CABINET ÉLOVA

Le petit guide des outils Élova

Thermomètre, routines, carnet : comment les utiliser à la maison

GUIDE GRATUIT



Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État · Villeneuve-lès-Béziers · cabinet-elova.fr

BIENVENUE

Dans ce guide

Thermomètre des émotions, fiche « Pendant une crise », routines en images, carnet d'observation, livret « Financer l'accompagnement » : à quoi sert chaque outil, et comment l'utiliser à la maison.

Ce guide reprend et complète l'article « Élova met en ligne ses outils gratuits pour les parents » publié sur cabinet-elova.fr. Il se lit dans l'ordre ou par chapitre, et propose des fiches à remplir.

1. Pour commencer
2. Le thermomètre des émotions
3. La fiche « Pendant une crise »
4. Les routines en images
5. Le carnet d'observation
6. Le livret « Financer l'accompagnement »
7. Pourquoi des outils visuels ?
8. Où les trouver dans le Biterrois ?
9. Ce que disent les familles
10. Pour les enseignants
11. Programme de démarrage sur 3 semaines
12. Ma routine du matin, à compléter
13. Questions fréquentes

> Ce guide donne des repères éducatifs. Il ne remplace ni un avis médical, ni un diagnostic. En cas d'urgence : 15 ou 112.

CHAPITRE 1

Pour commencer

Depuis l’automne 2026, Élova propose une série de documents gratuits pour les parents, les écoles et les professionnels du secteur de Béziers. Ils sont déposés dans les pharmacies, les crèches, les médiathèques et les cabinets médicaux, et ils sont aussi en ligne, à feuilleter et à imprimer. L’idée : donner aux familles des outils simples, concrets, qu’on peut utiliser dès ce soir, sans attendre un rendez-vous.



CHAPITRE 2

Le thermomètre des émotions

Cinq niveaux, du calme à l'explosion, avec une couleur, un visage et une idée de ce qui aide à chaque niveau. À afficher à hauteur d'enfant, dans la chambre ou la cuisine.

- **Pour quoi faire ?** Aider l'enfant à mettre un mot et un chiffre sur ce qu'il ressent (« je suis à 3 »), avant que ça déborde.
- **Comment ?** Le remplir ensemble à un moment calme : « quand tu es à 4, qu'est-ce qui t'aide ? »
- **Astuce** : les parents peuvent aussi dire où ils en sont. L'enfant apprend en vous regardant.



CHAPITRE 3

La fiche « Pendant une crise »

Cinq gestes pour traverser l'orage : mettre en sécurité, rester calme, parler peu, ne pas raisonner à chaud, attendre que ça redescende. Elle se découpe et s'affiche sur le frigo, pour l'avoir sous les yeux au moment où l'on en a besoin.



CHAPITRE 4

Les routines en images

Des images à cocher pour le matin et le soir : se lever, s'habiller, petit-déjeuner, se brosser les dents, cartable, bain, pyjama, histoire. Elles rendent la journée prévisible, donnent de l'autonomie à l'enfant et diminuent les rappels répétés… et les tensions qui vont avec.

- Commencez par 4 ou 5 étapes, pas plus.
- Laissez l'enfant cocher lui-même.
- Félicitez la routine terminée, pas seulement la vitesse.



CHAPITRE 5

Le carnet d’observation

Avant un rendez-vous chez le médecin, le psychologue ou à l’école, il est difficile de se souvenir de tout. Le carnet d’observation guide les parents pendant deux à trois semaines : sommeil, repas, moments difficiles, ce qui aide, ce que dit l’enseignant. Il fait gagner un temps précieux pendant la consultation.



CHAPITRE 6

Le livret « Financer l'accompagnement »

Les séances d'accompagnement éducatif ne sont pas remboursées par la Sécurité sociale, mais des aides existent : l'AEEH et son complément, la PCH, certaines mutuelles. Le livret explique pas à pas qui peut y prétendre et comment faire la demande auprès de la MDPH.



CHAPITRE 7

Pourquoi des outils visuels ?

