



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



A comme ATTENTION

Mon trésor du moment ✨

L'attention, c'est choisir
où poser ses yeux,
ses oreilles et son cœur.

C'est un trésor précieux
qui m'aide à apprendre,
à comprendre et à créer
des liens.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Ton attention t'aide à te connecter
à ce qui est important pour toi.
Elle t'aide à apprendre, à comprendre
et à créer des liens.

**Elle grandit quand tu choisis
ce sur quoi tu la poses.**



PROFILS CONCERNÉS

TDAH **HPI** **HYPERSENSIBLES**

Certains profils ont besoin de davantage
de mouvement, de stimulation ou de
repères pour rester attentifs.

Ce n'est pas un manque de volonté
mais une façon différente
de fonctionner.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Notifications. Charge mentale.
Réunions. Sollicitations
permanentes.

Préserver son attention,
c'est préserver son énergie,
ses relations et sa capacité
à choisir.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Je te vois et je t'écoute. »
- « Tu veux qu'on le fasse ensemble ? »
- « Parle-moi, je suis là. »
- « Ton corps bouge, ton cœur parle aussi. »
- « On va transformer ton énergie en idée. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Le regard ancré*

Prends trois secondes pour respirer
et regarder ton enfant dans les yeux
avant de parler.
Ce contact visuel court crée une boucle
de sécurité et d'attention.

Lien ADR : Présence et ancrage parental.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

• Besoin de mouvement et de nouveauté
pour maintenir le focus.

DYS

• Attention fatigable : soutenir par des
consignes courtes et visuelles.

TSA

• Attention sélective : respecter ses
centres d'intérêt et routines.

HPI/HPE

• Attention intense et profonde : besoin
de sens et de stimulation riche.

HYPERSENSIBLES

• Attention facilement
saturée : protéger des surcharges.



LE CAP ADR®

La présence précède
toujours la performance.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Décharge d'énergie »
- L'Art de Ressentir © :
Respirations parentales « Ancrage et Présence »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE

