

Gérer ses impulsions

C2.2

Compétences cognitives - Renforcer sa conscience de soi et son accomplissement C2

4 principaux savoir et savoir-faire

Savoir 1

Connaître la capacité d'autocontrôle

Savoir-faire 1

**Renforcer sa capacité d'autocontrôle
en améliorant l'état du Soi interne**

Savoir-faire 2

**Renforcer sa capacité d'autocontrôle en
améliorant la qualité de l'environnement
immédiat**

Savoir-faire 3

**Renforcer sa capacité d'autocontrôle en
renforçant les capacités cognitives du Soi
Sujet**

Définition conceptuelle : Gérer ses impulsions représente la capacité de **décider volontairement** de transformer (ou non) une pulsion à agir en comportement effectif. Cela nécessite de pouvoir **arrêter, suspendre, éviter, interrompre ou remettre à plus tard** un comportement en fonction de la situation et du but que l'on poursuit. Cette compétence cognitive permet de remettre à plus tard un plaisir immédiat comportant des risques, impliquant ainsi la capacité à tolérer la frustration pour en retirer des bénéfices (Référentiel théorique, Santé publique France, 2022, p 29).

Définition opérationnelle : Pour gérer ses impulsions, il est nécessaire de développer un savoir et trois savoir-faire :

mieux connaître l'importance de la capacité d'autocontrôle et pouvoir la renforcer en améliorant l'état du Soi Interne, la qualité de l'environnement immédiat et les capacités cognitives du Soi Sujet.

- **Soi Interne :** regroupe les 5 états psychiques qui sont à l'intérieur de soi et qui sont perceptibles : cognitions (pensées, images, ...), émotions, volitions (impulsions, désirs, ...), sensations corporelles, impressions.

- **Soi Sujet :** la dimension de soi qui nous permet d'observer, de ressentir, d'agir de façon consciente et volontaire, qui repose sur nos capacités cognitives (observer, percevoir, réfléchir, décider, ...) et comportementales (s'exprimer, bouger, ...).

Gérer ses impulsions repose donc sur deux processus complémentaires :

- **un processus d'activation** qui permet la réalisation des actions prévues ;
- **un processus d'inhibition** qui permet de stopper les envies et comportements contraires.

1. Connaître la capacité d'autocontrôle

L'organisme humain a une **tendance naturelle et automatique** à se tenir prêt à agir lorsqu'une situation émotionnelle se présente, entraînant une **activation intense**, qui peut se traduire ou non en action. Dès sa naissance, l'individu est traversé par ces **impulsions naturelles**. Celles-ci sont influencées par l'état physique et, psychologique de la personne et par l'environnement immédiat.

La **capacité d'autocontrôle** permet **d'inhiber ou d'activer** volontairement cette tendance naturelle à l'action. L'autocontrôle (ou régulation comportementale), souvent assimilé dans le langage courant à la « force de la volonté » mobilise plusieurs processus cognitifs (fonctions exécutives) : attention et concentration, mémoire de travail, inhibition, ...

L'autocontrôle permet de renoncer à des envies et comportements impulsifs immédiats, de

maintenir son attention sur ses buts choisis et ses actions planifiées.

Cette capacité d'autocontrôle est influencée par **trois facteurs** sur lesquels on peut agir :

- **L'état du Soi Interne :** la force des « envies contraires », la force de la motivation intrinsèque et l'équilibre physique et psychologique ;
- **La qualité de l'environnement :** la part des stimuli environnementaux qui favorisent les « envies contraires » et la part des stimuli environnementaux qui favorisent les besoins psychologiques ;
- **Les capacités cognitives du Soi sujet :** le développement et la mise en œuvre des capacités d'attention et de choix

2. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du Soi Interne

L'autocontrôle dépend de la force et de la nature des impulsions vécues par la personne :

1. La force des envies et désirs immédiats, contraires aux buts concordants ;
2. La force de la motivation intrinsèque en lien avec les buts concordants poursuivis.

La force des désirs et envies immédiats contraires (sous-entendu contraires aux buts concordants) est directement influencée par les stimuli de l'environnement (voir point 3 ci-dessous) et par l'état interne physique et psychologique de l'individu la personne. Si les besoins physiques et psychologiques de la personne ne sont pas satisfaits celle-ci est plus vulnérable à ses envies et désirs immédiats contraires.

Ex. : Il est plus difficile de contrôler une envie d'alcool si je me sens triste et seul.

