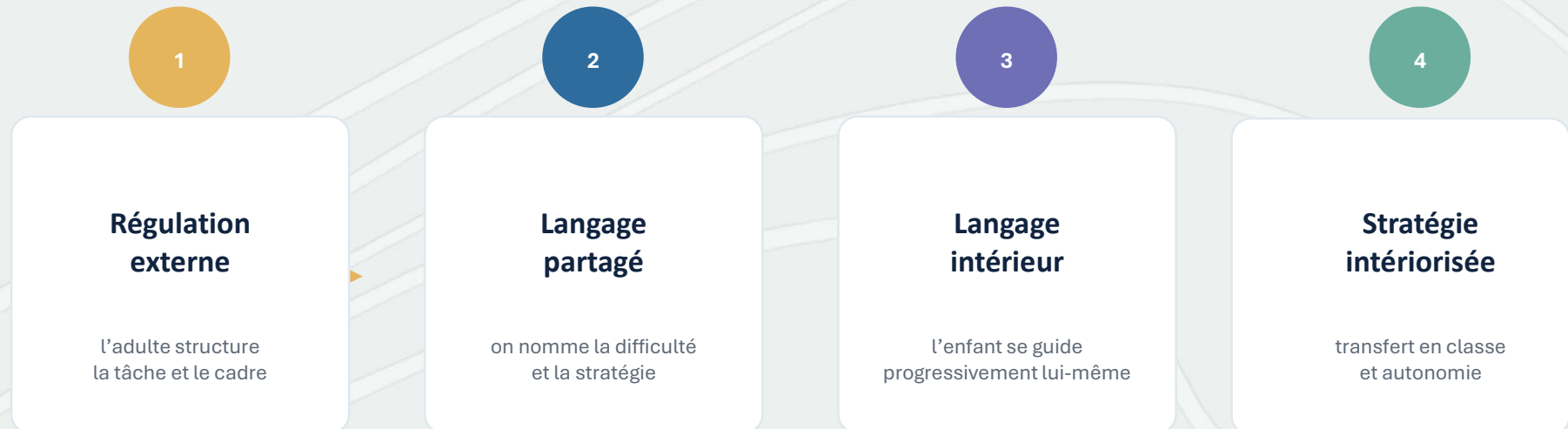


# Vygotsky : l'autorégulation comme intériorisation du contrôle



Lev Vygotsky 1896-  
1934

*L'enfant devient autonome parce qu'un adulte lui prête d'abord une régulation externe (ZPD).*



**Le DAR organise cette transition : co-régulation adulte → stratégie consciente → usage autonome.**

# Un exemple : chez l'enfant TDAH, le coût de la compensation consciente

*La fatigabilité n'est pas un manque d'effort, mais souvent le prix de l'effort invisible.*



## Quand les automatismes sont fragiles...

- lire sans s'épuiser
- maintenir la consigne
- planifier une réponse
- inhiber l'impulsion
- vérifier et corriger
- demander une aide précise

**...l'élève doit contrôler ce qui devrait être plus avolontairement automatique.**

# Du modèle neuropsychologique à la pratique du DAR

## 1. Réduire le coût cognitif

Dans les TND, certaines tâches qui devraient être automatisées restent coûteuses et contrôlées consciemment. L'autorégulation vise à rendre l'effort plus efficace et progressivement moins épuisant

*Quand l'automatisation par les circuits procéduraux et fronto-striataux est fragile, le cortex préfrontal doit compenser. Cette compensation est coûteuse.*

## 2. Orienter l'effort

Mais réduire le coût ne suffit pas. Un élève peut faire beaucoup d'efforts et pourtant échouer, parce que son effort est mal dirigé.

*Le contrôle frontal ne sert pas seulement à "faire plus d'effort" : il permet de repérer ce qui bloque, d'inhiber une réponse inadaptée, de choisir une stratégie et de l'ajuster.*

## 3. Transfert et généralisation : passer de l'aide externe à une compétence réutilisable

L'enjeu du DAR est de faire passer l'élève d'une régulation soutenue par l'adulte à une régulation progressivement intériorisée, transférable dans les situations réelles de classe.

