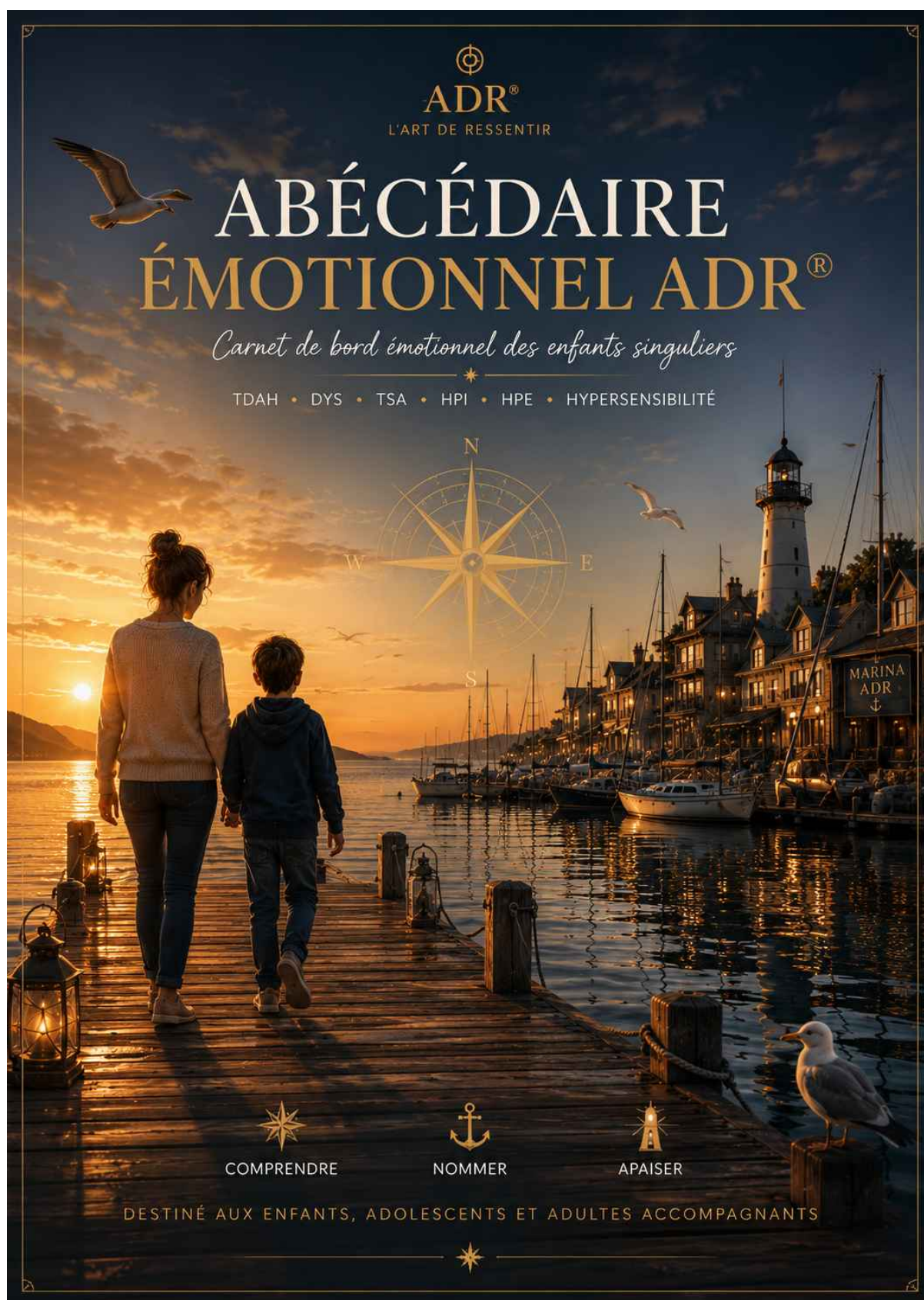




Auteur : H.Broca ADR© - Date : 27/10/2025 - Empreinte - SHA-256 :
0252757adb13778484dbcd22dc15890254fee79a93518196015357298180914b

BIENVENUE DANS L'ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®

Ce carnet de bord t'accompagne, toi et ton enfant,
lettre après lettre, émotion après émotion.
À chaque étape, tu trouveras :



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Pour mieux la comprendre
et l'accueillir avec bienveillance.



ESCALE PRATIQUE ADR®

Des pistes concrètes
et adaptées pour t'aider,
toi et ton enfant, à avancer
pas à pas.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Un clin d'œil au monde
des grands, pour élargir
ta vision et nourrir
la compréhension.

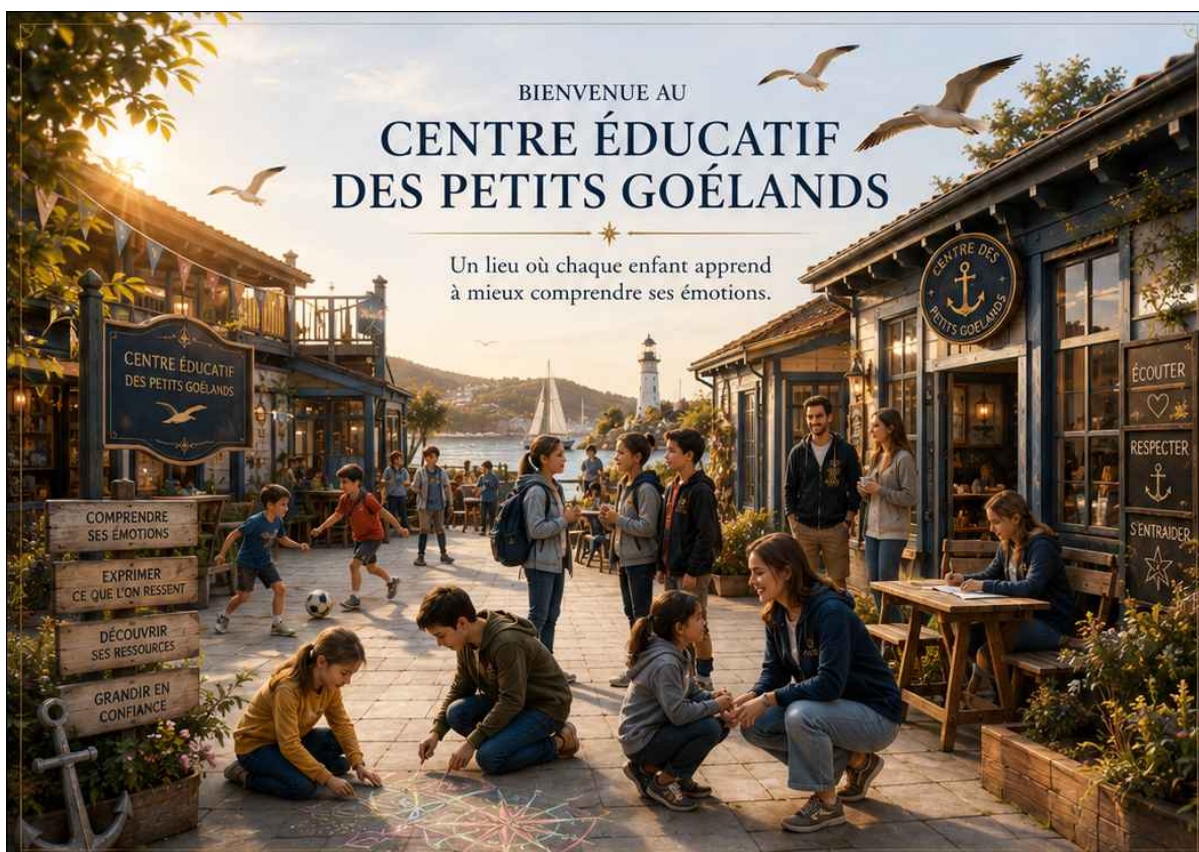


UN CAP ADR®

L'essentiel à retenir
pour garder le bon cap
ensemble.

Ici, chacun a le droit d'être lui-même.
*On apprend à reconnaître ses émotions,
à comprendre ses réactions et à découvrir
ses propres ressources.*





BIENVENUE AU CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

Un lieu où chaque enfant apprend
à mieux comprendre ses émotions.

BIENVENUE AU CENTRE DES PETITS GOÉLANDS.

Ici, chaque enfant a sa place, avec ce qu'il ressent,
avec ce qu'il vit, avec ce qu'il est.

Certaines émotions sont faciles à comprendre,
d'autres nous bousculent, nous étonnent ou nous dépassent.

Au Centre des Petits Goélands, on apprend à les reconnaître,
à les accueillir et à en faire des alliées.

Certains enfants traversent des tempêtes.
D'autres apprennent simplement à mieux naviguer.
Tous avancent à leur rythme.

Accompagnés par des adultes bienveillants,
entourés d'amis et guidés par des outils concrets,
les Petits Goélands découvrent chaque jour
un peu plus la force qui est en eux.

Bienvenue à bord !



Ici, on apprend à comprendre, à exprimer,
à apaiser, à grandir... ensemble.
Cap sur soi, cap sur les autres, et cap sur demain !

SOMMAIRE

Bienvenue au Centre des Petits Goélands	1
Bienvenue dans l'Abécédaire Émotionnel ADR®	2
Comment utiliser ce carnet de bord	3
A comme Attention	4
B comme Bouger	6
C comme Colère	8
D comme Différence	10
E comme Échec	12
F comme Fatigue	14
G comme Gratitude	16
H comme Hypersensibilité	18
I comme Impulsivité	20
J comme Jugement	22
...	
Z comme Zénitude	52
Les 5 Respirations Parentales ADR®	54
Ressources complémentaires ADR®	60
Avant de reprendre la mer... ..	61



PRENONS ENSEMBLE LE CAP
VERS PLUS DE COMPRÉHENSION,
DE SÉRÉNITÉ ET DE CONNEXION.



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

TDHA **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

TDHA

• 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



B

ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDSB comme
BOUGER

Mon trésor du moment ✨

Le mouvement aide
à penser ; interdire
de bouger, c'est
couper la pensée.

