

# Deuxième principe de base pour une discipline bienveillante



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice Ⓛ autrice Ⓛ formatrice

# Le principe de la zone



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice Ⓛ autrice Ⓛ formatrice

# *Le principe de la zone*

Dans la vie, on a tous une zone de confort; une zone dans laquelle on est – ô, surprise! – confortable 😊

Cette zone contient les choses qui sont FACILES pour nous, qui ne nous demandent pas trop d'efforts, qu'on fait de manière quasi automatique. Nous nous sentons en confiance à l'idée de faire une activité se trouvant dans cette zone et compétent lorsque nous l'accomplissons.



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice ⚡ autrice ⚡ formatrice

# *Le principe de la zone*

À l'inverse, on a aussi une zone de panique. Cette zone contient les activités qui sont, disons, too much. Elles nécessitent beaucoup, beaucoup de travail et de préparation, du temps, de l'énergie en masse, de l'accompagnement adéquat.



STÉPHANIE  
DESLAURIERS  
psychoéducatrice Ⓜ autrice Ⓜ formatrice

# *Le principe de la zone*

Souvent, elle est considérée comme une zone de panique car on ne se donne pas le temps nécessaire pour y parvenir; alors, on stresse, on angoisse, on PANIQUE car le défi est beaucoup trop grand dans un cours laps de temps et avec peu de préparation. Les risques d'échec sont TRÈS ÉLEVÉS. À force d'échecs répétés, on intérieurise la fausse croyance qu'on est peu compétent – et autres termes dénigrants pas mal moins polis. On risque de développer un sentiment de résignation acquise, ce qui peut se traduire par le refus d'essayer de nouvelles choses et de sortir de notre zone de confort, croyant à tort que toute sortie de cette zone résultera en un ÉCHEC.



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice ☁ autrice ☁ formatrice

# *Le principe de la zone*

Au centre, on retrouve la zone d'apprentissage. C'est la zone dans laquelle on relève des défis stimulants, motivants et significatifs avec du soutien, en réorganisant nos connaissances, en faisant de la généralisation des acquis, en se réajustant. Les probabilités de vivre une réussite sont TRÈS GRANDES! Et lorsqu'on réussit, on est fier de nous. On développe ainsi un sentiment de compétence et petit à petit, à force de répéter une action dans la zone d'apprentissage, on élargit notre zone de confort (oui, oui, ce qui était jadis notre zone d'apprentissage peut devenir une nouvelle partie de notre zone de confort).



STÉPHANIE  
DESLAURIERS  
psychoéducatrice Ⓜ autrice Ⓜ formatrice

# *Le principe de la zone*

Il est donc PRIMORDIAL, en intervention, d'offrir des défis à la hauteur des capacités et des limites – donc, qui se trouvent dans la zone d'apprentissage – afin de faire vivre une RÉUSSITE.

Et c'est la même chose pour les défis qu'on se fixe pour nous-même! On veut se voir RÉUSSIR, être FIER et se sentir COMPÉTENT pour mettre cette réussite dans notre baluchon d'expériences positives, qui sera un doux rappel de tout ce qu'on a accompli et de ce dont on est capable lorsqu'un autre défi se présentera à nous.



STÉPHANIE  
DESLAURIERS

psychoéducatrice Ⓜ autrice Ⓜ formatrice