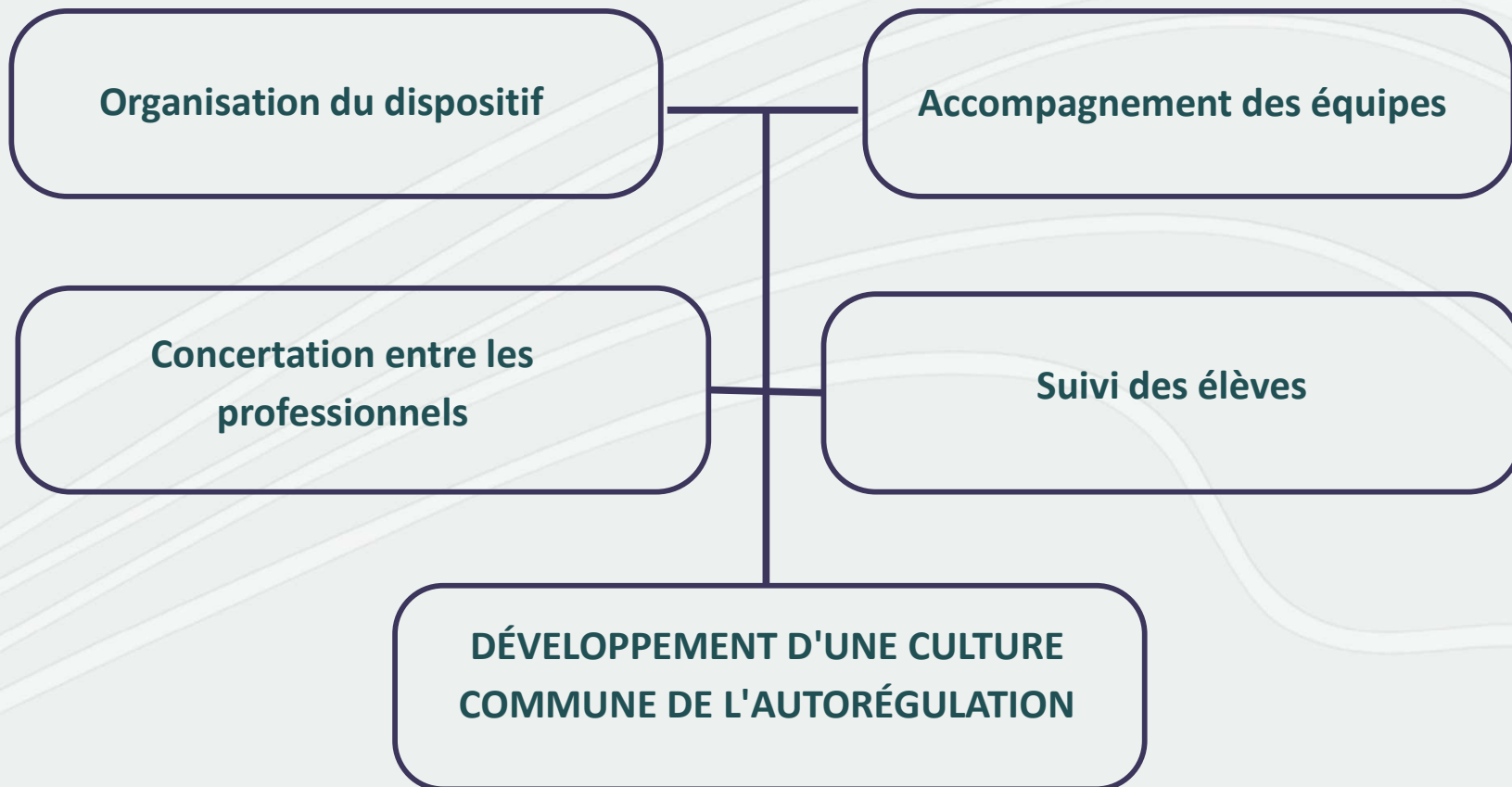
## 4. Relier cognition et affectivité

Une stratégie cognitive ne devient efficace que si elle est affectivement acceptable : elle doit restaurer le sentiment de compétence, réduire la menace d'échec et s'inscrire dans une relation sécurisante. Le préfrontal rostral/latéral peut être pensé comme une interface entre contrôle exécutif, valeur de l'action et ajustement socio-affectif.

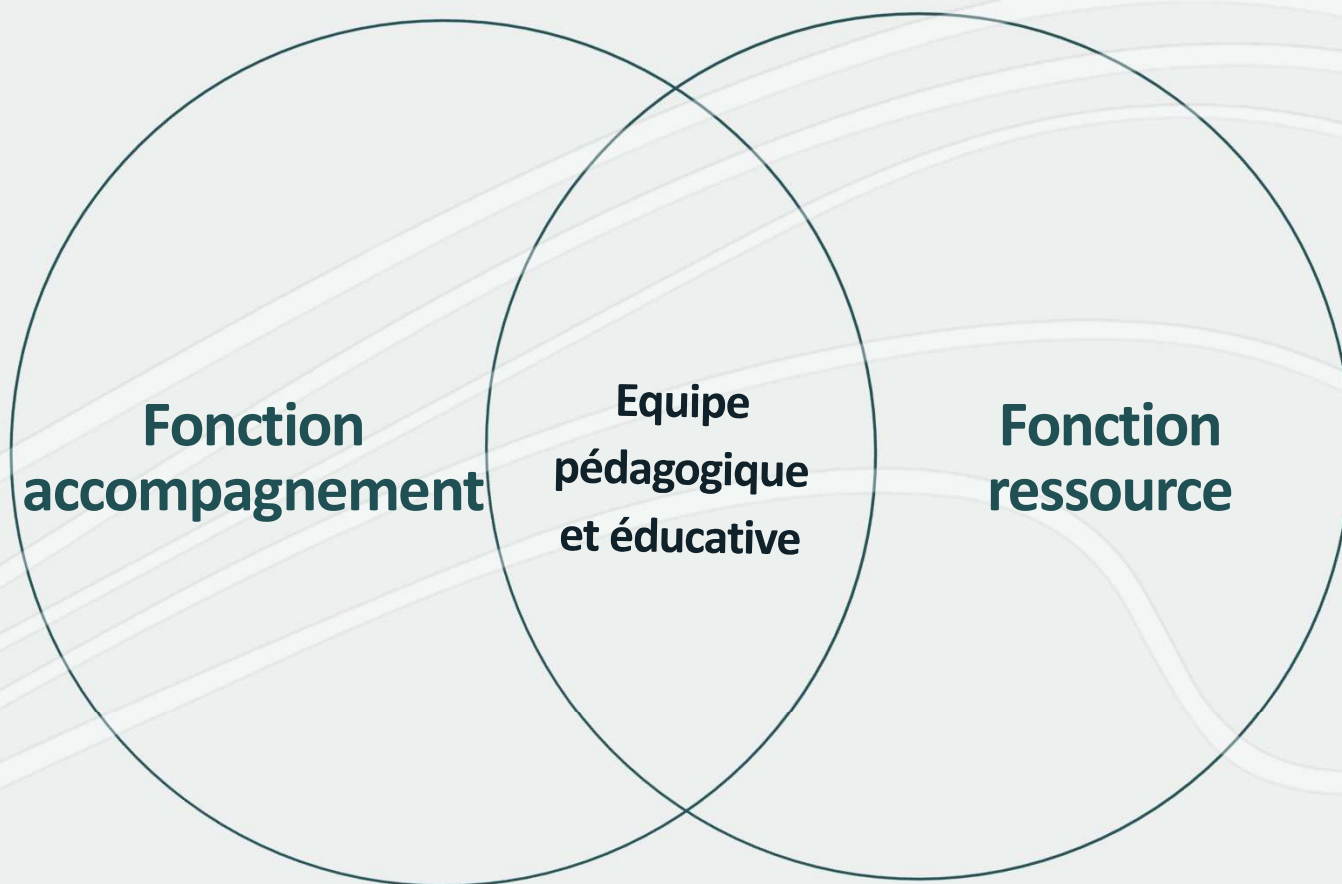
→ Le but général du DAR : apprendre à l'élève avec TND à utiliser son lobe frontal