CE QUE CETTE ÉMOTION
ESSAIE DE DIRE

Ton corps a parfois besoin de bouger
pour libérer son énergie et t'aider
à réfléchir.

Bouger n'est pas un problème :
c'est une solution.



PROFILS CONCERNÉS

TDAH DYSPRAXIE HPI

Certains enfants ont un besoin naturel
de mouvement pour rester concentrés,
organisés et disponibles pour apprendre.

Ce n'est pas un manque de volonté
mais un fonctionnement différent.

QUAND CETTE ÉMOTION
NOUS ACCOMPAGNE
ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Besoin de bouger, de changer d'air,
de marcher en parlant.

Quand le mouvement manque,
l'agitation intérieure prend le relais.

Le mouvement reste un pilier
d'équilibre et de clarté.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- ✦ « Viens, on marche en parlant. »
- ✦ « On saute dix fois et on reprend ! »
- ✦ « On se défoule deux minutes
et on revient. »
- ✦ « Bouger, ce n'est pas déranger. »
- ✦ « Ton corps t'aide à réfléchir,
pas à te distraire. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Décharge d'énergie express

Comment l'utiliser :

Invite ton enfant à bouger librement
pendant 30 secondes (marcher, sauter,
secouer les bras).

Le mouvement libère la tension
et favorise la concentration.

Lien Trousse : Rituel "Décharge d'énergie".



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

• Besoin de mouvement pour réguler
l'attention et évacuer l'excès d'énergie.

DYSPRAXIE

• Le mouvement structuré et guidé renforce
la coordination et la confiance corporelle.

HPI

• Besoin d'exprimer l'intensité interne
par le mouvement pour retrouver l'équilibre.

TSA

• Le mouvement répétitif et libre aide
à s'auto-réguler et à diminuer la tension.



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





C comme COLÈRE

Mon trésor du moment ✨

Derrière la colère :
souvent une injustice
ressentie.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La colère surgit quand quelque chose
nous semble injuste, blessant ou
trop difficile à supporter.

Elle n'est pas là pour faire du mal,
mais pour dire : « Ce n'est pas juste. »



PROFILS CONCERNÉS

TDAH TOP HPE

Certains enfants vivent leurs émotions
plus intensément et ont besoin d'aide
pour les exprimer autrement que
par la colère.

Ce n'est pas un manque de volonté
mais un fonctionnement différent.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

La colère peut revenir face à l'injustice,
au manque de respect ou à l'épuisement.

Quand elle n'est pas entendue,
elle peut devenir stress, tensions
ou isolement.

Quand elle est comprise,
elle devient force, clarté et action
juste.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Tu es en colère, dis-moi ce qui t'a blessé. »
- « Ta colère parle fort,
on peut la comprendre. »
- « Je t'écoute sans te juger. »
- « Ta colère veut protéger quelque chose
d'important. »
- « On va la traverser ensemble. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Dessiner la colère

Comment l'utiliser :

Propose-lui de donner une couleur
ou une forme à ce qu'il ressent.

Mettre l'émotion sur papier aide à la sortir
du corps et à en parler plus sereinement.

Lien ADR : Identifier le message émotionnel.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

• Colère rapide et intense : besoin de bouger
pour libérer la tension.

TOP

• Colère profonde face à l'injustice :
besoin d'écoute et de reconnaissance.

HPE

• Colère amplifiée par l'hypersensibilité
et le besoin de sens.

TSA

• Colère face à l'imprévu ou au changement :
besoin de repères et d'anticipation.



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 »





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

D comme DIFFÉRENCE

Mon trésor du moment ✨

Ta façon de penser,
de ressentir ou de voir le monde
est unique.
Ta différence est une richesse
qui éclaire le monde.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La différence peut faire peur
parce qu'elle sort du cadre.
Elle peut aussi blesser, isoler,
ou donner le sentiment
de ne pas être à sa place.

**Elle n'est pas un défaut,
c'est une autre façon d'être au monde.**



PROFILS CONCERNÉS

DYS **TSA** **HPI**

Certains enfants ont un fonctionnement
neurologique différent.
Ils perçoivent, comprennent et ressentent
autrement.
Ce n'est pas un manque de volonté
mais une façon singulière de fonctionner.
Le bon accompagnement transforme
cette différence en force.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Se sentir différent peut laisser des traces.
Peur du jugement, besoin de se cacher,
sentiment de ne jamais être « assez ».
À l'âge adulte, cette différence peut devenir
une force immense : créativité, sensibilité,
capacité d'innovation, vision unique...
L'enjeu n'est pas de se fondre,
mais de s'assumer pleinement
et de trouver sa juste place.
La différence n'est pas un frein :
c'est un chemin.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Ta façon de penser est une couleur rare. »
- « Je ne veux pas que tu changes,
je veux t'aider à te comprendre. »
- « Ce que tu vois autrement, c'est ta force. »
- « Ce n'est pas bizarre c'est singulier. »
- « On apprend à vivre avec nos nuances,
pas à les effacer. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Carte des forces

Comment l'utiliser :

Liste avec ton enfant trois situations
où sa différence l'a aidé ou a inspiré
quelqu'un.
Cela ancre l'estime de soi et inverse
la perception du "handicap".

Lien ADR : Identifier le message émotionnel.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

DYS

• Perception et traitement différents
de l'information ; besoin de support visuel,
de temps et de pédagogie adaptée.

HPI

• Pensée en arborescence, intensité cognitive,
besoin de sens et de stimulation riche.

TSA

• Perception sensorielle et sociale différente,
besoin de repères clairs et d'un environnement
prévisible.

TDAH

• Fonctionnement en hyperfocus ou dispersion,
besoin de mouvements et de défis variés.

✨ Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "différent" est souvent
une compétence cachée.



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



E

ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDSE comme
ÉCHEC

Mon trésor du moment ✨

L'échec n'est pas une fin.
C'est une escale qui nous apprend quelque chose avant de repartir.
Chaque tentative construit un peu plus le chemin.

CE QUE CETTE ÉMOTION
ESSAIE DE DIRE

L'échec peut faire naître la déception, la honte ou l'envie d'abandonner. Pourtant, il nous montre souvent ce qui reste à apprendre.

Chaque erreur contient
une information utile
pour progresser.



PROFILS CONCERNÉS

DYS

TDA

HPI

Certains enfants vivent l'échec plus intensément que d'autres.

Ils peuvent avoir l'impression de ne pas être à la hauteur malgré leurs efforts.

Ce n'est pas un manque de capacité.
C'est parfois une autre façon d'apprendre.

QUAND CETTE ÉMOTION
NOUS ACCOMPAGNE
ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Refus. Projet qui n'aboutit pas.
Entretien manqué. Objectif non atteint.

Beaucoup d'adultes continuent à confondre échec et valeur personnelle.

Pourtant, chaque parcours solide est construit sur des tentatives imparfaites.

L'échec n'est pas l'opposé de la réussite.
Il en fait souvent partie.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Ce n'est pas raté : c'est appris. »
- « On refera mieux, maintenant tu sais. »
- « L'erreur n'est pas grave, elle est utile. »
- « Ce que tu rates aujourd'hui te servira demain. »
- « Je t'aime aussi quand tu n'y arrives pas. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Tableau :
Ce que j'ai appris de mes erreurs

Comment l'utiliser :

Après un échec, écrivez ensemble ce que l'enfant a compris ou découvert.
Le parent note également un apprentissage personnel.
La frustration devient alors une progression partagée.

Lien ADR : Grandir grâce à l'expérience.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

DYS

→ Les efforts invisibles méritent d'être reconnus autant que les résultats.

HPI

→ Le perfectionnisme peut rendre l'échec plus difficile à accepter.

TDA

→ Les erreurs liées à l'inattention ne définissent pas la valeur de l'enfant.

TSA

→ Un changement de stratégie ou une nouvelle approche peut demander davantage de temps d'adaptation.

- Chaque profil a ses besoins spécifiques : la compréhension et l'adaptation sont les clés d'une inclusion réussie. Ce qui paraît "difficile" est souvent une compétence cachée.



LE CAP ADR®

L'apprentissage commence souvent là où la perfection s'arrête. ✨

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
- Rituel « Transformer un échec en expérience »
- L'Art de Ressentir ® :
- « Oser recommencer »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE



F

ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDSF
6/26F comme
FATIGUE

Mon trésor du moment ✨

La fatigue, c'est quand
mon corps et mon cerveau
disent « stop ».

C'est un signal important
qui m'aide à me protéger
et à retrouver de l'énergie.

CE QUE CETTE ÉMOTION
ESSAIE DE DIRE

La fatigue peut toucher le corps,
le cerveau ou les émotions.
Elle rend les choses plus difficiles,
les apprentissages plus lents
et l'humeur plus fragile.

Elle n'est pas une faiblesse,
c'est un besoin de repos.



PROFILS CONCERNÉS

HYPERSENSIBLES DYS TDAH

Certains enfants sont plus sensibles
à la fatigue. Le bruit, la concentration,
les émotions ou les efforts répétés
peuvent vite les épuiser.

Ce n'est pas un manque de volonté
mais une réalité neurologique
et émotionnelle.

QUAND CETTE ÉMOTION
NOUS ACCOMPAGNE
ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Baisse d'énergie, épuisement
mental, burn-out, surcharge.

Difficulté à dire non, à se reposer
ou à prioriser ses besoins.

Apprendre à écouter ses limites
devient essentiel pour préserver
sa santé physique et psychique.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- ✨ « Pause. Ton cerveau a besoin de souffler. »
- ✨ « Allonge-toi, recommence après. »
- ✨ « Tu as le droit d'être fatigué. »
- ✨ « Ton corps t'envoie un message, on l'écoute. »
- ✨ « On n'apprend pas bien quand on est épuisé. »

ESCALE PRATIQUE ADR®
Coin recharge

Comment l'utiliser :

Créez un petit espace calme avec une
couverture, un coussin et un objet doux.
L'enfant y va quelques minutes pour
"recharger" avant de reprendre.
C'est une escale courte qui aide
à retrouver clarté et énergie.

