

Glossaire des **ZONES** de Régulation™

Autorégulation : Capacité d'atteindre l'état de vigilance souhaité pour une situation donnée. Elle comprend la régulation des besoins du corps, de même que des émotions.

Les Zones : Concept utilisé pour aider les étudiants à apprendre l'autorégulation. Les Zones de Régulation consistent en un système servant à catégoriser les sensations du corps et les émotions au moyen de quatre Zones de couleurs auxquelles les étudiants peuvent facilement s'identifier.

Zone Bleue : Sert à décrire un faible niveau de vigilance. La Zone Bleue est utilisée pour décrire l'état d'une personne qui se sent triste, fatiguée, malade ou qui s'ennuie.

Zone Verte : Sert à décrire le niveau de vigilance idéal. Une personne peut être décrite comme étant calme, heureuse, concentrée ou satisfaite lorsqu'elle se trouve dans la Zone Verte. L'étudiant ressent une forte sensation de contrôle interne lorsqu'il se trouve dans la Zone Verte.

Zone Jaune : Sert à décrire un état de vigilance accru. Une personne peut expérimenter du stress, de la frustration, de l'anxiété, de l'excitation, de la fébrilité ou de la peur lorsqu'elle se trouve dans la Zone Jaune. L'énergie de l'étudiant est élevée, mais il ressent un certain contrôle interne dans la Zone Jaune.

Zone Rouge : Sert à décrire un état de vigilance exacerbé. Une personne peut expérimenter de la colère, de la rage, des agissements explosifs, de la panique, un immense chagrin, de la terreur ou de l'euphorie lorsqu'elle se trouve dans la Zone Rouge et elle ressent alors une perte de contrôle.

Trousse d'outils : Série de stratégies visant à calmer ou à augmenter la vigilance, parmi lesquelles l'étudiant peut faire un choix, tout dépendant de ses besoins du moment.

Outils ou stratégies : Termes utilisés de façon interchangeable pour désigner des techniques visant à calmer ou à augmenter la vigilance et qui ont pour but d'aider l'étudiant dans son autorégulation.

Élément déclencheur : Irritant qui perturbe la régulation de l'étudiant et qui augmente sa probabilité d'entrer dans la Zone Jaune ou la Zone Rouge.

Arrêter, choisir et aller : Concept utilisé pour aider les étudiants à contrôler leurs impulsions et à trouver de meilleures solutions à l'aide de la technique de résolution de problèmes.
Cette phrase est associée à des feux de signalisation, afin de donner des repères supplémentaires aux étudiants.

Comportements attendus¹ : Comportements qui donnent aux gens autour de vous **des pensées bonnes ou agréables** à votre endroit.

Comportements inattendus¹ : Comportements qui donnent aux gens **des pensées désagréables** à votre endroit.

Acteur : Personne à l'origine du comportement attendu ou inattendu dans une situation donnée.

Quelle est la taille du problème? et Est-ce un gros ou un petit problème?¹ : Voici les questions posées pour aider les étudiants à mesurer la taille du problème qu'ils sont en train de vivre (gros problème, problème moyen ou petit problème).

Gros problèmes : Problèmes partagés par beaucoup de gens et pour lesquels il n'y a pas de solution facile, rapide ou plaisante.

Problèmes moyens : Problèmes partagés par un certain nombre de gens et qui peuvent être résolus dans un laps de temps allant d'une heure à quelques jours.

Petits problèmes : Problèmes qui touchent seulement une ou deux personnes et qui peuvent être ignorés ou résolus en quelques minutes.

Critique intérieur : Utilisé pour décrire des pensées négatives et autodestructrices.

Entraîneur intérieur : Utilisé pour décrire des pensées positives.

¹ Vocabulaire de pensée sociale élaboré par Michelle Garcia Winner, *Thinking About YOU Thinking About ME* (2007)

Les **ZONES** de Régulation™ Reproductibles B

Pensée Superflex² : Modèle de pensée flexible selon lequel une personne est capable de considérer différents points de vue ou différentes manières de faire quelque chose.

Pensée Rock Brain²: Modèle de pensée rigide selon lequel une personne reste bloquée sur une idée et a du mal à considérer d'autres options ou manières de faire quelque chose.

² Vocabulaire de pensée sociale élaboré par Stephanie Madrigal et Michelle Garcia Winner, *Superflex: A Superhero Social Thinking Curriculum* (2008)