# La coordination

Fonction d'interface entre les différents acteurs du dispositif et de l'établissement



# Une double mission



# Fonction accompagnement

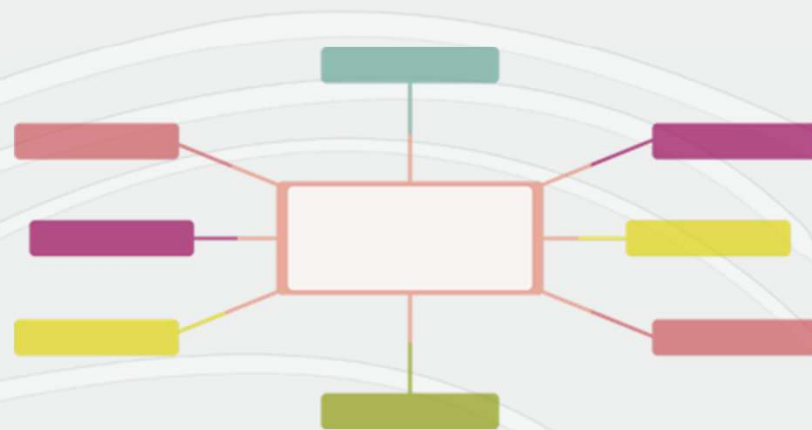
---

Projet Personnalisé d'Accompagnement

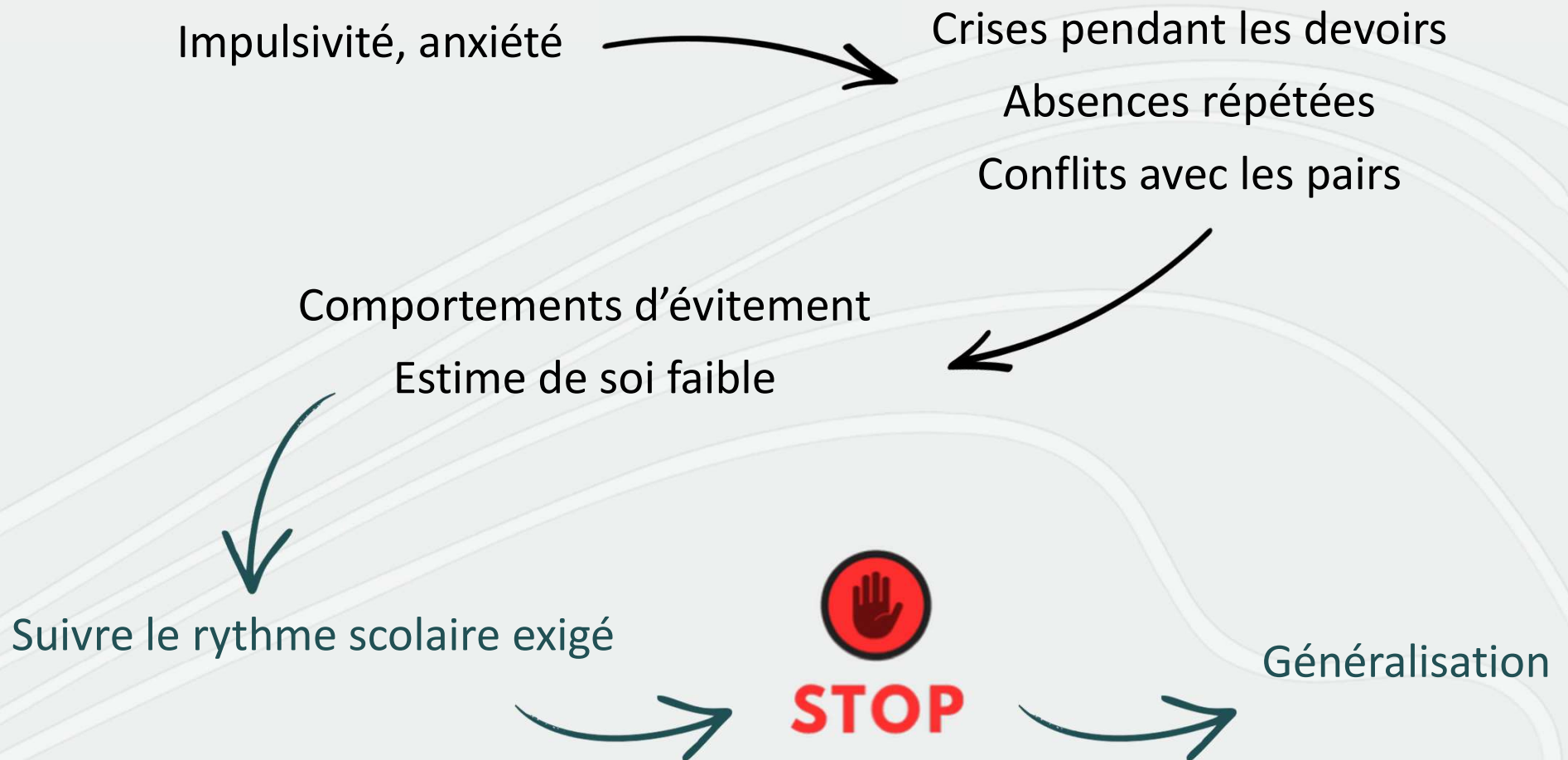
Favoriser l'autodétermination

Travail pluridisciplinaire et transversal :

- séances individuelles
- réunions et liaison avec l'équipe pédagogique
- guidance parentale



# Fonction accompagnement



# Fonction ressource

---

## Cahier des charges Autorégulation au collège :

*“diffuser les principes de l’autorégulation au sein des pratiques de l’ensemble des personnels de l’établissement où elle est déployée (enseignants, personnels de la vie scolaire, etc.), au bénéfice de tous les élèves du collège”*

→ Généraliser le concept d’autorégulation au sein de l’établissement



**“ Collège d’autorégulation ”**

# Fonction ressource

---

- Partager les pratiques, les outils et le concept d'autorégulation
- Contribuer à la formation interne
- Renforcer la coopération entre les équipes
- Venir en appui aux équipes

# Fonction ressource

---

- **Partager les pratiques, les outils et le concept d'autorégulation**
- Contribuer à la formation interne
- Renforcer la coopération entre les équipes
- Venir en appui aux équipes



Affichages  
Pronote

# Fonction ressource

---

- Partager les pratiques, les outils et le concept d'autorégulation
- **Contribuer à la formation interne**
- Renforcer la coopération entre les équipes
- Venir en appui aux équipes



# Fonction ressource

---

- Partager les pratiques, les outils et le concept d'autorégulation

- Contribuer à la formation interne

- **Renforcer la coopération entre les équipes**

- Venir en appui aux équipes



Groupe  
d'Echanges de  
Pratiques (GEP)

# Fonction ressource

---

- Partager les pratiques, les outils et le concept d'autorégulation
- Contribuer à la formation interne
- Renforcer la coopération entre les équipes
- **Venir en appui aux équipes**



Sollicitations  
Observations  
Préconisations