Lien ADR : Prendre soin de soi.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HYPERSENSIBLES

• Fatigue amplifiée par les stimulations
sensorielles et émotionnelles.

DYS

• Effort cognitif plus important pour
compenser certaines difficultés.

TDAH

• Fatigue due à la surstimulation,
à l'impulsivité ou à la dispersion.

TSA

• Fatigue liée aux changements,
à la routine ou à l'effort d'adaptation.

✨ Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "faible" est souvent
une compétence à apprivoiser.



LE CAP ADR®

L'apprentissage commence
souvent là où la perfection
s'arrête. ✨

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Transformer un échec en expérience »
- L'Art de Ressentir :
« Oser recommencer »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

G comme GRATITUDE

Mon trésor du moment ✨

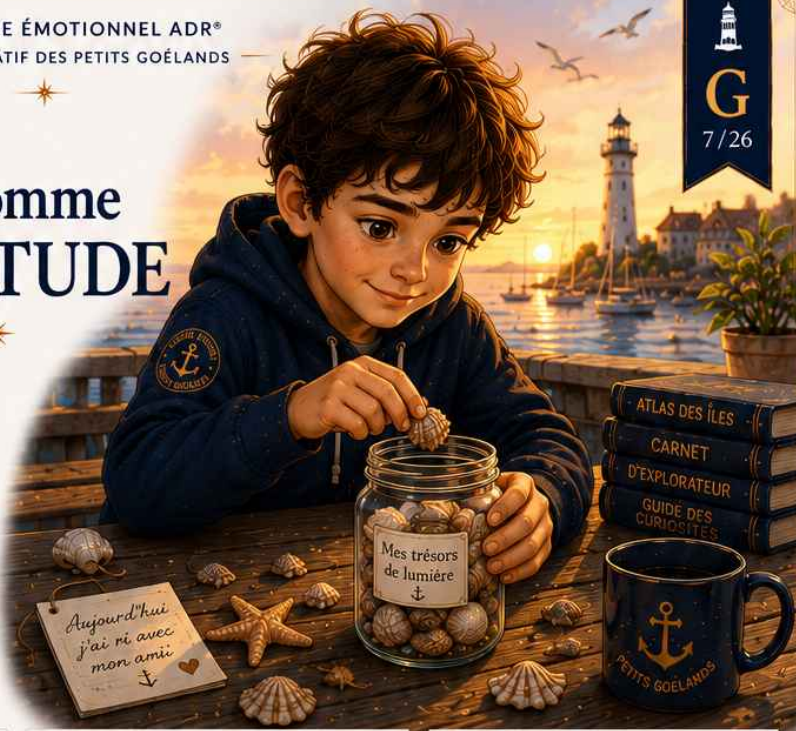
La gratitude, c'est remarquer
ce qui est déjà là.

Un sourire.

Un moment partagé.

Un rayon de soleil.

Elle nous aide à voir
les richesses qui existent
déjà dans notre vie.



G
7/26



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La gratitude nous invite à porter attention
à ce qui nous fait du bien.
Elle ne fait pas disparaître les difficultés.
Mais elle nous aide à ne pas oublier
ce qui nous soutient.

*Plus nous remarquons les belles choses,
plus elles prennent de place
dans notre cœur.*



PROFILS CONCERNÉS

HPE

HPI

HYPERSENSIBLES

Certains enfants ressentent les émotions
positives avec beaucoup d'intensité.

Ils peuvent développer une grande
sensibilité à la beauté, à la nature,
aux liens et aux petits moments précieux.

La gratitude devient alors une véritable
ressource intérieure.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Stress.
Charge mentale.
Course permanente.
À force de regarder ce qui manque,
nous oublions parfois ce qui est déjà présent.
La gratitude ne nie pas les difficultés.
Elle nous aide à retrouver équilibre,
recul et stabilité émotionnelle.
Prendre conscience de ce qui va bien
est aussi une forme de force.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Dis-moi une chose belle de ta journée. »
- « Merci d'avoir essayé, même si c'était dur. »
- « On trouve toujours un petit rayon de lumière. »
- « Ce que tu ressens est précieux. »
- « On va chercher la douceur dans ta journée. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Bocal à gratitude*

Comment l'utiliser :

Chaque soir, écrivez ou dessinez ensemble
un souvenir positif.
Glissez-le dans un bocal.
Lors d'une journée plus difficile,
relisez-en quelques-uns.
Ils rappellent que les bons moments
existent toujours.

Lien ADR : Cultiver les ressources positives.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HPE

• Sensibilité émotionnelle forte
aux expériences positives et aux liens.

HPI

• Besoin de donner du sens
aux expériences vécues.

HYPERSENSIBLES

• Grande capacité à percevoir la beauté
des petits détails du quotidien.

TSA

• Les rituels de gratitude peuvent créer
des repères rassurants.

✨ Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "facile" est souvent
une compétence à apprivoiser.



LE CAP ADR®
Ce que l'on nourrit
grandit.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Le carnet des ressources positives »
- L'Art de Ressentir © :
« Cultiver la gratitude au quotidien »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

H comme HYPERSENSIBILITÉ

Mon trésor du moment ✨

L'hypersensibilité, c'est
ressentir le monde avec
beaucoup d'intensité.

Les sons, les lumières,
les émotions, les détails...
tout arrive plus fort.

C'est une façon unique
de vivre et de comprendre
le monde.



H
8/26



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Ton hypersensibilité capte beaucoup plus
que les autres.
Elle peut t'apporter de la beauté,
de la créativité et une grande empathie.

**Elle te dit aussi que tu as besoin
de protection, de repères et
de compréhension.**



PROFILS CONCERNÉS

HPE TSA HYPER SENSORIELS

Certains enfants perçoivent les stimuli
sensoriels et émotionnels plus intensément.

Ils peuvent se sentir vite submergés,
fatigués ou incompris.

Ce n'est pas un défaut mais une autre
façon d'entrer en relation avec le monde.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Surcharge sensorielle. Fatigue émotionnelle.
Besoin de calme et de sens.

Tendance à tout prendre à cœur.
Difficulté à poser ses limites.

L'hypersensibilité peut devenir une
force immense quand elle est accueillie
et accompagnée avec bienveillance.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Tu ressens fort : c'est ton super-pouvoir. »
- « Ce n'est pas trop, c'est intense –
on va apprivoiser ça. »
- « Ton monde intérieur est grand. »
- « Ce que tu sens n'est pas une faiblesse. »
- « On va apprendre à doser,
pas à éteindre. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Thermomètre émotionnel*

Comment l'utiliser :

Dessinez un thermomètre à 5 niveaux.
Demande à ton enfant de pointer où il en est.
Cela aide à reconnaître l'intensité
avant le débordement.

Lien ADR : Accueil et canalisation sensorielle.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HPE

• Besoin de sens profond et d'environnements
riches mais sécurisants.

TSA

• Sensibilité accrue aux changements et
aux stimuli de l'environnement.

HYPER SENSORIELS

• Réactivité importante aux sons,
lumières, textures, odeurs et émotions.

DYS

• Fatigue plus rapide due aux efforts cognitifs
et sensoriels constants.

- Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

Ta sensibilité est une boussole
qui t'aide à sentir le vrai.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Ma bulle de calme »
- L'Art de Ressentir © :
« Accueillir ma sensibilité »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





I comme IMPULSIVITÉ

Mon trésor du moment ✨

L'impulsivité, c'est quand
une idée ou une émotion
veut sortir très vite.
Parfois avant même que l'on
ait le temps d'y réfléchir.
Cette énergie peut devenir
une force lorsque l'on apprend
à la guider.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Ton cerveau agit vite.
Très vite parfois.
Avant même que tu aies eu le temps
de choisir.
L'impulsivité n'est pas un défaut.
C'est souvent un besoin d'action,
d'expression ou de réaction immédiate.

**Apprendre à faire une pause
permet de garder la force sans
perdre le cap.**



PROFILS CONCERNÉS

TDHA **TOP** **HPI**

Certains enfants réagissent plus rapidement
que d'autres aux émotions, aux frustrations
ou aux stimulations.

Ils ne cherchent pas forcément à provoquer.

Leur cerveau va simplement plus vite que
leur capacité à freiner.

Cette rapidité peut devenir une qualité
lorsqu'elle est accompagnée.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À LÂGE ADULTE

Répondre trop vite.
Envoyer un message sous le coup
de l'émotion.
Interrompre.
Décider sans recul.
Beaucoup d'adultes continuent à lutter
avec l'impulsivité.
Prendre quelques secondes avant d'agir
permet souvent d'éviter des conflits,
des regrets ou des décisions précipitées.
La pause est parfois plus puissante
que la réaction.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Respire avant d'agir. »
- « On cherche une autre réponse
ensemble ? »
- « Tu as le droit d'être rapide,
mais pas obligé d'aller trop vite. »
- « Compte jusqu'à trois avec moi. »
- « On peut faire autrement. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Le jeu du feu rouge

Comment l'utiliser :
Lorsque l'enfant sent l'impulsion monter,
dites ensemble : « Feu rouge. »
Il s'arrête.
Il respire.
Puis il choisit sa réponse.
Petit à petit, cela crée un réflexe
de pause bienveillante.
Lien ADR : Créer un espace entre
l'émotion et l'action.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDHA

- Difficulté à freiner une action
ou une parole lorsqu'une idée surgit.
- Réaction rapide face à une frustration
ou à un sentiment d'injustice.

TOP

HPI

- Pensée très rapide pouvant entraîner
des réponses immédiates.

HPE

- Les émotions intenses peuvent
accélérer les réactions.

- ✨ Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

La liberté ne consiste pas
à réagir à tout.
Elle commence lorsque l'on
apprend à choisir sa réponse.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Pause et recentrage »
- L'Art de Ressentir © :
« De la réaction au choix conscient »





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

J comme JOIE

Mon trésor du moment ✨

La joie, c'est cette chaleur
qui illumine le cœur,
qui donne envie de vivre,
de danser, de créer,
de partager.