Mais la **capacité d'autocontrôle augmente quand la motivation intrinsèque est présente** parce que la personne réalise des actions engagées et poursuit des buts concordants.

Ex. : Je ne vais pas être dérangé par une envie de regarder les écrans si je suis intéressé par le livre que je lis, qui va me permettre de finaliser le texte que je dois rédiger pour passer l'examen qui va me permettre d'intégrer le cursus scolaire que j'ai choisi.

3. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement immédiat

Notre capacité à résister aux envies contraires est **fortement influencée par notre environnement**, c'est-à-dire par la présence ou l'absence de **stimuli qui favorisent les désirs contraires et/ou les buts concordants**. Améliorer la qualité de son environnement immédiat consiste à :

- **Réduire les stimuli** qui favorisent les désirs et envies contraires

Ex. : Éloigner les écrans ; ne pas participer aux soirées où il y a de l'alcool.

- **Augmenter les stimuli** qui répondent aux besoins psychologiques et aux valeurs personnelles

Ex. : Mettre à disposition des fournitures artistiques et sportives, permettre des temps d'échanges et de rencontre, mettre en place des activités coopératives, ...

Ces ajustements environnementaux, parfois simples, peuvent avoir un impact significatif sur la capacité à gérer ses impulsions.

4. Renforcer sa capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi Sujet

L'autocontrôle dépend aussi de la maîtrise d'aptitudes cognitives, telles que l'attention, l'analyse et la prise de décision (ou de choix). Ces aptitudes à la base de l'autorégulation comportementale permettent d'inhiber les réactions automatiques et de privilégier les comportements volontaires, alignés sur ses valeurs et ses objectifs. Ces aptitudes cognitives peuvent être décrites ainsi :

- **Percevoir les impulsions** (motivation, envies...) qui sont présentes à l'intérieur de soi en portant son attention vers son Soi interne.

Ex. : Porter son attention sur ses ressentis internes : percevoir son envie immédiate de grignoter, ressentir sa motivation à avoir un corps en bonne santé pour l'été.

- **Diriger son attention sur la tâche et les actions engagées** (en accord avec les buts concordants) qui ont été planifiées.

Ex. : Penser à son corps en bonne santé pour l'été et aller à sa séance de sport.

- **Prendre des décisions volontaires en accord avec ses buts concordants et ses actions engagées** (sur l'instant ou sur du long terme).

Ex. : Refuser une sortie tardive pour préparer un examen important.

Grâce à un contrôle volontaire de l'attention, à une perception fine des impulsions et à une meilleure connaissance de soi (buts, besoins psychologiques et valeurs personnelles), la capacité d'autocontrôle augmente.

Avant d'agir, il est utile de se demander :

1. Qu'est-ce que je ressens maintenant ? Quels sont mes impulsions, mes envies, mes besoins physiques, et psychologiques présents à l'intérieur de moi ? → Je peux ainsi penser mes ressentis.
2. Qu'est-ce que je veux vraiment au fond de moi ? Quels sont mes besoins psychologiques à satisfaire, mes valeurs personnelles à mettre en œuvre, mes buts personnels ? Est-ce que cette action me rapproche de mes buts concordants ? » → Je peux ainsi ressentir mes pensées.

Principaux effets

Gérer ses impulsions génère deux effets bénéfiques majeurs :

- **La possibilité d'atteindre ses buts personnels :** La capacité d'autocontrôle permet de réguler de façon volontaire ses tendances à l'action et d'inhiber les envies contraires et de choisir de mettre en œuvre les comportements en accord avec les actions engagées et les buts concordants poursuivis.
- **La maîtrise des autres compétences psychosociales :** La capacité d'autocontrôle est impliquée dans les compétences émotionnelles et sociales. Elle facilite la régulation des émotions, la communication et les relations prosociales. Tous les comportements prosociaux nécessitent, en premier lieu, de pouvoir réguler ses émotions et ses impulsions de façon optimale. Exemple : Un enfant capable de contrôler ses réactions impulsives développe de meilleures interactions en classe et avec ses camarades (participation appropriée, coopération, ...).

