

Zones of Regulation

Comprendre et réguler ses émotions



Les fiches Solutions-Ergo

1 POURQUOI CETTE FICHE ?

Certains enfants explosent sans prévenir. D'autres semblent "ailleurs", figés, ou débordés sans pouvoir l'expliquer. Dans le cadre d'un TDAH, d'un TSA, d'un trouble anxieux ou d'un trouble des fonctions exécutives, la régulation émotionnelle est souvent un point de fragilité.

La méthode Zones of Regulation, développée aux États-Unis, propose un outil visuel simple et structurant pour aider l'enfant à reconnaître, comprendre et exprimer ses états internes. Elle est utilisée dans de nombreuses classes, cabinets et foyers.

2 C'EST QUOI, LES ZONES OF REGULATION ?

Il s'agit d'un système de couleurs qui classe les états émotionnels et comportementaux en 4 zones :

- Zone bleue : fatigué, triste, ralenti
- Zone verte : calme, concentré, prêt à apprendre
- Zone jaune : excité, agité, distrait
- Zone rouge : en colère, hors de contrôle, paniqué

3 FONCTIONNEMENT DU PROGRAMME



L'outil peut être introduit dès la maternelle, sous forme de tableau, pictogrammes, cartes, ou routines visuelles.

On apprend à l'enfant :

- à mieux repérer ses signaux corporels (mains qui tremblent, cœur qui bat, jambes agitées...),
- à associer chaque état à une zone,
- puis à choisir une stratégie de régulation (respirer, s'isoler, bouger, demander de l'aide...).

Ce n'est pas une méthode de "contrôle du comportement", mais un moyen de favoriser la conscience émotionnelle et l'autonomie régulatrice.

L'enfant apprend à :

1. Identifier la zone dans laquelle il se trouve
2. Exprimer cette zone sans jugement
3. Trouver une stratégie pour revenir à une zone plus adaptée (souvent la verte)

4 À SAVOIR

- ✓ L'approche est accessible et adaptable : elle peut être utilisée à la maison, en classe ou en cabinet.
- ✓ Elle est particulièrement indiquée pour les enfants présentant un TSA, un TDAH, un trouble anxieux, ou des difficultés d'autorégulation.
- ✓ Elle s'inscrit dans une démarche plus large : ne pas attendre que l'enfant se calme, mais l'aider à comprendre ce qu'il vit.

⚠ Ce n'est pas un outil magique. Son efficacité dépend :

- de l'accompagnement par l'adulte,
- de la répétition dans le temps,
- de la cohérence avec l'environnement éducatif.

5 APPLICATIONS CONCRÈTES

- De nombreuses écoles utilisent les Zones dans le cadre de la vie de classe, pour nommer les émotions et prévenir les débordements.
- En ergothérapie, l'outil peut être intégré à une prise en charge axée sur l'autorégulation ou les fonctions exécutives.
- Les familles peuvent reprendre ce support à la maison pour donner un langage commun à ce qui se passe à l'intérieur.

✓ CE QU'IL FAUT RETENIR

- ✎ Les Zones of Regulation sont un outil visuel simple pour aider l'enfant à comprendre et réguler ses émotions.
- ✎ Elles permettent de nommer, reconnaître et ajuster ses états internes.
- ✎ C'est une approche douce, structurante, et transférable dans différents contextes.

6