Elle nous rappelle
que la vie contient
de merveilleux moments
à savourer pleinement.



J
10/26



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La joie nous connecte à ce qui fait
du bien, à ce qui nourrit notre cœur.

Elle nous donne de l'énergie,
renforce les liens,
et nous aide à traverser
les moments plus difficiles.

*Elle grandit quand on la remarque,
quand on la partage,
quand on la cultive.*



PROFILS CONCERNÉS

HPI HPE TDAH

Certains enfants ressentent la joie
avec une grande intensité.

Ils peuvent avoir un besoin fort
de mouvement, de nouveauté ou de liberté.

Leur joie est un moteur puissant
quand elle est accueillie
et accompagnée.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Moments de bonheur. Fierté. Réussites.
Retrouvailles. Passions.

La joie peut parfois être mise de côté
par la fatigue, le stress ou les obligations.

Prendre le temps de ressentir et de célébrer
les petites joies du quotidien nous aide à
garder l'équilibre et à nourrir notre
bien-être émotionnel.

La joie n'est pas un luxe,
c'est une source de résilience.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Raconte-moi ce qui te rend heureux. »
- « On savoure sans rien faire d'autre »
- « Ta joie est contagieuse. »
- « Tu peux la partager sans la justifier »
- « On garde ce moment dans la mémoire du cœur. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Playlist Joie*

Comment l'utiliser :
Créez ensemble une liste de musiques
qui déclenchent le sourire.
Écoutez-la dans les moments gris
pour réactiver la légèreté.
La musique est une porte d'accès
rapide au bonheur.

Lien ADR : Cultiver les émotions positives.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HPI

- Joie liée à la compréhension,
aux découvertes et aux projets

TDAH

- Joie qui a besoin de mouvement,
de nouveauté et de stimulation.

HPE

- qui ont du sens.

- ✨ Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "facile" est souvent
une compétence à apprivoiser.



LE CAP ADR®

La joie d'aujourd'hui
nourrit la force de demain.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence ;
Rituel « Ma bulle de bonheur »
- L'Art de Ressentir ® ;
« Les petites joies qui font grandir »



K

ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDSK
11/26K comme
K.O. ÉMOTIONNEL

Mon trésor du moment ✨

Le K.O. émotionnel, c'est
quand tout déborde.Ton corps et ton cœur
disent stop.C'est un signal fort
qui a besoin de lenteur,
de douceur et de repos.CE QUE CETTE ÉMOTION
ESSAIE DE DIRETon émotion est allée trop vite,
trop fort, trop longtemps.

Ton brain a saturé, ton corps aussi.

Ce K.O. n'est pas un caprice,
c'est un besoin réel de faire une pause.Se reposer permet de se réparer,
de retrouver l'équilibre
et de revenir plus fort.

PROFILS CONCERNÉS

TDAH HPE TSA

Certains enfants saturent plus vite
à cause des stimuli, des émotions
ou du besoin de contrôle.Ils peuvent passer de l'énergie
à l'épuisement en un instant.Ce n'est pas un manque de volonté,
c'est une surcharge qu'il faut aider
à apaiser.QUAND CETTE ÉMOTION
NOUS ACCOMPAGNE
ENCORE À L'ÂGE ADULTESurmenage. Charge mentale.
Stress prolongé.

Épuisement émotionnel ou professionnel.

Baisse de motivation et de confiance.

Le K.O. émotionnel peut mener
au burn-out, à l'anxiété
ou au repli sur soi.Apprendre à s'écouter et à faire pause
est une compétence essentielle
pour durer sans se perdre.

PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Je reste près de toi, respire. »
- « On reparle quand tu te sens prêt. »
- « Tu peux te reposer dans le silence. »
- « Rien n'est urgent quand ton cœur est fatigué. »
- « On va simplement respirer. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

3 respirations lentes,
main sur le cœur

Comment l'utiliser :

Inspire et expire avec lui trois fois.
Posez ensemble une main sur le cœur.
Cela synchronise vos rythmes
et réinstalle la sécurité corporelle.

Lien ADR : Retour au calme et sécurité intérieure.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

• Surcharge rapide et besoin
des pauses fréquentes.

HPE

• Épuisement émotif lié

TSA

• Besoin de repères rassurants
et d'espace calme.

✨ Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

Se reposer n'est pas s'arrêter.
C'est se donner la force
de continuer.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Pause et récupération »
- L'Art de Ressentir ® :
« Revenir à soi, en douceur »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



L comme LIEN

Mon trésor du moment ✨

Le lien, c'est ce fil invisible
qui nous relie aux autres
et à nous-mêmes.

Il se tisse dans les regards,
les paroles, les gestes
et les moments partagés.

Se sentir relié, c'est se sentir
compris, soutenu et aimé.



CE QUE CETTE ÉMOTION
ESSAIE DE DIRE

Le lien nous parle de notre besoin
de connexion et d'appartenance.

Il nous rappelle que nous avons
besoin des autres
pour nous sentir bien.

Il nous invite à donner et à recevoir
de l'attention, de l'écoute
et de la bienveillance.

**Le lien nourrit notre cœur
et construit notre confiance.**



PROFILS CONCERNÉS

ANXIEUX HPE TDAH TSA

Certains enfants peuvent avoir besoin
de plus de sécurité pour créer du lien.

Ils peuvent être sensibles au rejet
ou avoir du mal à faire confiance
au début.

Des repères stables et une écoute
attentive les aident à se sentir reliés
et en confiance.



QUAND CETTE ÉMOTION
NOUS ACCOMPAGNE
ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Attachement. Détachement. Ruptures. Rencontres.

Nous continuons tous à chercher des liens.

Parfois, nous nous accrochons par peur de perdre.

D'autres fois, nous nous éloignons
par peur d'être blessés.

La prison n'est pas toujours l'absence de lien.
Elle peut aussi être un attachement devenu
trop étroit pour nous permettre de grandir.

Un lien sain ne retient pas.

Il relie, soutient et laisse libre.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Je suis relié et important. »
- « Je peux donner et recevoir de l'amour. »
- « Je ne suis pas seul. »
- « Chaque lien m'enrichit. »
- « Je construis des relations vraies. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Cercle des liens

Comment l'utiliser :

Dessinez un cercle et écrivez dedans
les noms ou les visages des personnes
qui comptent pour toi.

Respire profondément et dis-leur
merci dans ton cœur.
Prends un moment pour ressentir
ces liens précieux.

Lien ADR : Connexion et sécurité affective.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

ANXIEUX

Le lien sécurisant apaise
les craintes et favorise
le sentiment de sécurité.

HPE

Le lien nourrissant respecte
la sensibilité et la profondeur
des émotions.

TDAH

Le lien structurant aide
à canaliser l'énergie
et à se sentir compris.

TSA

Le lien constant et prévisible
favorise la confiance
et l'ouverture.

Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

Le lien est un phare
qui éclaire notre chemin
et réchauffe notre cœur.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Mon île de confiance »
- L'Art de Ressentir ® :
« Les puissances du lien »
- Carnet d'Explorateur : « Mes liens précieux »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

M comme MANQUE DE CONFIANCE

Mon trésor du moment ✨

Le manque de confiance,
c'est ce petit doute
qui murmure à l'oreille :
« Tu n'y arriveras pas...
Tu n'es pas assez... »

Il fait oublier tes forces
et tes réussites.
Pourtant, elles sont là.
Il suffit de les redécouvrir.



Petites victoires
Aujourd'hui, j'ai osé essayer.
C'est déjà une victoire. ✨
☐ J'ai lu à voix haute
☐ J'ai posé une question.
☐ J'ai persévéré



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Ton manque de confiance
te protège de l'échec ou du regard
des autres.
Il te fait douter, t'arrêter, hésiter.
Mais ce n'est qu'une voix.
Pas la vérité.

Ta confiance se construit
petit à petit, à chaque pas,
à chaque essai, à chaque victoire.



PROFILS CONCERNÉS

DYS TDAH HPE

Certains enfants ont besoin de plus de temps
pour se sentir compétents.

Les difficultés scolaires, l'inattention,
la sensibilité ou l'hypersensibilité
peuvent fragiliser leur confiance.
Ils ne doutent pas de leur valeur,
mais de leurs capacités.

Avec des repères, des encouragements
et des réussites visibles,
leur confiance peut grandir.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Peur de ne pas être à la hauteur.
Besoin constant de validation.

Difficulté à prendre sa place.

Auto-critique sévère.

Le manque de confiance peut limiter
les choix, les projets et les relations.

La bonne nouvelle : il se travaille.
Chaque petite victoire intérieure
reprogramme notre regard
sur nous-même.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Tu n'as pas besoin d'être parfait,
juste d'essayer. »
- « Je crois en toi, même quand toi non. »
- « Ton courage compte plus
que le résultat. »
- « On apprend en avançant,
pas en réussissant. »
- « Regarde le chemin déjà fait. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Carnet "petites victoires"

Comment l'utiliser :
Chaque semaine, notez ensemble
trois petites réussites (même minimes).
Feuilletez-le lors des périodes
de doute pour ancrer la confiance.
Relisez, souvenez-vous,
et laissez la fierté grandir.

Lien ADR : Renforcer l'estime et la confiance.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

DYS
TDAH

- Les difficultés peuvent créer
un sentiment d'incompétence.
- L'instabilité et les erreurs répétées
affaiblissent la confiance.

HPE

- La sensibilité et l'exigence intérieure
accentuent les doutes.

- Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

La confiance n'est pas un don.
C'est une compétence
qui s'apprend.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Ma boîte des réussites »
- L'Art de Ressentir ® :
« Cultiver la confiance jour après jour »





N comme NERVOSITÉ

Mon trésor du moment

La nervosité, c'est cette énergie
qui fait battre mon cœur plus vite
et qui bouge en moi.

Elle arrive quand j'attends,
quand je ne sais pas,
ou quand quelque chose
me dépasse.

