

# Continuum des interventions dans la salle de classe

Une aire désignée dans la classe – Une intervention qui se veut pertinente et valide

## L'élaboration d'une zone désignée dans votre classe

### **Les fondements propres à la conception de cette aire:**

C'est un lieu où les élèves peuvent se réfugier quand ils ressentent le besoin de bénéficier :

- De périodes de tranquillité
- De temps pour penser
- Du temps pour soi
- D'espace pour permettre la réflexion
- De moments de détente et de relaxation
- D'un changement d'environnement
- D'une pause
- D'espace pour prendre conscience de soi
- De se « ressourcer »
- Pour surmonter et donner libre cours à leurs émotions



### **Qui profitera de cette modalité d'intervention?**

- Les élèves qui sont hypersensibles et/ou qui vivent de l'anxiété.
- Les élèves qui éprouvent des difficultés à gérer leurs émotions.
- Les élèves qui ressentent occasionnellement le besoin de s'accorder du temps pour changer leur état d'esprit ou pour effectuer la transition vers une autre activité.
- Les autres élèves de la classe en bénéficieront également. L'élève contrarié se sert de la zone désignée plutôt que de demeurer avec les autres élèves de la classe, ce qui limite en soi la possibilité de conflits.
- Les enseignants en tireront profit puisque le contexte d'apprentissage sera sauvegardé.

### **Les circonstances qui justifient l'utilisation de la zone désignée:**

Lorsque l'adulte responsable observe qu'un élève :

- Manifeste des signes d'anxiété et/ou de stress
- Est fatigué
- Demande à avoir une pause
- N'est pas réceptif à l'apprentissage
- Se désorganise

Les critères qui favorisent la mise en place d'une **aire désignée (de tranquillité)** dans votre classe :

- Il arrive fréquemment que de nombreux objets (p. ex. des meubles, des options d'aménagement flexibles, des rideaux, des coussins, etc.) se trouvent dans votre classe ou votre école, et qu'ils ne soient pas utilisés. Ces items peuvent se voir accorder une seconde vie en vous permettant d'initier l'aménagement de votre zone désignée personnalisée, ou en enrichissant les ressources existantes.
- Il importe qu'un espace soit libéré dans votre local afin de procéder à la mise en œuvre de votre aire désignée. Cet espace devrait être préférablement situé loin de la porte et du « continuel va-et-vient » qui se produit dans la classe.

- D'autres options sont disponibles où l'élève peut se réfugier, soit une petite tente ou une grande boîte en carton, qui peut être peinte et se transformer en « cocon », en grotte ou en île.



***L'équipement qui se trouve dans l'aire désignée peut inclure une liste des items suivants...***

Éléments visuels	Éléments de manipulation	Autres
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Techniques de respiration</li> <li>▪ Images d'exercices, d'étirements et de yoga</li> <li>▪ Affiches d'émotions ou de sentiments</li> <li>▪ Les bouteilles et/ou livres « cherche et trouve »</li> <li>▪ Des images de la nature et de paysages apaisants</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Panier incluant une variété d'items sensoriels et de manipulation</li> <li>▪ Livres (livres d'images, de labyrinthes, d'émotions)</li> <li>▪ Bacs de stimulation sensorielle (bacs de riz, de lentilles) avec des petits objets à trouver</li> <li>▪ Divers items pour l'écriture (tableau blanc avec des marqueurs effaçables à sec, des feuilles de papier sur une planchette à pince, etc.)</li> <li>▪ Labyrinthe de marbre en feutrine</li> <li>▪ Blocs de papier pour le dessin sans fin</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Éclairage tamisé (lampe de poche, lampe lava)</li> <li>▪ Minuteriers (sabliers, Time Timer)</li> <li>▪ Écouteurs et musique et/ou casque antibruit</li> </ul>

### **Pratiques recommandées lorsque nous utilisons l'aire désignée :**

- Lors du début de l'année scolaire, l'enseignant doit prendre un moment pour introduire l'aire désignée à son groupe d'élèves. Chaque enfant se verrait accorder un temps pour se familiariser avec l'espace et le matériel. Il serait profitable pour l'enseignant de pratiquer l'utilisation de cet espace avec ses élèves pour les aider à découvrir ce qui leur convient davantage et de s'acclimater à cette intervention afin qu'elle devienne une partie intégrante de la routine quotidienne. Il est indispensable que l'élève soit informé de l'utilisation adéquate relative à l'aire désignée et ce, en lui transmettant des commentaires et des recommandations après que ce dernier l'ait utilisée.
- Définir les modalités de fonctionnement de l'aire désignée :

