

## Co-régulation : à la base de toute interaction sociale – article de Linda Murphy

[Traduit par Solène Carnet, consultante en formation RDI (solene.carnet@gmail.com)]



En tant qu'orthophoniste, j'avais l'habitude d'avoir des objectifs et notamment des objectifs de communication sociale standard. Dans le passé, comme pour d'autres orthophonistes, j'avais généralement mes objectifs sur des compétences linguistiques sociales spécifiques telles que le nombre d'échanges conversationnels que l'enfant peut réaliser; sa capacité à répondre à des questions ou à des commentaires et si l'enfant pouvait partager un sujet de conversation. Pourtant, lorsque je ciblais ces types de compétences linguistiques avec les enfants qui se débattaient socialement (autrement dit qui avaient de grandes difficultés dans les interactions sociales), j'ai souvent constaté que je devais faire des efforts pour maintenir leur attention ou qu'il y avait des digressions conversationnelles. Quand nous parlions, il manquait clairement quelque chose. J'ai appris plus tard, tout en étant en formation pour devenir ® consultant en RDI — que l'élément manquant dans ma thérapie était la présence d'un authentique et un lien social durable.

### Premières étapes :

Parmi les premières choses que j'ai appris à considérer dans ma formation étaient les idées de la co-régulation et de la coordination sociale. Cela m'a aidé à comprendre comment soutenir le développement d'un lien social vrai et durable avec l'enfant. Bien sûr, cela signifiait que je devais lâcher l'idée que l'objectif initial de la thérapie devrait être principalement axé sur les Cibles/objectifs de communication.

Fait intéressant, j'ai découvert qu'une fois que j'ai changé d'orientation en travaillant d'abord la co-régulation, bon nombre des compétences linguistiques ont évolué naturellement.

### Qu'est ce que la co-régulation ?

La corégulation signifie simplement que chaque personne agit en réponse à son partenaire; c'est-à-dire, chacun répond à l'autre contingemment, l'un après l'autre, sans contrôler ce que l'autre personne fait. En termes simples, cela serait décrit comme étant « en synchronisation. »

En fait, pour que la corégulation soit établie, l'interaction doit être équilibrée, ce qui signifie que les deux personnes sont compétentes dans leurs rôles et font des quantités égales de « travail » ou d'efforts pour que l'interaction continue. Avec la corégulation, nous ne pouvons pas prédire exactement ce que notre partenaire fera à son tour, mais nous savons que toutes les actions seront liées entre elles d'une certaine façon.

### Exemple de co-régulation :

Imaginez deux personnes qui se promènent ensemble. En règle générale, ils marchent au même rythme les uns aux autres. Cela signifie que si une personne ralentit, l'autre aussi, si l'autre accélère, l'autre aussi.

Si une personne s'arrête pour refaire son lacet, l'autre personne s'arrête et attend jusqu'à ce qu'ils soient tous deux prêts à reprendre leur marche. Aucune ne contrôle le rythme de l'autre personne, mais chaque personne fait volontairement des ajustements en cours de route afin de rester ensemble. L'important de cette marche n'est pas d'arriver là où ils vont, mais plutôt de rester ensemble, à chaque instant, pendant la promenade. Il convient de noter que, même sans conversation, ces deux personnes sont néanmoins socialement connectées et coordonnées dans leurs actions pour rester ensemble.

Maintenant, imaginez un enfant de huit mois assis dans une chaise haute jetant son biberon au sol. Son parent le ramasse et lui rend. Le bébé le jette à nouveau, et le parent continue à le ramasser comme précédemment.

Bien que ce modèle familial puisse être analysé à partir de nombreux angles, j'aime à penser que c'est le premier jeu de bébé de « jeter », et un merveilleux exemple de corégulation précoce dans lequel le parent répond au bébé, et le bébé ne peut pas le faire prochain mouvement sans que son parent lui rende le biberon et le repose sur le plateau de la chaise haute. Comme le jeu continue, le bébé a une certaine liberté au sein de l'interaction : il peut décider où laisser tomber le biberon ; à quelle distance du parent; s'il laisse tomber le même objet ou un autre; Ou s'il veut mettre fin à la partie.

Le parent a également le choix: est ce qu'il veut rendre le biberon en le mettant sur le plateau; en le redonnant directement dans la main du bébé, est ce qu'il veut faire une pause avant de lui remettre afin de dire quelque chose; ou mettre fin à la partie.