Elle me rend tendu, inquiet,
agité ou pressé.

Apprendre à l'écouter,
c'est apprendre à me calmer
et à me recentrer.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La nervosité apparaît quand ton corps
anticipe ou perçoit un défi.

Elle t'informe que quelque chose
est important pour toi.

Elle peut être là avant un examen,
une rencontre, un changement
ou un moment inconnu.

Elle veut te préparer, pas te paralyser.

Écouter ta nervosité, c'est aider
ton corps à se sentir en sécurité.



PROFILS CONCERNÉS

TDAH TSA HYPERSENSIBLES

Certains enfants ressentent la nervosité
plus intensément ou plus souvent.

Ils peuvent avoir du mal à anticiper,
à gérer l'incertitude ou à se sentir
en sécurité dans de nouvelles situations.

Des repères clairs, des routines
rassurantes et des outils de recentrage
les aident à retrouver leur calme.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

La nervosité est souvent le signal d'un système
émotionnel qui se sent menacé ou insécurisé.
Une situation, une personne ou un ressenti
peuvent créer une sensation d'instabilité
intérieure.

Si tu es nerveux, c'est généralement que
quelque chose compte pour toi.

Tu crains peut-être d'échouer, d'être jugé
ou de perdre ton calme.

La nervosité n'est pas une faiblesse.
C'est un message.

Écouter ce message permet de retrouver
de la sécurité intérieure avant d'agir.



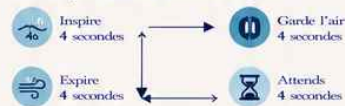
PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Ton corps parle pour toi. »
- « Pose tes mains sur ton ventre,
inspire doucement. »
- « On ralentit tout doucement
ensemble. »
- « Ta nervosité n'est pas un défaut,
c'est un signal. »
- « On écoute ce que ton corps
veut dire. »



ESCALE PRATIQUE ADR® Respiration carrée 4-4-4-4

Comment l'utiliser :
Assieds-toi confortablement.
Fais le cycle suivant, calme et régulier.



Recommence 4 à 6 fois.

Lien ADR : Respiration et ancrage corporel.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

Nervosité liée à l'anticipation,
à l'impulsivité ou à la peur
de l'échec. Besoin de bouger
et de réguler le corps.

TSA

Nervosité face à l'imprévu,
aux changements ou aux
stimulations. Besoin de
repères stables et prévisibles.

HYPERSENSIBLES

Nervosité amplifiée par les
émotions et les ambiances.
Besoin de calme, de douceur
et d'espaces ressourçants.

Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

La nervosité n'est pas un
ennemi, c'est un message.
Écouter, comprendre et apaiser
permet d'avancer sereinement.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Pause sensorielle »
- L'Art de Ressentir ® :
- « Mon corps qui m'en parle »
- Carnet d'Explorateur : « Mes outils
anti-nervosité »





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



15/26

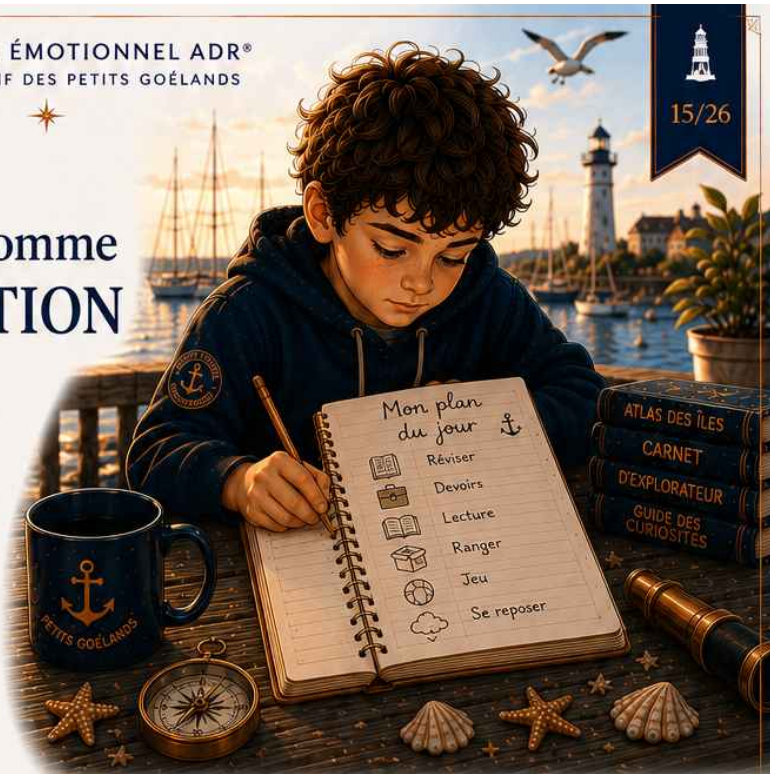
O comme ORGANISATION

Mon trésor du moment ✨

L'organisation, c'est poser les choses à leur place, dans sa tête et autour de soi.

Elle aide à y voir plus clair, à gagner du temps et à réduire la charge mentale.

Une bonne organisation libère de l'énergie pour ce qui compte vraiment.



CE QUE CETTE ÉMOTION
ESSAIE DE DIRE

Ton cerveau a besoin d'ordre pour fonctionner sereinement.

Quand tout est mélangé, ça crée du stress et de la confusion.

Ton organisation est ton alliée pour te sentir plus léger et plus efficace.

Organiser, c'est prendre soin de ton énergie et de ton attention.



PROFILS CONCERNÉS

DYS

TDAH

TDA

Certains enfants peuvent avoir plus de difficultés à planifier, à anticiper ou à garder leurs affaires en ordre.

Les repères visuels, les routines et les outils concrets les aident à mieux s'organiser.

Avec un cadre clair et bienveillant, ils gagnent en autonomie et en confiance.



QUAND CETTE ÉMOTION
NOUS ACCOMPAGNE
ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Charge mentale importante.

Tâches qui s'accumulent.

Difficulté à prioriser.

Sensation d'être débordé en permanence.

Une bonne organisation apporte de la clarté, de la fluidité et de la sérénité.

Elle permet de retrouver du temps, de l'énergie et de la disponibilité pour soi et pour les autres.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « On fait étape par étape. »
- « On coche et on respire entre deux. »
- « On avance, pas à pas. »
- « Ton cerveau aime les listes claires. »
- « On s'organise pour se libérer. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Liste visuelle

Comment l'utiliser :

Dessinez ensemble une séquence de pictos simples pour chaque tâche du quotidien.

Cela rend l'autonomie concrète et diminue le stress des oublis.

Lien ADR : Clarté et autonomie concrète.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

DYS

Besoin d'outils visuels et d'un cadre structuré pour compenser les difficultés de mémorisation et d'organisation.

TDAH

Difficulté à planifier et à maintenir l'attention. Besoin d'étapes courtes et d'un cadre rassurant.

TDA

Pensée souvent en mouvement. Besoin de clarté, de hiérarchisation et de routines stables.



Chaque profil a ses besoins spécifiques : la compréhension et l'adaptation sont les clés d'une inclusion réussie. Ce qui paraît "difficile" est souvent une compétence cachée.



LE CAP ADR®

Un esprit organisé est un esprit libéré pour rêver, créer et grandir.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trouve Émotionnelle d'urgence : Rituel « Ma boussole d'organisation »
- L'Art de Ressentir © ;
- Les routines qui font du bien »



26 ESCALES POUR MIEUX NAVIGUER, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

P comme PEUR

Mon trésor du moment ✨

La peur est là pour nous protéger.

Elle apparaît quand nous percevons un danger, réel ou imaginé.

Apprendre à la comprendre, c'est reprendre le pouvoir sans la faire taire.



P
16/26



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La peur apparaît quand ton cerveau croit te protéger.

Elle peut te freiner, t'immobiliser ou te mettre en alerte.

Elle n'est pas là pour te faire du mal, mais pour sécuriser ton corps et ton esprit.

La comprendre et l'écouter permet de la traverser.



PROFILS CONCERNÉS

ANXIEUX HPE TSA

Certains enfants ressentent la peur plus intensément.

Ils peuvent anticiper les dangers, se sentir vite débordés ou éviter certaines situations.

Des repères concrets et des outils apaisants les aident à se rassurer et à avancer pas à pas.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Inquiétudes, angoisses, phobies.

Besoin de contrôle excessif.

Tendance à éviter ou à se suradapter.

Difficulté à faire confiance.

Comprendre son origine permet de la dépasser sans la nier.

Apprendre à l'appivoiser, c'est gagner en liberté intérieure.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Ta peur veut t'aider, mais elle exagère un peu. »
- « On la remercie et on avance un pas. »
- « Tu es en sécurité ici. »
- « La peur, c'est un signal, pas une vérité. »
- « Je t'accompagne tu n'es pas seul. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Respiration du courage*

Comment l'utiliser :

Inspire lentement par le nez, expire en disant une phrase de force ("Je peux essayer").
À refaire avant chaque défi.

Lien ADR : Régulation émotionnelle par la respiration.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

ANXIEUX

La peur peut être fréquente et envahissante.
Besoin d'un cadre rassurant et de répétitions apaisantes.

HPE

Grande sensibilité et imagination active.
Besoin d'explications claires et logiques.

TSA

Anxiété face aux imprévus et aux changements.
Besoin de routines stables et d'anticipation.

Chaque profil a ses besoins spécifiques : la compréhension et l'adaptation sont les clés d'une inclusion réussie. Ce qui paraît "difficile" est souvent une compétence cachée.



LE CAP ADR®

La peur n'est plus un mur quand tu as des outils pour la traverser.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence : Rituel « Ma bouée de courage »
- L'Art de Ressentir ® :
- Les respirations qui calment la peur
- Carnet d'Explorateur : « Mes petites victoires »



26 ESCALES POUR MIEUX SE COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

Q comme QUESTIONNER

Mon trésor du moment ✨

Questionner, c'est ouvrir
son esprit et son cœur.

C'est se demander,
comprendre, chercher.

