

À REMPLIR PENDANT 2 SEMAINES

Mon carnet *d'observation*

Deux minutes chaque soir, pour arriver au rendez-vous médical avec des faits plutôt qu'avec des souvenirs.

PRÉNOM DE L'ENFANT

.....

DU … AU …

.....

MODE D'EMPLOI

Comment *s'en servir*

1 Chaque soir, remplissez une ligne du tableau. Deux minutes suffisent.

2 Quand une journée a été difficile, racontez le moment en page 5 : avant, pendant, après.

3 Notez aussi ce qui va bien (page 6). Les forces de votre enfant comptent autant.

4 Apportez le carnet au rendez-vous : médecin, pédiatre, orthophoniste, école.

Ce carnet n'est pas un test. Il ne sert pas à poser un diagnostic, seul un médecin peut le faire. Il aide à décrire le quotidien de votre enfant avec précision.

Les symboles

Humeur de la journée : entourez ☺ bonne, 😐 moyenne ou 😠 difficile. Crises : le nombre, et la plus longue en minutes.

SEMAINE 1

Jour *après jour*

Jour	Sommeil couché / réveil	Humeur	Crises nombre, durée	Ce qui a déclenché	Ce qui a aidé
J1 … / …					
J2 … / …					
J3 … / …					
J4 … / …					
J5 … / …					
J6 … / …					
J7 … / …					

SEMAINE 2

Jour *après jour*

Jour	Sommeil couché / réveil	Humeur	Crises nombre, durée	Ce qui a déclenché	Ce qui a aidé
J8 … / …					
J9 … / …					
J10 … / …					
J11 … / …					
J12 … / …					
J13 … / …					
J14 … / …					

Raconter *une crise*

Le … à … h

Avant : où, avec qui, ce qui se passait

Pendant : ce qu'il a fait, combien de temps

Après : ce qui l'a aidé à redescendre

Le … à … h

Avant : où, avec qui, ce qui se passait

Pendant : ce qu'il a fait, combien de temps

Après : ce qui l'a aidé à redescendre

CE QUI VA BIEN

Les forces *de mon enfant*

Ce qu'il aime, ce qu'il réussit, les moments où il est apaisé :

Mes questions pour le rendez-vous

BILAN DES 2 SEMAINES

En *résumé*

	Semaine 1	Semaine 2
Nombre de crises		
Journées difficiles		
Nuits agitées		

Ce que j'ai remarqué

- ☐ Les crises arrivent souvent au même moment de la journée
- ☐ La fatigue ou la faim jouent un rôle
- ☐ Les changements imprévus sont difficiles
- ☐ Les écrans précèdent souvent une crise
- ☐ Le bruit ou la foule le mettent en difficulté
- ☐ Autre :

Et après *le rendez-vous ?*

Que le diagnostic soit posé ou en cours, Lola peut accompagner votre enfant sans attendre : gestion des émotions, des crises, de la vie à la maison, par le mouvement, la danse et le théâtre.

06 19 04 85 32

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

Ce carnet à réimprimer
cabinet-elova.fr/outils