

Enseigner *Les Zones* avec intégrité

Un message de Leah Kuypers, créatrice des Zones de Régulation

L'aventure afférente à la conception des « Zones de régulation » a été initiée dans les salles de classe des villes jumelles du Minnesota. Il est pertinent de spécifier que les élèves, dont je m'occupais à titre d'ergothérapeute, étaient des enfants remarquables qui étaient fréquemment incompris, et qui se trouvaient « en difficulté » en raison de leurs différences et des enjeux qu'ils rencontraient quant à la gestion de leurs sentiments et de leurs comportements. Or, en tant que membre du personnel scolaire, je dois admettre que nous étions préparés inadéquatement pour assumer les besoins sociaux et émotionnels des élèves auxquels nous étions chargés d'enseigner. De plus, nous avions du mal à préserver un milieu d'apprentissage sécurisant autant pour le personnel et que pour les enfants. Afin de limiter le recours aux mesures disciplinaires et d'exclusion, mon objectif principal consistait à offrir des consignes positives et proactives qui visaient à aider véritablement mes élèves à bénéficier d'une meilleure compréhension de leurs sentiments, de même qu'à se doter d'outils et de stratégies appropriés en termes de communication, d'adaptation et de bien-être. Pour ce faire, mes collègues et moi souhaitons nous munir de nouvelles stratégies destinées à favoriser l'apprentissage socio-émotionnel plutôt que de revenir à des mesures punitives qui ne fonctionnaient tout simplement pas.

Depuis la première parution des « *Zones de régulation* » en 2011, j'ai eu l'immense privilège d'être témoin de la façon dont elles ont été utilisées dans les salles de classe, les contextes thérapeutiques et les foyers situés un peu partout dans le monde. Bien que j'aie été enthousiaste de voir son adoption et son emploi répandus, j'ai toutefois été inquiète de découvrir que mes propos relatifs à cette approche avaient été mal interprétés. À cet égard, « Les Zones » avaient été parfois considérées en tant que modèle comportemental ou de conformité qui se voulait particulièrement axé sur le fait d'avoir la sensation d'être dans la Zone Verte ou de la regagner. Je tiens à préciser que cela n'a jamais été mon but. En fait, ma mission vise à honorer tous les sentiments et toutes les expériences que les individus éprouvent intérieurement ainsi que de valoriser les différences dans la manière dont ils se régulent. Il convient de mentionner que cette approche s'est approfondie au fur et à mesure que j'écoutais, que j'examinais et que je suivais attentivement le travail des leaders d'opinion impliqués au sein des mouvements en faveur de la neurodiversité, de la lutte contre les préjugés et de l'enseignement adapté aux traumatismes, et subséquemment, par l'intégration des meilleures pratiques qui s'en dégageaient.

Alors que nous travaillons tous conjointement à la mise en œuvre des « Zones de régulation », nous pouvons prendre un instant pour considérer les points suivants :

- **Les zones sont basées sur les sentiments et non sur les comportements.** Il est primordial de ne pas tenir compte du comportement dans cette équation puisque nous déterminons nos Zones en fonction de nos sentiments, de notre énergie et de notre état de vigilance interne. Il convient de noter que nos comportements *sont affectés* par la

façon dont nous *gérons* notre Zone. Or, chacun de nous fait l'expérience de ses Zones à sa manière qui lui est propre. Par ailleurs, la prise de conscience de ces sensations alors que nous nous identifions à chaque Zone est un aspect que nous pouvons apprendre et mettre en pratique.