Les questions nous aident
à mieux nous connaître,
à grandir et à découvrir
le monde autrement.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Les questions naissent souvent
d'un besoin de comprendre
ce qui se passe à l'intérieur
comme à l'extérieur.
Elles montrent que ton esprit
est en mouvement
et que ton cœur cherche du sens.

*Questionner, c'est nourrir
sa curiosité et son besoin
de vérité.*



PROFILS CONCERNÉS

HPI

HPE

TDH

Certains enfants posent beaucoup de questions
car leur cerveau cherche, analyse, relie.

Ils veulent comprendre en profondeur
et voient des détails que d'autres
ne remarquent pas.

Leur curiosité est une force précieuse
lorsqu'elle est respectée et encouragée.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Besoin de comprendre avant d'agir.

Esprit analytique et curieux.

Recherche de sens dans les choix de vie.

Remise en question constructive.

Envie constante d'apprendre
et de se remettre en mouvement.

Questionner aide à évoluer, à créer,
à trouver sa place et à innover.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Qu'est-ce que tu ressens là,
tout de suite ? »
- « Si ton cœur pouvait parler,
il dirait quoi ? »
- « Ce que tu ressens mérite
d'être entendu. »
- « Tes questions sont précieuses. »
- « On cherche ensemble,
pas tout seul. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Jeu du cœur qui parle

Comment l'utiliser :

Chaque membre de la famille
partage une émotion vécue
dans la journée.
Favoriser l'écoute mutuelle
et la mise en mots du ressenti.

Lien ADR : Écoute profonde
et expression ressentie.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HPI

- Curiosité intellectuelle intense
et recherche de sens.
- Questions liées au ressenti,
à l'empathie et à la compréhension
des autres.

HPE

- Questions nombreuses, idées en mouvement,
besoin d'explorer plusieurs pistes
en même temps.

TDH

- Besoin d'explorer et de comprendre
par l'action et la découverte.
- Questions pour garder l'attention
et nourrir l'intérêt.

Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

Les questions d'aujourd'hui
éclaireront les réponses
de demain. ✨

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « La boussole des questions »
- L'Art de Ressentir © :
« Les explorateurs du sens »
- Carnet d'Explorateur : « Mes grandes questions de vie »



26 ESCALES POUR MIEUX SE CONNAÎTRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

R comme REJET

Mon trésor du moment ✨

Le rejet fait mal parce que nous avons tous besoin d'être acceptés.

Quand quelqu'un nous ignore, nous critique ou nous exclut, notre cœur peut croire qu'il n'a pas sa place.

Pourtant, être rejeté ne veut jamais dire que nous avons moins de valeur.



R
18/26



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Le rejet nous parle souvent d'un besoin d'appartenance.

Il nous rappelle combien les liens sont importants.

Parfois, ce n'est pas nous qui sommes rejetés.

C'est simplement une rencontre, une situation ou une attente qui ne trouve pas sa place.

Tu gardes ta valeur même lorsque quelqu'un ne te comprend pas.



PROFILS CONCERNÉS

HYPERSENSIBLES HPE TDAH

Certains enfants ressentent très fortement les signes de rejet.

Un regard, une remarque ou une exclusion peuvent prendre beaucoup de place dans leur monde intérieur.

Ils ont besoin d'être rassurés sur leur valeur profonde.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Refus. Critique. Rupture. Silence. Mise à l'écart.

Beaucoup d'adultes portent encore des blessures anciennes liées au rejet. Alors ils se suradaptent. Ils cherchent à plaire. Ils s'effacent. Ou au contraire se protègent derrière des murs.

Pourtant, être rejeté par une personne ne signifie jamais que l'on manque de valeur.

Parfois, cela signifie simplement que l'on n'était pas au bon endroit, au bon moment ou avec les bonnes personnes.

L'appartenance commence lorsque l'on cesse de devoir mériter sa place.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Tu n'as pas été rejeté : incompris. »
- « Tu n'es pas "trop", tu es entier. »
- « Ce que tu ressens est légitime. »
- « Ton existence a de la valeur. »
- « On t'aime pour qui tu es, pas pour ce que tu fais. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Rejouer la scène

Comment l'utiliser :
Propose à ton enfant de rejouer la situation douloureuse avec d'autres mots ou gestes.

Cela permet de réécrire l'histoire émotionnelle et de retrouver un sentiment de sécurité intérieure.

Lien ADR : Restaurer la confiance après une blessure relationnelle.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HYPERSENSIBLES

Resistent souvent plus intensément les signes de rejet.

HPE

Forte implication émotionnelle dans les relations.

TDAH

Peut interpréter certaines situations comme un rejet personnel.

TSA

Difficulté parfois à décoder les intentions sociales réelles.

Chaque profil a ses besoins spécifiques : la compréhension et l'adaptation sont les clés d'une inclusion réussie. Ce qui paraît "difficile" est souvent une compétence cachée.



LE CAP ADR®

Tu n'as pas besoin de changer qui tu es pour avoir ta place.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trouve Émotionnelle d'Urgence : Rituel « Je mérite ma place »
- L'Art de Ressentir © : « Mes relations, mes choix »
- Carnet d'Explorateur : « Mes rencontres qui font du bien »



26 ESCALES POUR MIEUX SE COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



S comme SURSTIMULATION

Mon trésor du moment ✨

Trop de bruits, de lumières,
de sollicitations...
Mon cerveau reçoit trop
d'informations en même temps.

Cela me déborde, me fatigue
et peut me rendre irritable,
anxieux ou agité.

J'ai besoin de calme pour
me recentrer et souffler.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La surstimulation apparaît quand
mon système nerveux reçoit
plus qu'il ne peut traiter.

Il est en surcharge.

Il a besoin d'un signal pour ralentir,
se protéger et retrouver son équilibre.

Ce n'est pas de la faiblesse,
c'est une alarme de sécurité.

*Mon cerveau n'est pas cassé,
il est juste dépassé.*



PROFILS CONCERNÉS

ANXIEUX HPE TDAH TSA

Certains enfants sont plus sensibles
aux bruits, aux lumières, aux foules
ou aux changements rapides.

Ils peuvent se sentir submergés plus
vite que les autres.

Des repères clairs, des routines
et des pauses régulières les aident
à rester disponibles et apaisés.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Fatigue chronique, épuisement mental.

Difficulté à se concentrer ou à terminer
ses tâches.

Besoin constant d'isolement pour
se régénérer.

Surcharge des obligations, du bruit
social ou numérique.

Apprendre à poser ses limites sensorielles
est essentiel pour retrouver de l'énergie
et préserver sa santé mentale.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Trop, c'est trop. Je m'autorise
une pause. »
- « Je respire et je me recentre. »
- « Je choisis un endroit calme. »
- « Je n'ai pas à tout gérer
en même temps. »
- « Mon calme revient petit à petit. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Bulle sensorielle

Comment l'utiliser :

Crée-toi un espace ou un moment
où tu peux réduire les stimulations :
lumière douce, silence ou sons apaisants,
objet réconfortant.
Respire lentement 5 fois.
Relâche tes épaules et ta mâchoire.
Reste quelques minutes à observer
ton souffle.

Lien ADR : Régulation sensorielle
et retour au calme.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

ANXIEUX

La surstimulation augmente
l'inquiétude et l'anticipation.

HPE

Grande sensibilité sensorielle
et traitement profond des
informations.

TDAH

Réactivité élevée, difficulté
à filtrer les distractions
environnementales.

TSA

Sensibilité sensorielle marquée,
besoin de routines et d'environnements
prévisibles.

Chaque profil a ses besoins spécifiques :
la compréhension et l'adaptation
sont les clés d'une inclusion réussie.
Ce qui paraît "difficile" est souvent
une compétence cachée.



LE CAP ADR®

La surstimulation n'est pas
un échec, c'est un signal.
Écouter ce signal permet
de se protéger et d'avancer mieux.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Rituel « Pause sensorielle »
- L'Art de Ressentir® :
« Revenir à soi quand tout déborde »
- Carnet d'Explorateur : « Mes espaces refuges »



26 ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

T comme TENDRESSE

Mon trésor du moment ✨

La tendresse est une façon
douce de dire :

« Je suis là pour toi. »

Elle passe parfois par un regard,
une main tendue, un sourire
ou un simple câlin.

Même lorsqu'aucun mot
n'est trouvé, elle continue
à parler au cœur.



T
20/26



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La tendresse nourrit notre besoin
de sécurité et d'attachement.

Elle nous rappelle que nous
ne sommes pas seuls.

Elle aide à apaiser les peurs,
les tensions et les tempêtes
intérieures.

**La tendresse ne rend pas plus
fragile. Elle rend plus fort.**



PROFILS CONCERNÉS

HPE

TDAA

PARENTS
D'ENFANTS DYS

Certains enfants ont particulièrement
besoin de signes concrets d'affection
et de présence.

Ils peuvent être très sensibles aux gestes,
au ton de la voix ou au contact rassurant.

La tendresse devient alors un véritable
repère émotionnel.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Fatigue. Charge mentale. Conflits. Solitude.

À l'âge adulte, beaucoup de personnes
continuent à manquer de tendresse
sans toujours s'en rendre compte.

Elles apprennent à tout gérer seules.
À être fortes. À tenir.

Pourtant, recevoir ou offrir de la tendresse
reste l'un des besoins humains les
plus fondamentaux.

La tendresse n'est pas un luxe.
C'est une nourriture relationnelle.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Un câlin soigne mieux que mille discours. »
- « On se serre un peu ? »
- « Ta tendresse est une force. »
- « Le contact calme les tempêtes. »
- « On s'apaise ensemble, sans parler. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Câlin de 20 secondes*

Comment l'utiliser :

Restez enlacés au moins vingt secondes
sans parler.

Cette durée favorise la libération
de l'ocytocine, souvent appelée
hormone du lien.

Le corps ralentit. La sécurité revient.
La tension diminue.

Lien ADR : Réparation relationnelle.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HPE

• Besoin fréquent de connexion
émotionnelle et affective.