Principales conditions

Gérer ses impulsions implique deux conditions :

- **Le développement neuropsychologique et des compétences langagières :**
 - Les enfants ne naissent pas avec des capacités innées d'autocontrôle et de régulation. Ils peuvent les acquérir d'une part, grâce au développement neurologique naturel, notamment la croissance du cerveau (cortex préfrontal et cortex cingulaire antérieur) et d'autre part, par l'apprentissage (l'expérience, l'observation, l'entraînement...).
 - Le développement des compétences langagières améliore également les aptitudes d'autocontrôle (et réciproquement).
- **Des relations et des environnements sociaux soutenant**

L'autocontrôle peut varier en fonction de l'environnement et des situations. Il est donc essentiel de prendre en considération la qualité de l'environnement (stimuli présents), l'âge, la tâche, le contexte et les histoires de vie des personnes afin de déterminer les capacités d'autocontrôle qui peuvent être attendues et sollicitées dans une situation donnée.

Les **stresseurs environnementaux** (*ex. : pauvreté, malnutrition, traumatismes*) et les **modalités éducatives** (*ex. : punitions, humiliations, contrôle excessif*) ont un impact négatif considérable sur les capacités d'autocontrôle (via notamment des niveaux élevés de l'hormone du stress, le cortisol). Ainsi, les compétences d'autorégulation se développent en fonction de la qualité de l'environnement et des interactions. Les CPS des adultes en position d'éducation, des relations soutenant et affectives, des demandes ajustées aux capacités de l'enfant représentent des éléments déterminants pour favoriser l'apprentissage des capacités d'autorégulation.

Une fois où je me suis contrôlé(e), où j'ai évité de faire quelque chose que j'aurais pu faire et que j'aurais regretté ensuite

(Programme PRODAS, Planning familial, www.prodas.fr)

Public : ☒ Enfants

☒ Adolescents

☒ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Gérer ses impulsions (C2.2)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Comprendre l'importance et le fonctionnement de la capacité d'autocontrôle
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du soi interne
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement
- ☒ Renforcer la capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi Sujet

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

À adapter en fonction de l'âge des participants, et respecter les fondamentaux de l'animation d'un cercle de parole. Selon les contextes, il peut être nécessaire de « baliser » le type de situations qui pourraient être relatées.

Cercle de parole : L'animateur explique que les membres du groupe et lui-même vont prendre un temps de réflexion et d'expression personnelle, qui va permettre de mieux se connaître soi-même et de mieux connaître les autres, en essayant, aujourd'hui, de se souvenir d'une expérience personnelle sur le thème suivant : *Une fois où je me suis contrôlé(e), où j'ai évité de faire quelque chose que j'aurais pu faire et que j'aurais regretté ensuite*. Une fois qu'ils ont trouvé une expérience, les participants sont invités à identifier les ressentis éprouvés, les pensées qui les ont traversés et les comportements qu'ils ont adoptés lors de cette expérience. Lorsqu'un participant prend la parole, l'animateur l'aide à formuler son histoire s'il a du mal à le faire, puis reformule son propos pour qu'il se sente entendu, compris et accepté. Une fois qu'il a terminé, s'il n'a pas exprimé son ressenti, ses pensées et comportements, l'animateur l'aide à les identifier :

- Si j'ai bien compris ton histoire/expérience, tu nous as raconté que... Est-ce que c'est bien ça ? L'animateur laisse la personne compléter, rectifier ou bien valider sa reformulation.
- Comment te sentais-tu lorsque... ?
- À la fin de l'histoire, te sentais-tu différemment ? Est-ce que tu t'es dit quelque chose de particulier à ce moment-là ?
- Comment as-tu agi ?
- Merci beaucoup pour cette histoire !

Il est fondamental de remercier chaque personne pour le partage de son expérience qui sert à tout le groupe. Puis l'animateur passe la parole à une autre personne qui souhaite raconter une expérience. L'animateur est également invité à raconter une expérience sur le même thème, ce qui permet de favoriser l'interconnaissance et le lien de confiance entre l'adulte en position d'éducateur et les jeunes. Si les participants ont du mal à se lancer, l'animateur peut aussi commencer par raconter son expérience sur le thème.

EXEMPLES DE PRATIQUE - Développer la CPS

(Enfants et jeunes)

Je me dis STOP

(Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école Volume 3, ministère de l'Éducation et de la Jeunesse & Santé publique France [20])

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Gérer ses impulsions (C2.2)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☒ Comprendre l'importance et le fonctionnement de la capacité d'autocontrôle
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du soi interne
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement
- ☒ Renforcer la capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi Sujet

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Prévoir un support pour visualiser la vidéo du test du marshmallow en classe entière. Un jeu de cartes avec le nom des couleurs écrit d'une couleur différente (exemple : le mot « noir » est écrit en rose).

