

POUR LES PARENTS

Le petit kit *Élova*

Des outils simples pour les jours où votre enfant déborde,
et pour tous les autres.

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

ÉDITO

Chaque enfant a *quelque chose à dire*

Parfois, il faut simplement un autre chemin que les mots pour le dire.

Je suis éducatrice spécialisée diplômée d'État. J'accompagne les enfants qui débordent (TDAH, autisme, troubles dys) et leurs parents, par le mouvement, la danse, le théâtre et le jeu.

Dans ce kit, j'ai rassemblé les outils que je donne le plus souvent aux familles. Ils ne remplacent pas un accompagnement, mais ils aident déjà beaucoup au quotidien.

Au plaisir de vous rencontrer,

Lola

OUTIL 1

Le thermomètre *des émotions*

Votre enfant montre sa couleur. Vous savez où il en est, et ce qui l'aide.

5



Je déborde

Je déchire des morceaux de papier ou de carton, je pousse les murs ou je vais crier dans un coussin. Un adulte m'accompagne pour faire sortir ma colère, puis pour retrouver mon calme.

4



Je bouillonne

Je vais au coin calme. Je serre fort un coussin, puis je relâche.

3



Ça monte

Je respire comme un ballon : j'inspire, je gonfle, je souffle doucement.

2



Je suis un peu agité

Je bouge un peu : je m'étire, je saute sur place 10 fois.

1



Je suis calme

Je joue, j'apprends, je profite.

OUTIL 2

Pendant *une crise*

1 **Je respire d'abord**
Mon calme est contagieux.

2 **Je mets en sécurité**
J'éloigne ce qui peut blesser.

3 **Je parle peu, doucement**
« Je suis là. » « Tu es en colère. »

4 **Je baisse la pression**
Moins de bruit, de regards, de demandes.

5 **Je reparle après**
Quand tout est calme, on met des mots.



OUTIL 3

Après la crise : *réparer le lien*

- ☐ Un câlin, un verre d'eau, un moment ensemble.
- ☐ Nommer l'émotion : « Tu étais très en colère quand… »
- ☐ Réparer sans humilier : ranger ensemble, s'excuser.
- ☐ Chercher ensemble ce qui aidera la prochaine fois.

Et vous ? Après une crise, vous aussi avez besoin de redescendre. Un verre d'eau, quelques respirations, un appel à un proche : ce n'est pas du luxe.

OUTIL 4

Ma routine *du matin*

Les mêmes étapes, dans le même ordre, chaque jour : moins de rappels, moins de conflits.



Je me lève



Je me lave le visage



Je m'habille



Je prends mon petit-déjeuner



Je me brosse les dents



Je prends mon cartable

La version à afficher, avec cases à cocher, est en ligne.

OUTIL 5

Ma routine *du soir*

Les mêmes étapes, dans le même ordre, chaque jour : moins de rappels, moins de conflits.



Je dîne



Je prends mon bain



Je mets mon pyjama



Je me brosse les dents



On lit une histoire



Je dors

La version à afficher, avec cases à cocher, est en ligne.



OUTIL 6

4 jeux *pour se calmer ensemble*

La respiration du ballon

On pose les mains sur le ventre. On inspire en gonflant le ballon, on souffle tout doucement pour le dégonfler. Cinq fois.

La météo intérieure

« Aujourd'hui, dans ma tête, il fait soleil, nuageux ou orage ? » Une façon simple de parler de ses émotions.

Le bocal à paillettes

Un bocal d'eau avec des paillettes : on le secoue, on regarde tout retomber. Comme nos émotions, ça se dépose.

La statue

On danse sur une musique, on se fige quand elle s'arrête. On apprend à freiner son corps en s'amusant.

REPÈRES

Quand demander *de l'aide ?*

Tous les enfants font des colères. On peut en parler à un professionnel quand :

- ☐ les crises sont très fréquentes ou très longues ;
- ☐ elles mettent votre enfant ou d'autres en danger ;
- ☐ l'école vous alerte régulièrement ;
- ☐ votre enfant semble souffrir, se dévaloriser ;
- ☐ vous vous sentez à bout.

Le premier interlocuteur est votre **médecin ou pédiatre**. Lui seul peut poser un diagnostic. Un accompagnement éducatif peut commencer sans attendre.

Urgence ou danger immédiat : 15 ou 112.





ÉLOVA

Ce que Lola *propose*

Des séances individuelles, au cabinet ou à domicile : émotions, crises, attention, relations, par le corps et le jeu.

Des ateliers en petit groupe : danse, théâtre, expression, de 4 à 6 enfants.

La guidance parentale : vous aider à trouver vos repères à la maison.

Les ateliers Barkley, avec Solvings : un programme pour les parents d'enfants TDAH.

Le lien avec l'école et les professionnels qui suivent votre enfant.

Un premier échange par téléphone, offert, pour voir ensemble si l'accompagnement peut vous aider.

TARIFS 2026

Tarifs *et aides*

Premier rendez-vous (1 h 30)	**70 €**
Séance au cabinet (1 h)	**55 €**
Séance à domicile (1 h)	**60 €**
Forfait mois, 4 séances au cabinet	**200 €**
Atelier en groupe	**25 €**
Guidance parentale (1 h)	**60 €**

Des aides existent : AEEH et son complément, PCH, certaines mutuelles. Le livret « Financer l'accompagnement de mon enfant » explique tout, pas à pas.

Facture remise à chaque séance. Premier échange téléphonique offert.

TVA non applicable, art. 293 B du CGI



On en *parle ?*

Un premier échange au téléphone, gratuit, pour voir ensemble ce qui pourrait aider votre enfant.

06 19 04 85 32

l.karst@cabinet-elova.fr

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

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

Tous les outils à imprimer
cabinet-elova.fr/outils