TDAA

• Les gestes concrets rassurent
davantage que de longs discours.

DYS

• Le soutien affectif favorise
la confiance et l'engagement.

TSA

• La tendresse peut prendre des formes
différentes selon la sensibilité
sensorielle de chacun.



LE CAP ADR®

La tendresse est un port
où l'on peut revenir
lorsque la mer devient agitée.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence ;
- Rituel « Revenir au lien »
- L'Art de Ressentir © :
- « La puissance discrète de la tendresse »



26 ESCALES POUR MIEUX SE COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



U comme URGENCE ÉMOTIONNELLE

Mon trésor du moment ✨

Parfois, une émotion arrive
comme une vague.
Très vite. Très fort.
Elle peut nous faire pleurer,
crier, nous figer ou nous
submerger.

Dans ces moments-là, nous
n'avons pas besoin d'être parfaits.
Nous avons besoin d'être
accompagnés.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

L'urgence émotionnelle apparaît lorsque
notre système intérieur est dépassé.
L'émotion prend toute la place.
Le cerveau réfléchit moins.
Le corps réagit davantage.

Ce n'est pas un caprice.
Ce n'est pas un échec.
C'est un signal qui demande
sécurité et régulation.

*Le calme revient plus vite lorsque
l'on se sent accompagné.*



PROFILS CONCERNÉS

TOUS PROFILS

TDAH

TSA

DYS

HPI

HPE

HYPER-
SENSIBLES

Chaque enfant peut vivre une urgence
émotionnelle. Certains profils y sont
simplement plus exposés en raison de
leur intensité émotionnelle ou sensorielle.

L'objectif n'est pas d'éviter toutes les
tempêtes. C'est d'apprendre à les traverser.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Conflit. Surcharge. Panic. Accumulation.
Burn-out.

Beaucoup d'adultes continuent à vivre
des urgences émotionnelles sans savoir
les reconnaître. Ils tentent alors de tenir,
de contrôler ou de lutter davantage.

Pourtant, plus une émotion est intense,
plus elle a besoin d'être accueillie avant
d'être comprise.

Faire une pause n'est pas abandonner.
C'est retrouver le gouvernail.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Stop. On respire ensemble. »
- « On a le droit d'arrêter quand c'est trop. »
- « On met le monde en pause un instant. »
- « Respire, je reste là. »
- « On attend que le calme revienne. »



ESCALE PRATIQUE ADR® *Rituel 3-2-1 Calm*

Comment l'utiliser :

1. 3 respirations lentes.
 2. 2 gestes d'ancrage
(mains sur le cœur, tapotement doux).
 3. 1 phrase apaisante.
- Répéter jusqu'au retour progressif du calme.

Lien Trousse :
Module Urgences émotionnelles.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

• Les émotions peuvent
monter très rapidement.

TSA

• Les surcharges sensorielles
augmentent le risque
de débordement.

DYS

• La fatigue cognitive peut
fragiliser la régulation
émotionnelle.

HPI / HPE

• L'intensité émotionnelle
rend parfois les vagues
plus impressionnantes.



LE CAP ADR®

Quand la tempête arrive,
l'objectif n'est pas d'avancer.
C'est d'abord de retrouver
le calme. ✨

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Module « Urgences Émotionnelles »
- L'Art de Ressentir® :
« Traverser la vague sans se perdre »





ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

V comme VALEUR

V
21/26

Mon trésor du moment ✨

Tu as de la valeur
simplement parce que tu es toi.

Ta valeur ne dépend pas
de ce que tu réussis,
ni de ce que tu fais.

Elle vit en toi,
comme une lumière
qui ne s'éteint jamais.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

La valeur parle de l'estime
que nous avons de nous-même.

Quand cette émotion est nourrie,
l'enfant se sent digne, important
et respecté.

Quand elle est fragilisée,
il peut se croire « pas assez »,
imaginer qu'il doit sans cesse
performer pour exister.

*La valeur est le fond solide
qui permet de traverser les tempêtes.*



PROFILS CONCERNÉS

HPI HPE TDAH

Les enfants HPI et HPE peuvent douter
fortement d'eux-mêmes malgré leurs
capacités.

Les enfants TDAH peuvent croire que leurs
erreurs définissent leur valeur.

Pour ces profils, il est essentiel de rappeler
régulièrement que la valeur ne dépend ni
de la performance, ni du regard des autres.

Elle est innée, stable et précieuse.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Manque de confiance. Besoin de validation.
Peurs d'échouer ou de décevoir.

Beaucoup d'adultes s'installent dans
l'idée qu'ils doivent prouver leur valeur
pour mériter leur place.

Ils peuvent se surinvestir ou se dévaloriser
au moindre obstacle.

Se reconnecter à sa valeur, c'est retrouver
la liberté d'être soi, sans masque.

C'est vivre aligné avec qui l'on est.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Tu n'as rien à prouver. »
- « Ce que tu fais ne change pas qui tu es. »
- « Tu as de la valeur même sans résultat. »
- « Tu n'as pas besoin d'être le meilleur. »
- « Tu es déjà suffisant. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Souvenir de fierté

Comment l'utiliser :

Demande à ton enfant de raconter
une situation où il a été fier.
Écoute sans corriger ni évaluer.
Cela nourrit la reconnaissance intérieure.

Lien ADR : Estime et valeur de soi.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HPI • Sensibilité au jugement
et à la comparaison.

HPE • Besoin d'être reconnu pour
ce qu'ils sont, pas seulement
pour ce qu'ils accomplissent.

TDAH • Erreurs et impulsivité peuvent
fragiliser l'image de soi
et l'estime personnelle.



LE CAP ADR®

Ta valeur ne dépend
pas de la tempête,
mais de la lumière
qui t'habite.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Module « Estime et valeur de soi »
- L'Art de Ressentir © :
« Oser être soi, même imparfait »



26 ESCALES POUR MIEUX RESSENTIR, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE.



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

W comme WOUAH !

Mon trésor du moment ✨

Un "Wouah !" c'est une lumière
que l'on allume pour célébrer
les efforts, le courage
et les petits pas en avant.

Il nourrit la confiance,
donne de l'élan
et rend le chemin
plus joyeux.

Chaque pas compte.
Chaque effort mérite
un Wouah !



W
23/26

PORT DES
PETITS
GOÉLANDS



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Le "Wouah !" parle de reconnaissance,
d'encouragement et de célébration.

Il vient saluer un effort, un courage,
une audace ou un pas en avant.

Il nourrit l'estime, la motivation
et la joie d'apprendre.

Il installe une ambiance de confiance
où l'enfant ose, explore et grandit.

Célébrer l'effort,
c'est construire la confiance
qui fait grandir.



PROFILS CONCERNÉS

TOUS PROFILS

Le "Wouah !" est bénéfique pour tous
les enfants.

Il aide chacun à se sentir reconnu,
encouragé et compétent.

Il renforce la motivation et l'envie
de persévérer, quels que soient
les profils.

Chaque enfant a besoin d'entendre
qu'il s'améliore et qu'il peut être fier
de ses efforts.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Le "Wouah !" devient la capacité
à se féliciter et à reconnaître ses progrès.

Il nourrit l'estime de soi et la motivation
durable.

Beaucoup d'adultes ont manqué
de reconnaissance dans l'enfance.

Ils cherchent encore à être validés
pour se sentir légitimes.

Se reconnaître soi-même et célébrer
ses pas nourrit la confiance intérieure.

Célébrer, c'est choisir la joie
et la progression.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Tu vois, ton effort compte plus
que le résultat. »
- « Bravo pour ton courage. »
- « On fête ton audace,
pas seulement ta réussite. »
- « Ce moment est un Wouah ! »
- « Tu peux être fier de toi. »



ESCALE PRATIQUE ADR® Tableau "Effort du jour"

Comment l'utiliser :
Chaque soir, notez ensemble une action
courageuse, même minime.
À la fin du mois, relisez la liste pour
mesurer le chemin parcouru.

TABLEAU "EFFORT DU JOUR" ⚓		
DATE	MON EFFORT DU JOUR	CE QUE J'AI RESENTI



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAA

Le "Wouah !" valorise
l'effort et renforce
la motivation.

HPI

Le "Wouah !" nourrit
le plaisir d'apprendre
et la confiance.

HPE

Le "Wouah !" sécurise
et soutient la sensibilité
et l'estime.



LE CAP ADR®

Chaque effort mérite
un Wouah !
Célébrer aujourd'hui,
c'est encourager demain.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousses Émotionnelles d'Urgence :
Module « Estime et valeur de soi »
- L'Art de Ressentir® :
« Oser être soi, même imparfait »



26 ESCALES POUR MIEUX «CONNAÎTRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE»



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

X comme (e)XPÉRIENCE

Mon trésor du moment ✨

Chaque expérience,
qu'elle soit douce ou difficile,
laisse une trace qui nous fait
grandir.

Elle n'est ni bonne
ni mauvaise :
elle est une occasion
de comprendre,
de ressentir et de devenir
plus fort.

L'expérience est le chemin
qui transforme chaque pas
en sagesse.



X
24/26

PORT DES
PETITS
GOÉLANDS



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

L'expérience nous parle d'apprentissage
et d'évolution.

Elle nous invite à regarder chaque
moment comme une étape utile.

Elle enseigne la patience,
la persévérance et la confiance.

Elle aide l'enfant à donner du sens
à ce qu'il vit.

L'expérience transforme le vécu
en force intérieure.



PROFILS CONCERNÉS

DYS

TDAH

HPI

Les enfants DYS apprennent souvent
par essais et ajustements.

Les enfants TDAH grandissent grâce
à l'action et à la répétition.

Les enfants HPI ont besoin de comprendre
le sens de ce qu'ils vivent.

Pour tous, l'expérience est un terrain
d'exploration et de construction d'identité.

Elle devient une boussole intérieure.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

L'expérience reste un moteur de croissance.
Elle nourrit la confiance et la capacité
à rebondir.