- **Toutes les zones sont bonnes, et je le crois réellement !** Si nous tenons compte du fait que notre Zone repose sur nos sentiments, alors il est légitime qu'un enfant soit dans une Zone Jaune lorsqu'il se sent agité après la récréation ou quand ses vêtements ne lui conviennent pas parfaitement. Par ailleurs, il est acceptable pour un enfant de se présenter en classe, tout en étant dans la Zone Bleue, s'il se sent fatigué ou déçu. De même, il est convenable qu'un enfant se situe en Zone Rouge au moment où il se sent intimidé ou si son corps est envahi par des stimuli sensoriels. Il convient de se remémorer que les sentiments sont innés et que d'en éprouver une multitude fait partie de la nature humaine. En réalité, c'est une particularité à laquelle nous avons tous droit et qui fait partie intégrante de la façon dont nous enseignons les « Zones de régulation ». Grâce à cette prise de conscience, nous pouvons donc explorer des outils sains et adaptables qui nous permettent de nous réguler en tenant compte de nos objectifs, de nos tâches et de notre bien-être.
- **Les « Zones de régulation » ne constituent pas un modèle qui repose sur la conformité, un point c'est tout !** Bien au contraire, il s'agit d'une approche pédagogique proactive qui permet de prendre conscience des sentiments distincts que nous éprouvons tous, qui nous procure un langage commun pour connecter et communiquer ces sentiments, et qui nous fournit une connaissance pratique des outils et des stratégies qui nous permettent de répondre à nos besoins. Conséquemment, tout modèle dans lequel les enfants sont récompensés ou félicités parce qu'ils se situent dans la Zone Verte, ou humiliés parce qu'ils se trouvent dans la Zone Rouge, Jaune ou Bleue, consiste en une représentation erronée des « Zones de régulation ».
- **La Zone Verte ne constitue pas un objectif en soi.** Étant donné que les adultes corégulent régulièrement avec d'autres personnes, nous pouvons aider les élèves à réguler leurs sentiments et leurs Zones en toute compassion, et ce, indépendamment des attentes ou des imprévus quant au fait de se trouver ou de revenir dans la Zone Verte. Bien que la Zone Verte nous procure fréquemment des sentiments de confort, de calme et de connexion intérieurs, il importe que l'emploi des Zones dans votre milieu ne favorise pas la Zone Verte au détriment des autres Zones. Pour cette raison, nous avons développé notre langage pour qu'il indique préférentiellement ceci : « *prendre soin de nos Zones* », « *gérer/réguler nos Zones* », et ce, de façon à s'assurer que les enfants ne se sentent pas obligés d'être dans la Zone Verte.
- **La manière dont nous enseignons les Zones est primordiale.** Puisque nos Zones correspondent à nos sentiments, le climat dans lequel elles sont enseignées s'avère d'une importance cruciale. En effet, nous devons créer un espace sécuritaire pour que tous les élèves se sentent à l'aise pour identifier et exprimer (ou non, s'ils le désirent) leurs sentiments et leurs Zones propres, ainsi que pour se servir des outils attribués à leurs Zones; si et au moment où ils se sentiront prêts. Ce travail commence avec l'état d'esprit de l'intervenant adulte et de ses relations avec les élèves ainsi qu'avec le

matériel qu'il choisit pour enseigner. Je vous demande de bien vouloir réexaminer vos supports visuels et de vous interroger quant à l'imagerie et au langage que vous employez avec les élèves en ce qui concerne les sentiments et « Les Zones ». De plus, assurez-vous que vos visuels et votre langage communiquent que toutes « Les Zones » sont appropriées ! Lorsque nous instaurons une culture dans laquelle tous nos sentiments sont légitimes et où nous avons tous accès à des outils de régulation, alors nous observerons des accomplissements de nos élèves; d'ailleurs, j'ai été en mesure de voir ceux-ci de mes propres yeux!

- **Je vous demande de réfléchir et d'aller de l'avant quant à l'enseignement des « Zones de régulation » tout en faisant preuve d'intégrité.**

En enseignant « Les Zones », nous forgeons une avenue qui nous permet de reconnaître nos sensations corporelles qui nous alertent sur nos sentiments, et ensuite de déterminer si et de quelle manière il nous est possible de nous occuper de nous à cet instant. En réalité, cette approche est aussi simple (et complexe) que cela. En dernier lieu, laissez-moi prendre le temps de vous remercier de m'avoir accompagné tout au long de cette aventure. D'ailleurs, je me réjouis à l'idée de vous partager d'autres informations ultérieurement.

Cordialement,
Leah Kuypers et l'équipe des « Zones de Régulation »

Les Zones de Régulation © 2022