Je me dis STOP !

Niveaux : cycles 2 et 3

Discipline support : français - Comprendre et s'exprimer à l'oral

Objectifs spécifiques : apprendre à analyser une situation, identifier la capacité d'autocontrôle et l'objectif à atteindre, identifier les bénéfices à développer sa capacité d'autocontrôle

Durée : 30 minutes

Modalités : travail en classe entière

Prérequis : compréhension du vocabulaire associé

Matériel : prévoir un support pour visualiser la vidéo du test du marshmallow en classe entière.

Un jeu de cartes avec le nom des couleurs écrit d'une couleur différente (exemple : le mot « noir » est écrit en rose).

Proposition de déroulé de l'activité

1- Phase de mise en projet

- Rappeler ou faire rappeler par les élèves ce qui a été fait précédemment, notamment autour de la compétence « Connaître ses buts ».
- Présenter les objectifs de l'activité aux élèves.

2- Mise en activité

Présenter le jeu « Quelle est la couleur de ce mot ? »

Les élèves se regroupent par quatre en cercle. À chaque tour, un élève joue, un élève chronomètre et deux élèves jouent le rôle de l'arbitre.

Chaque groupe dispose d'un ensemble de cartes. Sur chaque carte, est écrit un mot désignant une couleur, mais il est écrit d'une autre couleur (par exemple : le mot noir est écrit en rose).

Le but du jeu est d'énoncer la couleur avec laquelle est écrit le mot.

Le paquet est placé au milieu du cercle.

Le premier élève dispose de 20 secondes. Il pioche une carte, et énonce, le plus vite

possible, la couleur du mot. Il reproduit l'action jusqu'à la fin du chronomètre ou bien jusqu'à ce que les autres élèves détectent une erreur.

C'est alors l'élève situé à sa gauche qui cherche à gagner le plus de cartes dans le temps imparti.

Ainsi de suite. La partie est terminée quand chaque élève a joué deux fois. Le gagnant est celui qui a le plus de cartes.

Interroger les élèves :

- « Que s'est-il passé pendant ce jeu ? Pourquoi ? »
- Qu'avez-vous ressenti ? Pourquoi ? »

Expliquer aux élèves qu'il s'agit de résister à un automatisme de la pensée.

L'automatisme consiste à réaliser une action très vite, sans solliciter notre réflexion.

Or, dans certaines situations, cet automatisme nous induit en erreur. Il faut alors faire un effort pour lutter contre cette voie de la pensée. Nous devons apprendre à notre cerveau, plus particulièrement la partie du cerveau située au niveau de notre front (on l'appelle le cortex préfrontal), à dire STOP à l'automatisme.

Prolongement optionnel : le test du marshmallow

« Un enseignant en psychologie a mis au point une expérience. La méthode consistait à placer un enfant assis devant une table. Sur cette table, se trouve une guimauve très appétissante. L'adulte indique à l'enfant qu'il va le laisser seul et revenir 15 minutes plus tard. Si à son retour, l'enfant n'a pas mangé la guimauve, l'enfant en aura une deuxième. »

- « Que feriez-vous à la place de l'enfant ? Pourquoi ? »
- Quel serait le meilleur choix selon-vous ? Pourquoi ? »

« Le test a été conduit auprès de 500 enfants. Seuls 150 environ ont eu une deuxième guimauve. »

- « Quels choix font la plupart des enfants ? Pourquoi ? Qu'ont-ils ressenti selon vous ? »
- Quelles compétences cela nécessite-t-il de ne pas manger tout de suite le marshmallow et ainsi en avoir un deuxième ? »
- Est-ce que, dans la vie de tous les jours, il existe des situations où vous devez demander à votre cerveau de dire STOP ? ou quels sont les bénéfices, de dire STOP ? »

3- Bilan de l'activité

- Demander aux élèves ce que leur a apporté l'activité.
- Établir l'importance du processus d'inhibition ou d'autocontrôle qui permet de gérer les impulsions en fonction des buts poursuivis.
- Demander aux élèves de lister des situations lors desquelles le fait d'être capable de contrôler ses pulsions peut leur être utile (en classe pour réussir un exercice qui contient « des pièges » comme les problèmes de mathématiques

qui contiennent le mot « plus » mais pour lesquels il faut faire une soustraction, lors d'un conflit ou d'un désaccord avec d'autres élèves...).