Beaucoup d'adultes capitalisent sur leurs
parcours, leurs erreurs et leurs succès.

Ils deviennent plus souples, plus ouverts
et plus créatifs.

Relire son histoire aide à donner du sens
et à avancer avec lucidité.

L'expérience devient sagesse vivante.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Chaque moment t'apprend quelque chose. »
- « Ce n'est pas une erreur, c'est une marche. »
- « L'expérience construit ta force. »
- « On grandit en traversant, pas en évitant. »
- « Ce que tu vis t'enrichit. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Ligne du vécu

Comment l'utiliser :
Tracez ensemble une ligne du temps
et placez-y les moments forts
(bons ou difficiles).
Cela aide à voir la continuité
et à relativiser les épreuves.

Lien ADR :

Intégration émotionnelle
par la narration.



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

DYS

• L'expérience renforce la compréhension
par le vécu et la pratique.

TDAH

• L'expérience canalise l'énergie
et donne du sens à l'action.

HPI

L'expérience nourrit la curiosité
et la recherche de sens profond.



LE CAP ADR®

Chaque expérience,
même petite,
éclaire ton chemin.
Fais confiance à ton vécu.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Module « Intégration émotionnelle »
- L'Art de Ressentir® :
- « Mon histoire, ma force »



⚓ ESCALES POUR MIEUX COMPRENDRE, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE. ⚓



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

Y comme YES, TU PEUX !

Mon trésor du moment ✨

Oser, c'est faire un pas même quand on ne sait pas si on va y arriver.

Chaque tentative est une victoire sur la peur et un pas vers la confiance.

Tu n'as pas besoin d'être prêt, tu as juste besoin d'essayer.

Le courage commence par un petit "yes".
Et ce "yes" peut tout changer.



Y
25/26

PORT DES
PETITS
GOÉLANDS



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Le "Yes, tu peux !" parle d'audace, d'encouragement et de confiance.

Il donne le droit d'essayer, de se tromper et de recommencer.

Il nourrit l'estime, la motivation et l'envie d'agir.

Il installe une posture d'ouverture et de persévérance.

Oser, c'est se donner
la chance de grandir.



PROFILS CONCERNÉS

TDAH HPI HPE

Les enfants TDAH ont besoin d'encouragements concrets pour passer à l'action.

Les enfants HPI ont besoin de sens et de confiance pour oser se lancer.

Les enfants HPE ont besoin de sécurité émotionnelle pour dépasser leurs peurs.

Pour tous, l'audace se construit dans un cadre bienveillant et soutenant.

Chaque petit "yes" renforce le courage et l'autonomie.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Le "Yes, tu peux !" devient la capacité à prendre des initiatives.

Il nourrit la confiance en soi et l'audace professionnelle.

Beaucoup d'adultes regrettent de ne pas avoir osé plus tôt.

Il permet de sortir de sa zone de confort, de tenter, d'apprendre et d'évoluer.

Se souvenir de ces "yes" aide à garder une posture d'ouverture.

Oser, c'est créer sa vie au lieu de la subir.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « Essaie, même un peu. »
- « Je suis là, on tente ensemble. »
- « Ce n'est pas grave si tu hésites. »
- « L'important, c'est d'essayer. »
- « On apprend en osant. »



ESCALE PRATIQUE ADR® Tableau "Je peux essayer"

Comment l'utiliser :
Notez ensemble trois petits défis par semaine. Cochez-les quand ils sont tentés (pas forcément réussis). Favorise l'audace et la persévérance.

JE PEUX ESSAYER	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
DÉFIS DE LA SEMAINE							
1	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

TDAH

Le "Yes, tu peux !" structure l'action et valorise chaque essai.

HPI

Le "Yes, tu peux !" nourrit l'audace intellectuelle et la créativité.

HPE

Le "Yes, tu peux !" sécurise l'émotion et encourage l'expression.



LE CAP ADR®

Chaque "yes" allume une étincelle de courage. Oser aujourd'hui, c'est créer demain. ✨

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Module « Audace et passage à l'action »
- L'Art de Ressentir® :
- Oser essayer, oser se tromper »



⚓ ESCALES POUR MIEUX RESSENTIR, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE. ⚓



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS

Z comme ZEN

Z
26/26

Mon trésor du moment ✨

Le calme n'est pas l'absence
de mouvement,
mais la présence à soi.

Quand tu te poses,
tu retrouves ton centre,
ta clarté et ta force intérieure.

Le calme est toujours là,
en toi.

Tu peux y revenir
à tout moment.

Le calme est ton port intérieur.



CE QUE CETTE ÉMOTION ESSAIE DE DIRE

Le "Zen" parle de régulation,
d'ancrage et de présence.

Il invite à ralentir pour mieux
se connecter à soi.

Il aide l'enfant à apaiser son système,
à réduire le stress et à retrouver
sa stabilité intérieure.

Il enseigne l'art du retour au souffle
et à l'instant présent.

Le calme est une compétence
qui se cultive.



PROFILS CONCERNÉS

HYPERSENSIBLES **TDHA** **TSA**

Les hypersensibles ont besoin de se protéger
des surcharges émotionnelles et sensorielles.

Les enfants TDHA ont besoin de ralentir
pour revenir à eux.

Les enfants TSA ont besoin de routines
apaisantes et de repères stables.

Pour ces profils, la respiration, l'ancrage
et la régulation sont des outils clés.

Le "Zen" devient un refuge
et une boussole intérieure.



QUAND CETTE ÉMOTION NOUS ACCOMPAGNE ENCORE À L'ÂGE ADULTE

Le "Zen" devient la capacité à se recentrer
malgré le stress et les sollicitations.

Il nourrit la clarté mentale, la patience
et la résilience.

Beaucoup d'adultes cherchent aujourd'hui
à cultiver cet état de présence et de calme.

Il permet de prendre du recul, de mieux
choisir ses réponses et de préserver son
équilibre émotionnel.

Revenir au souffle, c'est revenir à soi.

Le "Zen" est une force douce
qui nous accompagne toute la vie.



PHRASES DE SECOURS ADR®

- « On ferme les yeux,
trois respirations lentes. »
- « Le calme, c'est quand tu respirez
plus lentement. »
- « Tu peux créer ton calme,
même dans le bruit. »
- « Le silence intérieur est
un super-pouvoir. »
- « On revient au souffle, toujours. »



ESCALE PRATIQUE ADR®

Méditation minute

Comment l'utiliser :

Choisis un minuteur doux et respirez
ensemble pendant 60 secondes.
Objectif : apprendre à créer une bulle
de calme à tout moment.

Rituel de présence douce (Parent-Enfant)

Chaque soir, pose la main sur ton cœur
et celle de ton enfant sur le tien.

Respirez ensemble et dites :

« On est là. On respire.
On recommence demain. »

Lien ADR : Point zéro émotionnel —
L'Art de Ressentir ©



CORRESPONDANCES PROFILS SINGULIERS

HYPERSENSIBLES

Le "Zen" protège
leur énergie et apaise
leur système.

TDHA

Le "Zen" aide à ralentir,
à se recentrer et à libérer
l'agitation mentale.

TSA

Le "Zen" sécurise, structure
et apporte un repère stable
de régulation.



LE CAP ADR®

Chaque respiration
est un retour à soi.
Le calme est ton port.
Reviens-y, encore
et encore.

POUR ALLER PLUS LOIN

- Trousse Émotionnelle d'Urgence :
Module « Réguler & Apaiser »
- L'Art de Ressentir © :
« Point zéro émotionnel »



26 ESCALES POUR MIEUX ACCUEILLIR, ACCUEILLIR ET GRANDIR ENSEMBLE.

BONUS 2 – LE SOIR, ON RESPIRE ENSEMBLE

(Audio parent-enfant – durée : environ 5 minutes)

 **Intention** : créer un rituel du soir pour apaiser,
relier et sécuriser avant le sommeil.

Ferme les yeux avec moi.
Pose une main sur ton cœur,
et une sur le cœur de ton enfant.
Respirez ensemble, doucement.
Inspire...Expire... (silence de 5 secondes)

Dis-lui simplement :

« Je suis là. »

Respirez encore une fois, ensemble.

« On est là. »

Inspire lentement... Expire lentement...
(silence – 3 respirations partagées)

« On recommence demain. »

Trois phrases simples. Trois ancrages pour son cœur.

Pendant que le souffle s'apaise, imagine une lumière
douce autour de vous, comme une couverture
invisible. Elle vous enveloppe, te relie à ton enfant,
et apaise vos émotions.

Vous pouvez rester ainsi encore un moment,
sans parler, juste respirer.
La paix se transmet par le souffle.
La sécurité naît du lien.

Et chaque respiration dit :

« Nous sommes ensemble. »

(pause finale – 10 secondes)

« Bonne nuit, mon cœur.

On recommence demain. »



Effet émotionnel recherché :

apaisement du système nerveux, sentiment de sécurité
et lien affectif renforcé entre parent et enfant.



Ce rituel clôture parfaitement
la lecture ou l'écoute de l'Abécédaire,
en incarnant sa promesse :

👉 « Apaiser, relier, ressentir. »



CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



ABÉCÉDAIRE ÉMOTIONNEL ADR®
CENTRE ÉDUCATIF DES PETITS GOÉLANDS



Tous droits réservés.

Ce document est protégé par le droit d'auteur et les conventions internationales sur la propriété intellectuelle. Il est destiné à un usage strictement personnel et non commercial.

Toute reproduction, modification, diffusion publique ou revente même partielle est interdite sans autorisation écrite préalable de l'auteur.

Les contenus de ce guide ne se substituent pas à un accompagnement médical, psychologique ou thérapeutique adapté. Ils visent à soutenir la compréhension et la régulation émotionnelle dans un cadre bienveillant et éducatif.



Pour tout usage collectif, professionnel ou partenariat :

✉ contact@lartderessentir.com  www.lartderessentir.com



© Formations HBROCA

ADR® Art de Ressentir

Tous droits réservés.

Usage strictement personnel et non commercial.



