



■ Fiche : Dysrégulation émotionnelle

À destination des enseignants

1. Qu'est-ce que la dysrégulation émotionnelle ?

- Difficulté à moduler, gérer et exprimer ses émotions de façon adaptée.
- Réactions émotionnelles intenses, rapides et disproportionnées.
- Souvent associée à d'autres troubles neurodéveloppementaux (TDAH, TSA, etc.).

2. Manifestations scolaires fréquentes

- Colères soudaines, crises de larmes ou agitation.
- Difficulté à revenir au calme après une émotion forte.
- Hypersensibilité aux critiques, frustrations, injustices.
- Relations sociales compliquées (conflits, isolement).
- Impact sur la concentration et les apprentissages.

3. Points forts possibles

- Grande sensibilité et empathie.
- Capacité à percevoir finement l'ambiance émotionnelle.
- Authenticité dans les relations.
- Créativité et expression artistique riches.

4. Stratégies pédagogiques

- Maintenir une attitude calme et bienveillante.
- Aider l'élève à identifier et nommer ses émotions.
- Proposer des temps et espaces de retour au calme.
- Utiliser des supports visuels ou outils (échelles émotionnelles, cartes).
- Prévenir les transitions et changements.
- Valoriser les efforts de régulation et les réussites.
- Encourager les activités de relaxation, respiration, pleine conscience.