

# MES DIFFÉRENTES ZONES (version pour le jeune)

HYPERACTIVATION



## ZONE VOLCANIQUE

Ton cerveau de survie et ton corps sont en mode « hyperactivation ». Lorsque tu es dans cette zone, il est très difficile de faire de nouveaux apprentissages.

### INDICES

Agitation, irritabilité, explosion, sentiment d'être hors de contrôle, agression, violence, colère, envie de frapper quelqu'un ou quelque chose, cris, fuite, etc.

*Un adulte bienveillant et de confiance peut t'aider à te ramener dans ta zone d'engagement si tu te trouves dans la zone volcanique.*

## ZONE DE TRANSITION

Tu commences à sortir de ta zone d'engagement. Tu ne te sens pas très à l'aise, mais tu peux encore contrôler ton comportement et tolérer tes émotions.

*Les adultes peuvent t'aider à remarquer quand tu es dans une des deux zones de transition afin d'éviter de te retrouver dans la zone volcanique ou polaire.*

ACTIVATION OPTIMALE



## ZONE D'ENGAGEMENT

Quand tu es dans cette zone, ton cerveau réflexif et toi pouvez faire face aux défis de la vie sans que ton fonctionnement ne soit perturbé. Tu peux ressentir de fortes émotions, mais tu es capable de les tolérer et d'éviter qu'elles ne t'envahissent.



*Les traumas, le stress intense, les fortes émotions et les situations où tu ne te sens pas en sécurité rétrécissent ta zone d'engagement. Il est alors plus facile d'être poussé hors de ta zone d'engagement par un déclencheur.*

*Prendre soin de toi au quotidien peut t'aider à élargir ta zone d'engagement afin d'en sortir moins facilement et d'augmenter ta capacité à faire face aux défis du quotidien. Les adultes peuvent t'aider à cibler des stratégies pour prendre soin de toi, tant physiquement que psychologiquement.*

## ZONE DE TRANSITION

Tu commences à sortir de ta zone d'engagement. Tu ne te sens pas très à l'aise, mais tu peux encore contrôler ton comportement et tolérer tes émotions.

*Les zones de transition sont idéales pour t'exercer à utiliser tes stratégies de régulation ou pour en essayer de nouvelles.*

HYPOACTIVATION



## ZONE POLAIRE

Ton cerveau de survie et ton corps sont en mode « hypoactivation ». Lorsque tu es dans cette zone, il est très difficile de faire de nouveaux apprentissages.

### INDICES

Engourdissement, manque d'énergie, passivité, se sentir dans une bulle/ailleurs/vide/éteint, déconnexion, regard vide, incapacité de parler ou de bouger, absence d'émotions ou de sensations dans certaines parties du corps, résignation, soumission, impuissance, etc.

*Un adulte bienveillant et de confiance peut t'aider à te ramener dans ta zone d'engagement si tu te trouves dans la zone polaire.*

# MES DIFFÉRENTES ZONES (version pour le jeune)

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 déclencheurs qui me poussent dans la zone volcanique?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## ZONE DE TRANSITION

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

ACTIVATION OPTIMALE



## ZONE D'ENGAGEMENT

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'engagement?

\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_

## ZONE DE TRANSITION

Quand je suis sur le point de sortir de ma zone d'engagement, 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 déclencheurs qui me poussent dans la zone polaire?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

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

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_