# Fonction ressource

---

- Partager les pratiques, les outils et le concept d'autorégulation
- Contribuer à la formation interne
- Renforcer la coopération entre les équipes
- Venir en appui aux équipes

Fonction  
accompagnement  
=  
Fonction ressource

# Du soin prescrit au soin opérant

Le DAR n'est pas un dispositif de normalisation comportementale. C'est une interface santé/école qui rend les bénéfices du soin pleinement effectifs dans la classe et permet aux élèves avec TND d'exprimer toutes leurs capacités.

**Inclure, oui — mais en accompagnant, en outillant et en donnant à l'élève un accès effectif aux apprentissages et au maître une confiance accrue dans sa capacité à faire face à des situations complexes et variées .**

École × médico-social × famille × soin

## Des questions?

# Contact

---



[www.neurodyspaca.org](http://www.neurodyspaca.org)



**Téléphone**

04 91 46 07 34



**Email**

[secretariat@neurodyspaca.org](mailto:secretariat@neurodyspaca.org)



# Les TND à l'école, au-delà de l'inclusion:

Le DAR comme accès accompagné aux apprentissages

Soin → école → stratégies intériorisées

# Accès au soin : le point aveugle du transfert

*L'accès au soin doit être mesuré à l'aune de ses effets dans le quotidien scolaire.*



Référence : Instruction interministérielle « Déploiement de l'autorégulation en milieu scolaire », BOEN 12/09/2024.

## Le soin devient opérant quand...

Repérer  
& diagnostiquer

Réduquer  
& compenser

Transférer  
en classe

## Accès au soin : le point aveugle du transfert

l'accès au soin doit être mesuré à l'aune de ses effets dans le quotidien scolaire.

...accès effectif aux apprentissages

*« Un soin n'est pleinement efficace que s'il produit des effets dans le quotidien scolaire de l'enfant. »*

Le DAR se situe précisément dans cet espace de transfert : il aide l'enfant à utiliser en situation scolaire ce qui a été compris, compensé ou travaillé ailleurs.



Référence : Instruction interministérielle « Déploiement de l'autorégulation en milieu scolaire », BOEN 12/09/2024.

