FICHE À GARDER SUR LE FRIGO

Pendant *une crise*

5 gestes pour traverser l'orage avec votre enfant.

1 **Je respire d'abord**
Avant d'agir, je souffle une fois longuement. Mon calme est contagieux, mon énervement aussi.

2 **Je mets en sécurité**
J'éloigne ce qui peut blesser, je fais de la place. Je reste à côté, sans attraper sauf danger.

3 **Je parle peu, doucement**
Des phrases courtes : « Je suis là. » « Tu es en colère. » Pas d'explication pendant l'orage.

4 **Je baisse la pression**
Moins de bruit, moins de regards, moins de demandes. On reporte la douche, les devoirs, la sanction.

5 **Je reparle après**
Quand tout est calme : on met des mots sur ce qui s'est passé et on cherche ensemble ce qui aidera la prochaine fois.



Le bocal à paillettes : on le secoue, on regarde tout retomber. Comme les émotions, ça se dépose. Pour l'enfant comme pour l'adulte.

Élova · Lola Karst, éducatrice spécialisée · **06 19 04 85 32** · l.karst@cabinet-elova.fr

FICHE À GARDER SUR LE FRIGO

Pendant *une crise*

5 gestes pour traverser l'orage avec votre enfant.

1 Je respire d'abord
Avant d'agir, je souffle une fois longuement. Mon calme est contagieux, mon énervement aussi.

2 Je mets en sécurité
J'éloigne ce qui peut blesser, je fais de la place. Je reste à côté, sans attraper sauf danger.

3 Je parle peu, doucement
Des phrases courtes : « Je suis là. » « Tu es en colère. » Pas d'explication pendant l'orage.

4 Je baisse la pression
Moins de bruit, moins de regards, moins de demandes. On reporte la douche, les devoirs, la sanction.

5 Je reparle après
Quand tout est calme : on met des mots sur ce qui s'est passé et on cherche ensemble ce qui aidera la prochaine fois.



Le bocal à paillettes : on le secoue, on regarde tout retomber. Comme les émotions, ça se dépose. Pour l'enfant comme pour l'adulte.

Élova · Lola Karst, éducatrice spécialisée · **06 19 04 85 32** · l.karst@cabinet-elova.fr

PENDANT UNE CRISE

Après *la crise*



Quand tout le monde est redescendu, souvent bien plus tard :

- ☐ Un câlin, un verre d'eau, un moment ensemble.
- ☐ Nommer l'émotion : « Tu étais très en colère quand… »
- ☐ Réparer si besoin, sans humilier : ranger ensemble, s'excuser.
- ☐ Noter ce qui a déclenché la crise et ce qui a aidé.

Quand en parler à un professionnel ?

Si les crises sont très fréquentes, si elles mettent votre enfant ou d'autres en danger, si vous vous sentez à bout : parlez-en à votre médecin ou à votre pédiatre. Vous n'avez pas à tenir seul.

En cas d'urgence ou de danger immédiat : appelez le 15 ou le 112.

Élova peut vous aider

Lola accompagne les enfants qui débordent (TDAH, autisme, troubles dys) et leurs parents, au cabinet ou à domicile. Premier échange téléphonique offert.

Élova *par Lola*
Éducatrice spécialisée diplômée d'État · Pôle Santé du Château, Villeneuve-lès-Béziers
06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr

Thermomètre, routines, carnet
cabinet-elova.fr/outils

Après *la crise*



Quand tout le monde est redescendu, souvent bien plus tard :

- ☐ Un câlin, un verre d'eau, un moment ensemble.
- ☐ Nommer l'émotion : « Tu étais très en colère quand… »
- ☐ Réparer si besoin, sans humilier : ranger ensemble, s'excuser.
- ☐ Noter ce qui a déclenché la crise et ce qui a aidé.

Quand en parler à un professionnel ?

Si les crises sont très fréquentes, si elles mettent votre enfant ou d'autres en danger, si vous vous sentez à bout : parlez-en à votre médecin ou à votre pédiatre. Vous n'avez pas à tenir seul.

En cas d'urgence ou de danger immédiat : appelez le 15 ou le 112.

Élova peut vous aider

Lola accompagne les enfants qui débordent (TDAH, autisme, troubles dys) et leurs parents, au cabinet ou à domicile. Premier échange téléphonique offert.

Élova *par Lola*
Éducatrice spécialisée diplômée d'État · Pôle Santé du Château, Villeneuve-lès-Béziers
06 19 04 85 32 · l.karst@cabinet-elova.fr

Thermomètre, routines, carnet
cabinet-elova.fr/outils