Beaucoup d'enfants, et en particulier ceux qui ont un TDAH, un trouble du spectre de l'autisme ou un trouble « dys », comprennent et retiennent mieux ce qu'ils voient que ce qu'ils entendent. Une consigne dite à voix haute disparaît aussitôt ; une image reste. Les outils visuels rendent le temps et les émotions concrets : on voit où l'on en est, ce qui vient ensuite, ce qu'on peut faire.

Ils sont aussi utiles aux parents : moins de répétitions, moins de rappels, et donc moins de tensions. L'adulte peut montrer l'image au lieu de répéter la consigne pour la cinquième fois.



CHAPITRE 8

Où les trouver dans le Biterrois ?

Les versions imprimées sont déposées dans des pharmacies, des crèches, des médiathèques et des cabinets médicaux du secteur de Béziers. Si vous êtes un professionnel ou une structure et que vous souhaitez en recevoir pour vos familles, contactez Lola : les documents sont gratuits.



CHAPITRE 9

Ce que disent les familles

Les retours les plus fréquents portent sur les routines du matin (« on ne crie plus pour s'habiller ») et sur le thermomètre, que les enfants s'approprient vite pour dire où ils en sont. Le carnet d'observation, lui, est très apprécié avant un premier rendez-vous médical : on arrive avec des exemples précis plutôt qu'avec une impression générale.



CHAPITRE 10

Pour les enseignants

Le livret « L'élève qui déborde » et l'affiche pour la salle de pause sont dans l'espace professionnels. Ils donnent des repères concrets pour la classe : repérer les signaux, désamorcer, aménager.

> Tous les documents se feuillettent en ligne sur la page Documents. La page Outils parents propose aussi un thermomètre à toucher et des routines à cocher sur le téléphone.

Le mot de Lola

J'ai créé ces outils à partir de ce qui marche vraiment avec les familles que j'accompagne. Ils ne remplacent pas un accompagnement, mais ils aident à souffler entre deux rendez-vous. N'hésitez pas à me dire ce qui vous manque : je les fais évoluer.

CHAPITRE 11

Programme de démarrage sur 3 semaines

1. **Semaine 1** : afficher le thermomètre, le présenter à un moment calme, l'utiliser soi-même.
2. **Semaine 2** : installer la routine du matin (4 à 5 étapes), féliciter chaque jour.
3. **Semaine 3** : ajouter la routine du soir, et remplir le carnet d'observation si un rendez-vous approche.

CHAPITRE 12

Ma routine du matin, à compléter

- 1. ..... ☐
- 2. ..... ☐
- 3. ..... ☐
- 4. ..... ☐
- 5. ..... ☐

CHAPITRE 13

Questions fréquentes

À partir de quel âge ?

Les routines en images marchent dès que l'enfant reconnaît des images ; le thermomètre, dès qu'il peut montrer un niveau.

Et si mon enfant refuse ?

Laissez-le choisir la place, les couleurs, l'ordre de certaines étapes : il adhère mieux à ce qu'il a construit.

Les documents sont-ils vraiment gratuits ?

Oui, à imprimer et à partager autour de vous.

POUR ALLER PLUS LOIN

Ressources et contacts

- **Urgence** : 15 ou 112 · Idées suicidaires : 3114 · Enfant en danger : 119 · Harcèlement : 3018
- **Ressources de l'Hérault** (MDPH, plateforme TND, CAMSP, CMPP, associations) : cabinet-elova.fr/ressources-utiles/
- **Outils gratuits** (thermomètre des émotions, routines en images, carnet d'observation) : cabinet-elova.fr/outils/

Mes notes

.....

.....

.....

.....

Cabinet Élova

Lola India Karst, éducatrice spécialisée diplômée d'État, accompagne les enfants, les adolescents et leurs parents : TDAH, autisme, troubles « dys », haut potentiel, émotions, crises. Par le corps, le jeu et la création. Guidance parentale et ateliers Barkley.

Pôle Santé du Château, entrée A
2 place Gabriel Péri, 34420 Villeneuve-lès-Béziers

06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr
Du mardi au samedi, 8 h – 17 h. Le premier échange est offert.

cabinet-elova.fr

Guide gratuit, mis à jour le 12 novembre 2026. Diffusion libre dans sa version intégrale, sans modification. Ne remplace pas un avis médical.