



À utiliser avec le programme d'études *Les Zones of Régulation™*  
Reproductibles A

## Informations à propos des **ZONES** de Régulation

\_\_\_\_\_ participera au programme intitulé *Les Zones de Régulation™* (ou « les Zones » en abrégé), qui consiste en des leçons et activités conçues par Leah Kuypers, une ergothérapeute agréée, et qui a pour but de l'aider à acquérir des compétences dans le domaine de l'autorégulation. L'autorégulation peut porter plusieurs noms différents, tels que contrôle de soi, autogestion et contrôle des impulsions. Elle est définie comme étant le meilleur état de vigilance, à la fois au niveau du corps et au niveau des émotions, pour une situation particulière. Par exemple, lorsqu'un étudiant s'amuse sur un terrain de jeu ou à un jeu compétitif, il est bénéfique pour lui d'avoir un niveau de vigilance plus élevé. Par contre, ce même état de vigilance ne serait pas approprié lorsqu'il travaille à la bibliothèque. Les leçons et les activités d'apprentissage sont conçues pour aider les étudiants à reconnaître quand ils se trouvent dans les différentes Zones et pour leur apprendre comment utiliser diverses stratégies pour changer de Zone où pour demeurer dans la Zone où ils se trouvent à un moment donné. En plus d'apprendre ce qu'est l'autorégulation, les étudiants amélioreront leur vocabulaire relativement aux termes liés aux émotions, acquerront des compétences dans la lecture des expressions faciales d'autrui et de nouvelles perspectives par rapport à la façon dont les autres perçoivent leurs comportements et y réagissent, ils auront un aperçu des événements qui déclenchent certains comportements, ils acquerront des stratégies pour se calmer et pour augmenter leur vigilance, ainsi que des habiletés en résolution de problèmes. Un aspect crucial de ce programme est que tous les membres de l'équipe connaissent et comprennent le langage des Zones. Cela crée un environnement confortable et favorable permettant à chaque étudiant de pratiquer ses compétences en matière d'autorégulation, l'aide à acquérir ses compétences plus rapidement et fait en sorte qu'il soit plus enclin à les appliquer dans diverses situations. Vous pouvez soutenir les étudiants pendant ce processus grâce aux actions suivantes :

- Utilisez ce langage et parlez des concepts des Zones dans le sens où ils s'appliquent à vous dans des environnements variés. Faites des commentaires à voix haute afin que les étudiants comprennent qu'il est naturel pour tout le monde d'expérimenter les différentes Zones et d'utiliser des stratégies pour se contrôler (ou se réguler) soi-même. Par exemple « Cela est vraiment frustrant pour moi et me fait entrer dans la Zone jaune. J'ai besoin d'utiliser un outil pour me calmer. Je vais donc respirer profondément. »
- Aidez les étudiants à prendre conscience de leurs propres Zones et sensations en faisant des observations spécifiques.
- Validez dans quelles Zones se trouvent vos étudiants et aidez-les à réfléchir aux moyens prévus pour parvenir à une autorégulation afin qu'ils expriment le comportement attendu selon le contexte.
- Laissez savoir aux étudiants quel effet a leur comportement sur la Zone dans laquelle vous vous trouvez et dites-leur comment vous vous sentez.
- Aidez les étudiants à se sentir à l'aise d'utiliser ce langage pour communiquer leurs sensations et leurs besoins en les encourageant à vous indiquer dans quelle Zone ils se trouvent.
- Montrez-vous intéressé à connaître les éléments déclencheurs pour les étudiants ainsi que leurs outils liés aux diverses Zones. Demandez-leur s'ils ont besoin de rappels pour utiliser ces outils et comment ils voudraient que ces rappels leur soient présentés.
- Demandez aux étudiants de partager fréquemment leurs répertoires de Zones avec vous et discutez de ce qu'ils ont appris.
- Assurez-vous de faire des renforcements positifs à l'endroit des étudiants par rapport à la reconnaissance des Zones et à la gestion de leur comportement lorsqu'ils s'y trouvent, au lieu de seulement souligner les fois où les étudiants font preuve de comportements imprévus lorsqu'ils sont dans une Zone particulière.

Il est important de noter que tout le monde expérimente toutes les Zones – et que les Zones rouge et jaune ne sont pas de « mauvaises » ou « vilaines » Zones. Toutes les Zones sont anticipées à un moment ou à un autre. L'objectif des Zones de Régulation est de faire preuve de neutralité et de ne pas exprimer de jugement.

Salutations cordiales,

\_\_\_\_\_ (nom)

\_\_\_\_\_ (rôle dans l'équipe)