# Le DAR dans les textes officiels : un levier d'accès aux apprentissages

NOR : TSSA2419673J Instruction ministérielle : du 5-9-2024

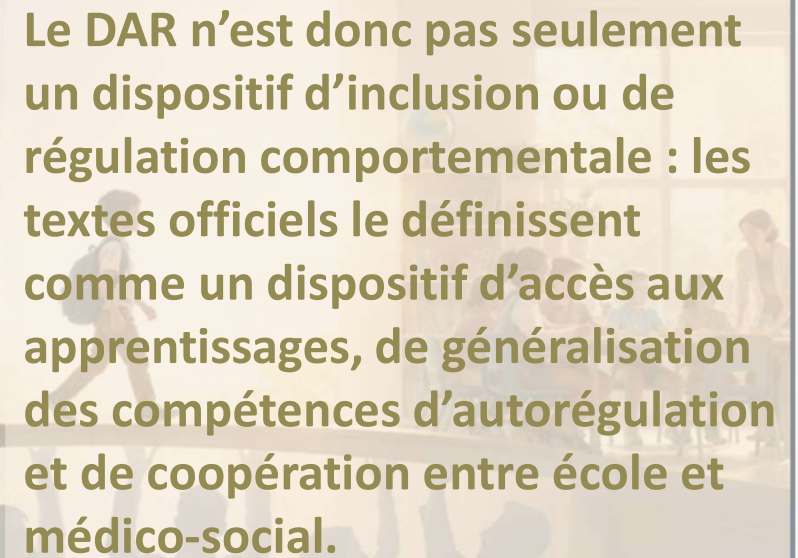
**“Soutenir la scolarisation, les apprentissages et l'autonomie”** — Annexe 2, p. 4.

**“Approche globale biologique, émotionnelle, cognitive et sociale”** — Annexe 2, p. 6.

**“Vise l'utilisation optimale des fonctions exécutives »**  
— Annexe 2, p. 6-7.

**“Prioritairement dans les salles d'enseignement”** —  
Annexe 2, p. 13.

**“La salle dédiée [...] n'est pas une salle de répit ou un espace de calme-retrait”** — Annexe 2, p. 18.



**Le DAR n'est donc pas seulement un dispositif d'inclusion ou de régulation comportementale : les textes officiels le définissent comme un dispositif d'accès aux apprentissages, de généralisation des compétences d'autorégulation et de coopération entre école et médico-social.**

Référence : Instruction interministérielle « Déploiement de l'autorégulation en milieu scolaire », BOEN 12/09/2024.

# Modèle de Shanker

## AR BIOLOGIQUE

physiologique - état d'éveil  
capacité à gérer les réponses venant du système nerveux

- Continuum d'éveil



## AR EMOTIONNELLE

capacité de prêter attention et modifier les réactions émotionnelles, les humeurs  
- retrouver son calme



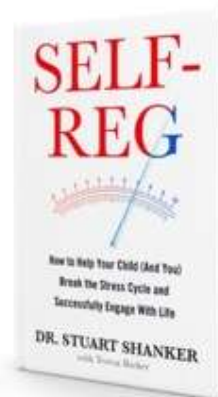
## AR COGNITIVE

modifier son comportement et son humeur en fonction des processus mentaux comme la mémorisation, l'attention, la résolution de problème...



## AR SOCIALE ET AR PRO-SOCIALE

Sociale : reconnaître et évaluer les indices sociaux  
prosociale : empathie et comportement qui mène vers des activités sociales



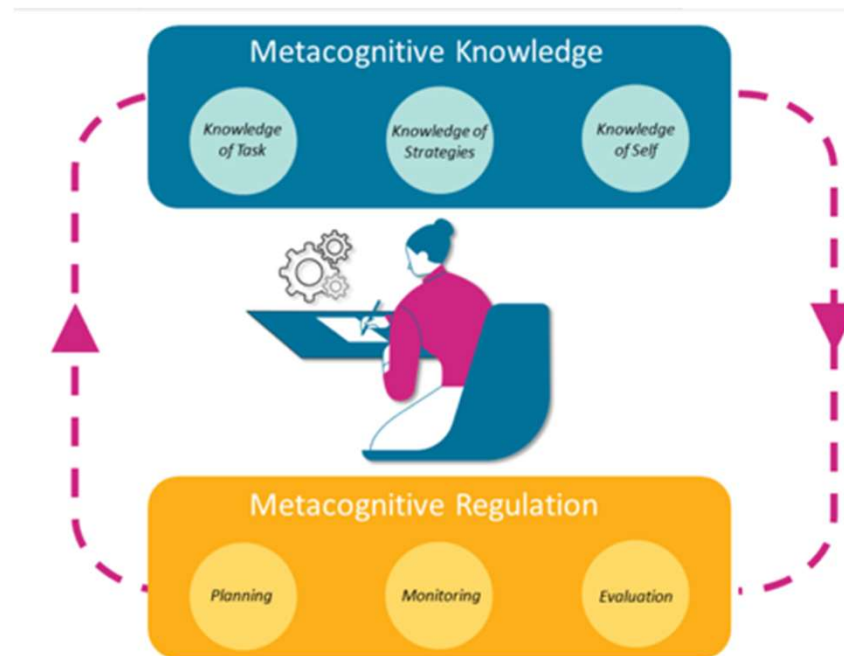
# LA MÉTACOGNITION : MÉCANISME CENTRAL DE L'AUTORÉGULATION

MOT-CLÉ: réflexivité

JE CONNAIS MES  
COMPÉTENCES  
(« metaknowledge »)

Exemples :

- “Je lis lentement.”
- “Je me perds dans les consignes longues.”
- “Je confonds souvent les opérations.”
- “Quand il y a trop de bruit, je n’arrive plus à maintenir mon attention.”
- “J’ai besoin de verbaliser les étapes.”
- “Quand j’écris à la main, je dépense trop d’énergie.”