- Un seul élève peut entrer dans cette zone à la fois
- Si l'endroit est occupé, il faut respecter l'intimité de l'enfant qui s'y trouve et revenir plus tard
- Il faut préciser qu'il ne s'agit pas d'une aire de divertissement, mais plutôt d'un lieu qui est sécuritaire et calme, et qui permet à l'élève d'avoir du temps pour se ressourcer et pour se recentrer.
- Il est nécessaire d'expliquer et de démontrer la manière dont le matériel d'intervention doit être employé et que ceux-ci sont des outils d'intervention et non des jouets.
- L'équipement disponible dans la zone désignée doit être manipulé soigneusement
- Les élèves qui se trouvent dans l'aire désignée pourront rejoindre leur groupe lorsqu'ils seront prêts et aptes à respecter les consignes des adultes.
- Les élèves peuvent demander à fréquenter la zone désignée ou l'adulte peut leur proposer de la visiter pour une courte pause. Ce faisant, les enfants seront aptes à gérer leurs émotions en toute intimité, se recentrer, et être disposés à réintégrer leur groupe dans un état d'esprit favorable qui les habilitera à répondre aux requêtes des adultes.
- Un « laissez-passer » (pour une pause) ou tout autre item, peut servir d'indice visuel pour certains élèves qui craignent de se faire remarquer en présence de leurs pairs.
- Il importe de déterminer des périodes préétablies pour que certains élèves tirent profit d'un passage dans l'aire désignée (par exemple, à l'arrivée au matin ou pendant quelques minutes lors de la transition de la récréation et/ou du dîner)
- Le recours à une minuterie ou à un sablier peut être envisagé. Cependant, cette mesure n'est pas toujours avantageuse puisqu'il arrive, par moments, qu'elle perturbe certains élèves.
- Il est important de discuter avec l'élève le jour même de sa visite afin de savoir la raison pour laquelle il a fréquenté la zone désignée. L'adulte responsable doit évaluer si l'élève nécessiterait d'une intervention et d'un soutien additionnels au cours de la journée. En procédant de la sorte, il serait possible de restreindre l'utilisation fréquente et accrue de l'aire désignée par les mêmes élèves.

## **Les bénéfices en lien avec cette modalité d'intervention**

### Pour l'élève:

- Elle procure à l'élève du temps et un endroit sécurisant qui lui permettent de ressentir et de vivre ses émotions.
- Elle augmente la connaissance de soi de l'enfant.
- Elle propose un contexte dans lequel l'élève peut manier de nombreux objets qui l'aident à gérer et à traiter ses émotions, et par conséquent, de découvrir ce qui lui convient le mieux.
- Elle peut diminuer l'impulsivité de l'enfant au fil du temps.
- Elle peut accroître les facultés d'attention et de concentration de l'élève.
- Il s'agit d'une manière invitante et soutenue de travailler avec les émotions.
- L'élève bénéficie du fait que ce soit une forme de soutien qui se tient en classe. Ainsi, il est plus facile de réintégrer le groupe que s'il avait eu à quitter la salle de classe.

### Pour le groupe-classe:

- Lorsqu'un élève est affecté et qu'il se dirige vers la zone désignée, le contexte d'apprentissage est sauvegardé.
- Quand un enfant est contrarié et qu'il se promène dans la classe, il arrive fréquemment qu'il touche, tapote et dérange les autres élèves. Par conséquent, leur attention est détournée. Étant donné qu'ils sont préoccupés, il est possible que leurs niveaux d'anxiété et d'appréhension soient exacerbés. Ainsi, ils scruteront la classe afin de savoir si l'élève concerné se dirige vers eux, ou s'il a touché ou pris leurs effets personnels.
- Le fait que divers élèves fréquentent l'aire désignée indique que les émotions peuvent être maîtrisées à l'aide de soutien, et que la journée peut se poursuivre. En ce sens, la zone désignée

normalise et dédramatise les fluctuations d'émotions qui peuvent se produire au cours de la journée scolaire.

Pour l'enseignant:

- Elle contribue à solidifier la relation élève-enseignant.
- Elle témoigne d'empathie et de compréhension à l'égard d'un élève qui est contrarié.
- Elle procure un contexte où les émotions sont normalisées, acceptées et où il est possible de les vivre en toute sécurité.
- Elle privilégie la prévention et l'intervention au lieu de favoriser la gestion de situations contraignantes ou de crise qui sont relatives à des besoins non comblés.
- Elle peut diminuer le comportement perturbateur de certains élèves.
- Elle permet à l'enseignant de gérer le groupe et d'offrir, par la suite, une attention particulière et propre à l'élève qui se trouve dans la zone désignée.
- Éventuellement, elle peut aider à accroître le temps d'enseignement.