

# MES DIFFÉRENTES ZONES (version pour l'adulte)

HYPERACTIVATION



## ZONE VOLCANIQUE

Votre cerveau de survie et votre corps sont en mode « hyperactivation ».

### INDICES

Autorité excessive (p. ex. limites ou règles excessives), escalade de punitions, coercition, luttes de pouvoir, blâme, colère, irritabilité, sarcasmes, altercations, cris, argumentation, violence verbale ou physique, etc.

## ZONE DE TRANSITION >

Vous commencez à sortir de votre zone d'intervention optimale. C'est le temps d'utiliser vos stratégies de régulation afin d'éviter de vous retrouver dans la zone volcanique.

ACTIVATION OPTIMALE



## ZONE D'INTERVENTION OPTIMALE

Patience, curiosité et sécurité

Quand vous êtes dans cette zone, vous êtes dans les meilleures dispositions afin d'intervenir de façon optimale auprès du jeune.

Vous êtes alors en mesure d'être dans une posture de :

- corégulation
- validation émotionnelle
- connexion
- compréhension des causes sous-jacentes aux comportements du jeune
- soutien au développement du cerveau réflexif du jeune

Plusieurs facteurs de stress peuvent rétrécir votre zone d'intervention optimale :

- votre propre histoire de traumas;
- tâches du quotidien et charge mentale;
- difficultés financières;
- conciliation travail-famille difficile;
- manque de soutien;
- problèmes de santé mentale ou physique;
- etc.

Il est alors plus facile de vous faire pousser hors de votre zone d'intervention optimale lorsque des défis se présentent avec le jeune.

Il est possible d'élargir votre zone d'intervention optimale :

- en agissant sur les facteurs de stress présents dans votre vie;
- en demandant du soutien (p. ex. soutien dans votre rôle parental ou professionnel, aide en présence de traumas non résolus);
- en prenant soin de votre santé mentale et physique au quotidien.

## ZONE DE TRANSITION >

Vous commencez à sortir de votre zone d'intervention optimale. C'est le temps d'utiliser vos stratégies de régulation afin d'éviter de vous retrouver dans la zone polaire.

HYPOACTIVATION



## ZONE POLAIRE

Votre cerveau de survie et votre corps sont en mode « hypoactivation ».

### INDICES

Sentiment de déconnexion envers le jeune, être trop permissif afin d'éviter l'escalade, mettre de côté vos besoins afin de répondre à ceux du jeune, intervenir pour obtenir l'approbation du jeune, passivité, ignorer le jeune ou ses besoins, sentiment d'impuissance, etc.

# MES DIFFÉRENTES ZONES (version pour l'adulte)

HYPERACTIVATION



## ZONE VOLCANIQUE

Quand je suis dans cette zone, quelles ou quels sont...

- Mes émotions? \_\_\_\_\_
- Mes pensées? \_\_\_\_\_
- Mes sensations physiques? \_\_\_\_\_
- Mes comportements? \_\_\_\_\_
- Mes besoins? \_\_\_\_\_

Quels sont les comportements du jeune qui me poussent dans la zone volcanique?

Quand je suis dans cette zone, quels sont les impacts de mes interventions ou de mon état sur le jeune?

Quelles sont les stratégies me permettant de retourner dans ma zone d'intervention optimale?

## ZONE DE TRANSITION

Quand je suis sur le point de sortir de ma zone d'intervention optimale, quelles sont les stratégies me permettant d'y rester?

ACTIVATION OPTIMALE



## ZONE D'INTERVENTION OPTIMALE

Quand je suis dans cette zone, quelles ou quels sont...

- Mes émotions? \_\_\_\_\_
- Mes pensées? \_\_\_\_\_
- Mes sensations physiques? \_\_\_\_\_
- Mes comportements? \_\_\_\_\_
- Mes besoins? \_\_\_\_\_



Quels sont les facteurs qui rétrécissent ma zone d'intervention optimale?

Quelles sont les stratégies quotidiennes qui me permettent d'élargir ma zone d'intervention optimale?

## ZONE DE TRANSITION

Quand je suis sur le point de sortir de ma zone d'intervention optimale, quelles sont les stratégies me permettant d'y rester?

HYPOACTIVATION



## ZONE POLAIRE

Quand je suis dans cette zone, quelles ou quels sont...

- Mes émotions? \_\_\_\_\_
- Mes pensées? \_\_\_\_\_
- Mes sensations physiques? \_\_\_\_\_
- Mes comportements? \_\_\_\_\_
- Mes besoins? \_\_\_\_\_

Quels sont les comportements du jeune qui me poussent dans la zone polaire?

Quand je suis dans cette zone, quels sont les impacts de mes interventions ou de mon état sur le jeune?

Quelles sont les stratégies me permettant de retourner dans ma zone d'intervention optimale?