Exemples :

- “Je reformule la consigne.”
- “Je découpe le texte.”
- “Je cache une partie de la page.”
- “Je demande un exemple.”
- “Je vérifie avec une checklist.”
- “Je choisis le clavier plutôt que l’écriture manuscrite.”
- “Je fais une pause avant d’être en surcharge.”

J’UTILISE MES  
COMPÉTENCES  
(« metacontrol »)

EEF Metacognition & Self-Regulation Guidance Report, 2018

# LA MÉTACOGNITION dans les TND: CIBLE PRIVILÉGIÉE DU DAR

## Deux situations

Situation 1 — La métacognition elle-même est fragilisée



Situation 2 — La métacognition est relativement préservée et sert de levier de compensation

### Exemples :

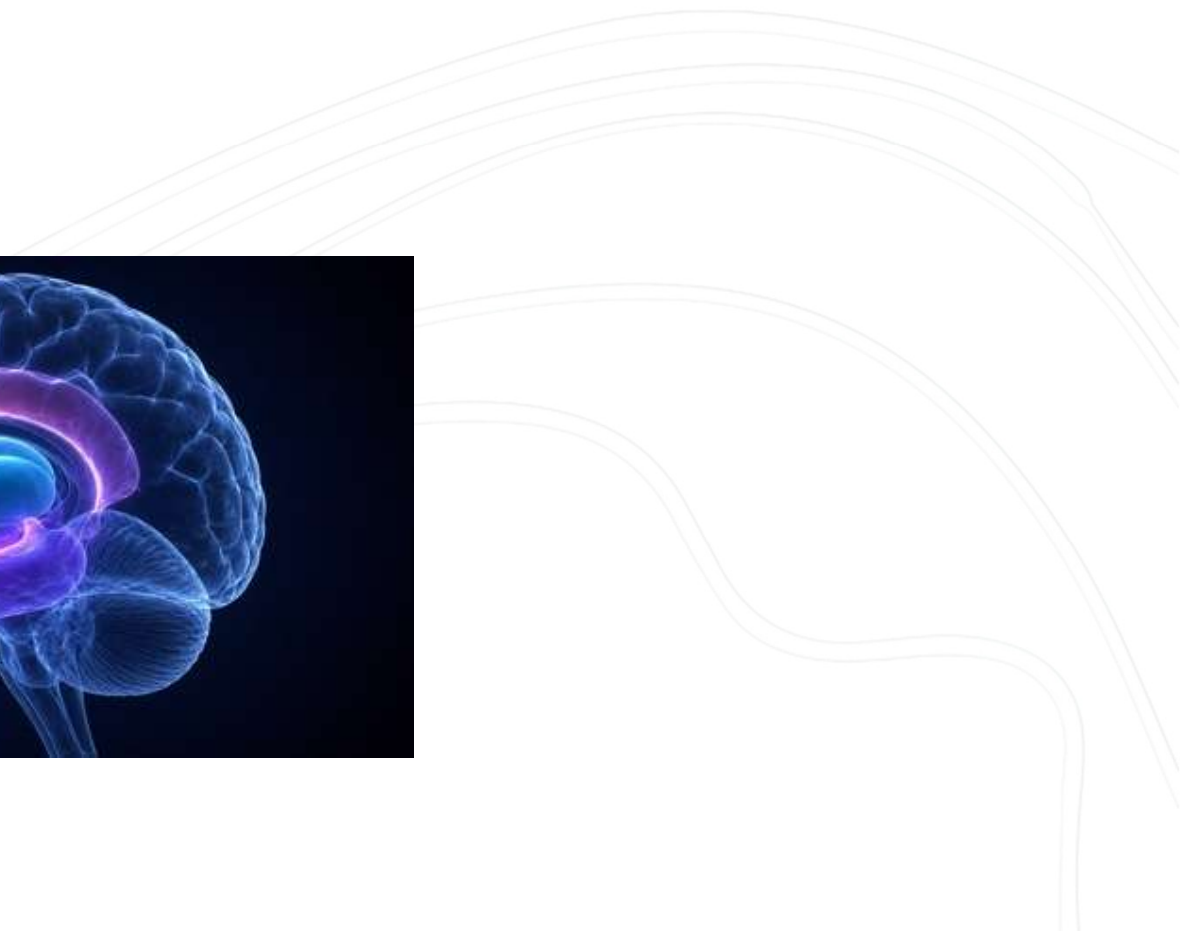
- TDAH : difficulté à repérer le décrochage attentionnel avant qu'il ne soit trop tard.
- Trouble dysexécutif : difficulté à planifier, vérifier, changer de stratégie.
- Trouble du langage oral/pragmatique : difficulté à verbaliser ce qui bloque.
- TSA/TND avec rigidité : difficulté à identifier l'échec d'une stratégie et à en changer.
- Enfant impulsif : difficulté à suspendre l'action pour réfléchir.