De toute évidence, les deux partenaires sont nécessaires pour que ce jeu continue, chaque participant apprend à ajuster son rythme pour rester avec l'autre personne. Au fil du temps, il est également probable qu'un va-et-vient vocal complétera l'échange de l'objet. Ce sera considéré comme une forme précoce de conversation.

Dans cet autre exemple, un tout-petit et son père construisent une tour ensemble de blocs / cubes. Le père donne à l'enfant un bloc, qu'il met au bon endroit. Une fois que le père voit que son fils est prêt, il lui tend un autre bloc dans sa main, et ainsi de suite et ainsi de suite. Ensemble, ils construisent une structure, et au cours de ce processus de construction, ils sont ensemble à chaque étape du chemin. En fait, c'est parce que le père ralentit son propre rythme pour accompagner l'enfant, qu'il permet son enfant à être authentiquement inclus, moment à moment.

Ici aussi, comme dans l'exemple précédent, chaque personne a une forme de liberté dans son cadre commun: le père choisit lequel bloc il tend, et l'enfant décide où le placer. C'est de la co-régulation! Ce qui est le plus important, ce n'est pas le résultat final, mais plutôt le processus de construction ensemble. Pendant que le père et son fils continuent cette activité, ils peuvent commencer à parler de ce qu'ils construisent, ou en termes plus cliniques, avoir une mini-conversation sur leur centre d'attention commun.

Lorsque cela se produit, la chose importante à retenir est que la conversation n'a pas commencé par des mots; l'interaction a commencé par des mouvements coordonnés.

### Obstacles à la corégulation

Alors que nous nous travaillons à faciliter les interactions sociales avec les enfants TSA, il est important de veiller à ce que nous établissions en premier la co-régulation.

Voici quelques pièges (et des moyens de les éviter) dans lesquels je suis tombé en essayant de mettre en place une interaction sociale basée sur la co-régulation :

1. Lorsque nous guidons prématurément/ trop vite ou surcompensons un enfant, nous créons une interaction déséquilibrée, puisque nous faisons la plus grande partie du travail. Par conséquent, il est important d'attendre et de permettre aux enfants de prendre le temps dont ils ont besoin pour assumer leur rôle de façon indépendante.

2. Lorsque nous nous concentrons sur l'activité, le résultat attendu, par exemple, lorsque nous nous concentrons sur le nombre de mots prononcés/ le nombre d'échanges conversationnels ou sur l'achèvement d'une tâche, nous avons tendance à augmenter notre rythme. Au fur et à mesure que

l'interaction s'accélère, l'enfant peut ne pas être en mesure d'assumer authentiquement ou indépendamment son rôle. Il est important pour nous de nous rappeler de ralentir.

3. Lorsque nous créons des rôles trop difficiles pour l'enfant, nous finissons probablement par surcompenser ou sur-guider (verbalement / gestuellement). Il est important de créer des rôles dans lesquels l'enfant peut se sentir Compétent.

4. Lorsque nous disons aux enfants exactement quoi faire (ou dire), nous ne leur donnons pas l'occasion d'ajouter ce qu'ils souhaitent à l'interaction. Cela devient donc un échange social artificiel plutôt qu'authentique. Par conséquent, il est important que nous laissions aux enfants une certaine liberté dans notre cadre partagé.

5. Lorsque nous nous concentrons trop sur la discussion, nous manquons l'occasion d'établir des mouvements coordonnés. Par conséquent, il est important de regarder au-delà des mots pour se concentrer sur les possibilités de travailler ensemble en équipe.

### Un dernier mot

Dans cet article, j'ai jeté les bases de l'interaction sociale en mettant l'accent sur les composantes importantes de la corégulation.

Il s'agit notamment d'apprendre à coordonner nos mouvements avec ceux de l'enfant. Cela peut signifier que nous devons ralentir le rythme de l'interaction afin que nous puissions rester ensemble à chaque instant.

Cela crée une « charge de travail » équilibrée et un cadre idéal dans lequel l'enfant peut s'engager dans un comportement interactif authentique, contingent et compétent.

Enfin, en valorisant le processus (= faire ensemble) par rapport au résultat et en permettant à chaque personne d'avoir une forme de liberté spécifiée dans l'échange, nous pouvons créer des activités qui favorisent les interactions sociales authentiques à leur niveau le plus fondamental/essentiel.

L'important est de créer cette insaisissable attention conjointe à partir de laquelle le langage social et la conversation peuvent s'épanouir.