- Terminer par : « Qu'avez-vous appris aujourd'hui au travers de cette activité ? »

Modalités de différenciation

Les exemples peuvent être tirés de la vie quotidienne ou de la vie de la classe des élèves, avec autre chose que le marshmallow.

Il est possible de réaliser l'activité à partir de situations problèmes additifs ou soustractifs comprenant le mot « plus » et le mot « moins » employés de façon trompeuse (ex. : Maceo affirme « Si j'avais 18 € de plus dans ma tirelire, j'aurais pile 100 €. Quelle somme Maceo a-t-il dans sa tirelire ?)

Il est possible de proposer des listes de vocabulaire pour aider l'élève à s'exprimer précisément sur la situation.

Pour les élèves qui seraient en difficulté de lecture, il est possible d'utiliser les cartes du jeu Jungle Speed.

Ressources à imprimer

Les cartes couleurs

VERT	MARRON	GRIS	ORANGE	MARRON	GRIS
NOIR	JAUNE	ROUGE	NOIR	JAUNE	ROUGE
ORANGE	ROSE	BLEU	VIOLET	ROSE	VERT
ORANGE	MARRON	GRIS	ORANGE	MARRON	GRIS
NOIR	JAUNE	ROUGE	NOIR	JAUNE	BLEU
VIOLET	ROSE	BLEU	VIOLET	ROSE	VERT

ORANGE	JAUNE	GRIS
ROUGE	NOIR	BLEU
VIOLET	ROSE	VERT
ORANGE	JAUNE	MARRON
ROUGE	NOIR	BLEU
VIOLET	ROSE	VERT

ORANGE	MARRON	GRIS
ROUGE	JAUNE	BLEU
VIOLET	ROSE	VERT
ORANGE	MARRON	GRIS
ROUGE	NOIR	BLEU
VIOLET	ROSE	VERT

Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école – septembre 2024 - 24

Kit pédagogique pour les séances d'empathie à l'école – septembre 2024 - 23

ORANGE	JAUNE	MARRON
ROUGE	NOIR	BLEU
VIOLET	GRIS	VERT
ROSE	JAUNE	MARRON
ROUGE	NOIR	BLEU
VIOLET	GRIS	VERT

Le défilé de mode

(Pilou et Filou®, approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans, Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la petite enfance, Édition 2023)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Gérer ses impulsions (C2.2)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Comprendre l'importance et le fonctionnement de la capacité d'autocontrôle
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du soi interne
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement
- ☒ Renforcer la capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi Sujet

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : Divers déguisements

- **Objectifs :** Attendre son tour. Reconnaître mon tour.
- **Durée approximative :** 5 à 10 minutes
- **Matériel requis :** Divers déguisements
- **Moments propices :** Activités libres
- **Déroulement :** Les enfants qui le veulent se déguisent. Puis on les invite à faire un défilé de mode et à déambuler à tour de rôle à l'appel de leur prénom. Le professionnel décrit le personnage et félicite l'enfant pour sa capacité à attendre son tour. Les enfants applaudissent au passage du personnage.



La statue

(Pilou et Filou® Approche de soutien au développement des compétences psychosociales chez les enfants de 18 mois à 5 ans ; Centre de psycho-éducation du Québec & Ensemble pour la petite enfance, Édition 2023)

Public : ☒ Enfants

☐ Adolescents

☐ Adultes

Type d'activité : ☒ formel ☐ rituel/informel

Objectif principal : Gérer ses impulsions (C2.2)

Savoirs et savoir-faire développés :

- ☐ Comprendre l'importance et le fonctionnement de la capacité d'autocontrôle
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant l'état du soi interne
- ☐ Renforcer la capacité d'autocontrôle en améliorant la qualité de l'environnement
- ☒ Renforcer la capacité d'autocontrôle en renforçant les capacités cognitives du Soi Sujet

Modalités :

☐ En individuel

☒ En groupe

Matériel : (optionnel) musique ou instrument de musique

- **Déroulement :** On invite les enfants à danser, bouger au son des instruments de musique ou de la musique. Au bout d'une ou deux minutes, le professionnel crie : « Statue » et les enfants doivent immédiatement s'immobiliser.
- **Retour :** Le professionnel félicite les enfants et leur souligne leur capacité à arrêter leur « moteur » lorsqu'ils le décident.