### Exemples :

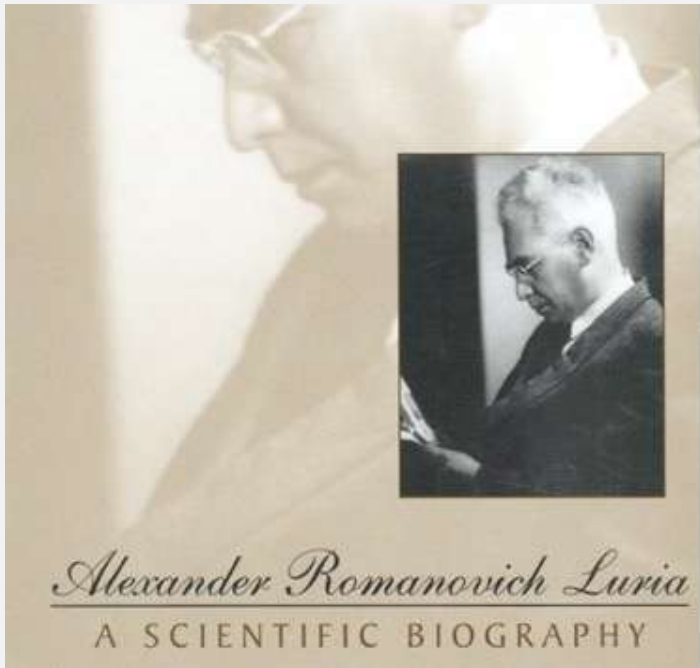
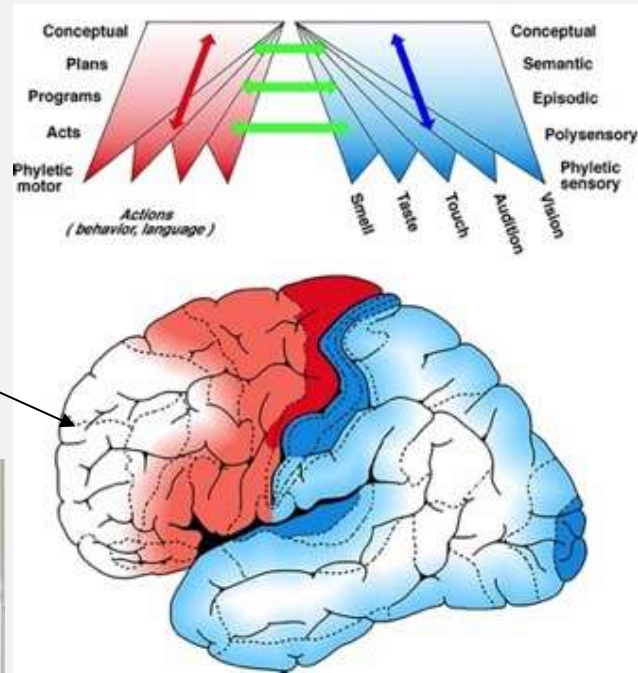
- Dyslexie : utiliser une stratégie de lecture segmentée, lecture audio, surlignage, reformulation.
- Dyscalculie : repérer la nature de l'erreur, utiliser un schéma, verbaliser la procédure.
- Dysgraphie/TDC : identifier le coût de l'écriture manuscrite et choisir un outil compensatoire.
- Trouble visuoattentionnel : aménager la page, isoler les informations, contrôler le balayage visuel.

# Autorégulation : une fonction du lobe frontal humain

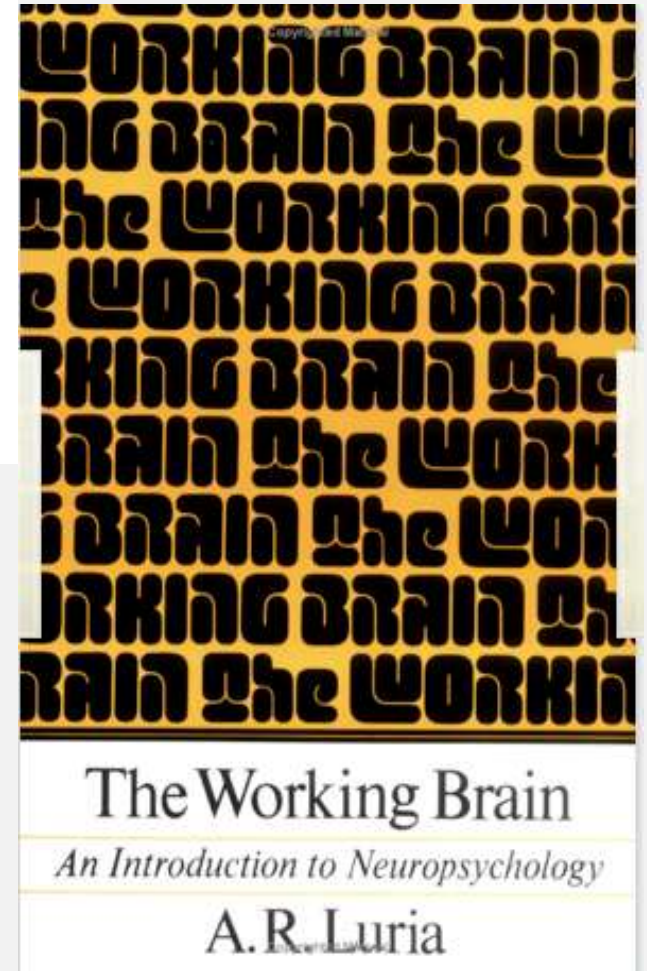
---



Cortex  
préfrontal



1902-1977



Noyau accumbens = plaque tournante entre la récompense et l'action : mesure l'écart entre le bénéfice attendu et le coût de l'action : unité de mesure = le taux de dopamine

Boucle exécutive : reçoit l'évaluation projetée l'action



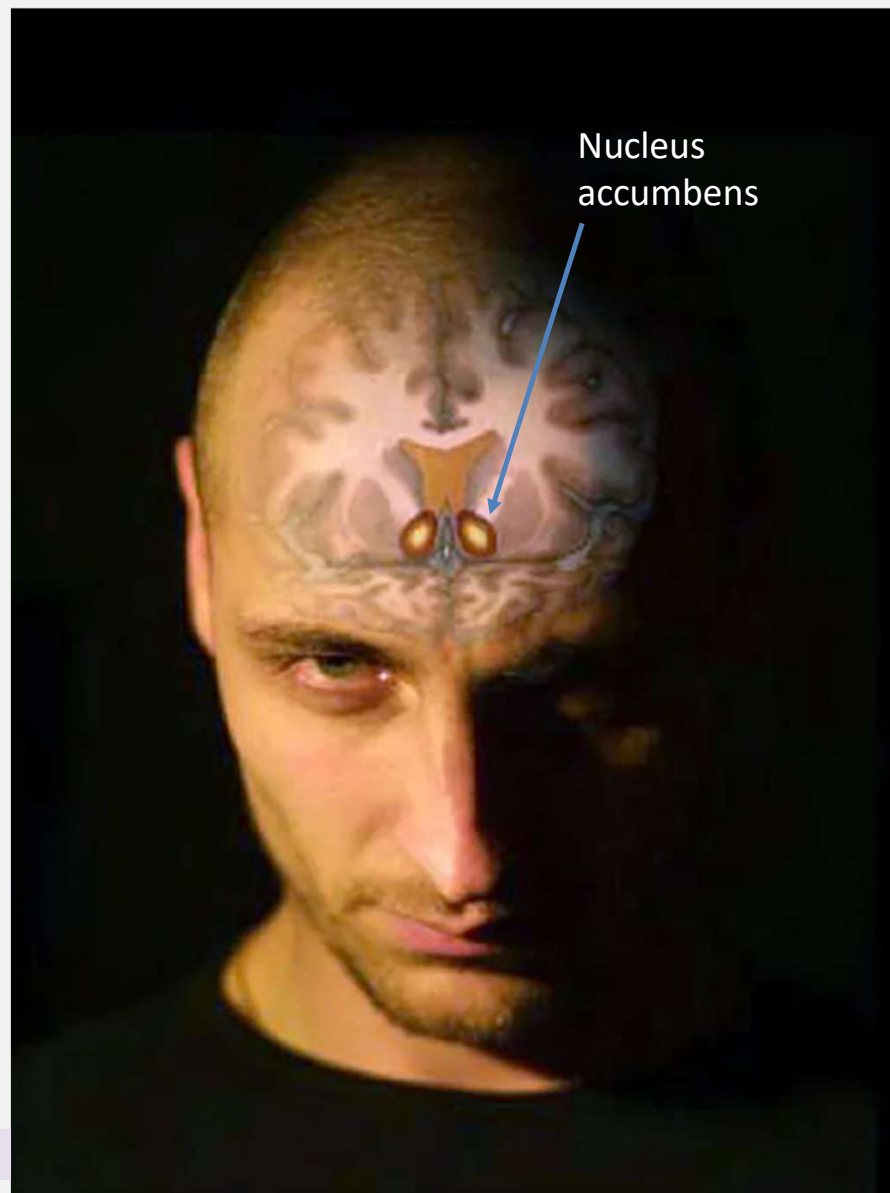
Boucle motrice  
Action inhibée,  
continue à travailler



Boucle limbique : évalue l'avantage de répondre au téléphone



Le téléphone sonne pendant que l'élève est au travail



# Vygotsky : l'autorégulation comme intériorisation du contrôle

*L'enfant devient autonome parce qu'un adulte lui prête d'abord une régulation externe (ZPD).*



Lev Vygotsky 1896-1934



*Ce contrôle externe est progressivement intériorisé sous forme de langage intérieur, de routines cognitives et de stratégies métacognitives. Notion de **zone proximale de développement***

**Le DAR organise cette transition : co-régulation adulte → stratégie consciente → usage autonome.**

Repère théorique : Vygotsky, langage privé, langage intérieur et contrôle de l'action.

## Un exemple : chez l'enfant TDAH, le coût de la compensation consciente

*La fatigabilité n'est pas un manque d'effort, mais souvent le prix de l'effort invisible.*



### Quand les automatismes sont fragiles...

- lire sans s'épuiser
- maintenir la consigne
- planifier une réponse
- inhiber l'impulsion
- vérifier et corriger
- demander une aide précise

**...l'élève doit contrôler volontairement ce qui devrait être plus automatique.**

## Du soin prescrit au soin opérant

Le DAR n'est pas un dispositif de normalisation comportementale. C'est une interface santé/école qui rend les bénéfices du soin pleinement effectifs dans la classe et permet aux élèves avec TND d'exprimer toutes leurs capacités.

**Inclure, oui — mais en accompagnant, en outillant et en donnant à l'élève un accès effectif aux apprentissages et au maître une confiance accrue dans sa capacité à faire face à des situations complexes et variées .**

École × médico-social × famille × soin

Des questions?