RÊVE L

GESTION DE PROJET DE VIE

Kit SOS Crise Émotionnelle

Le guide du parent d'enfants neuroatypiques

Made with GAMMA

Vous êtes au bout du rouleau

Votre enfant explose pour un « rien »

Vous avez tout essayé : raisonner, punir, ignorer, récompenser

Vous culpabilisez et vous vous sentez seul(e)

Respirez. Vous êtes un bon parent. Votre enfant ne fait pas exprès.



Made with GAMMA



Comprendre d'abord

10× plus fort

Son cerveau ressent les émotions avec une intensité décuplée par rapport à la nôtre.

Pas les outils

Il n'a pas encore les ressources internes pour réguler ce torrent émotionnel.

Une montagne

Ce qui vous semble « un détail » est une épreuve insurmontable pour lui.

Made with GAMMA

Ce que ce n'est PAS

❌ De la manipulation

Ni un caprice, ni votre faute.

❌ Un manque d'éducation

Votre investissement en tant que parent est réel et précieux.

✅ C'EST

- Un cerveau en développement
- Une hypersensibilité réelle
- Un appel à l'aide
- Une compétence qui s'apprend

Made with GAMMA

BOÎTE À OUTILS

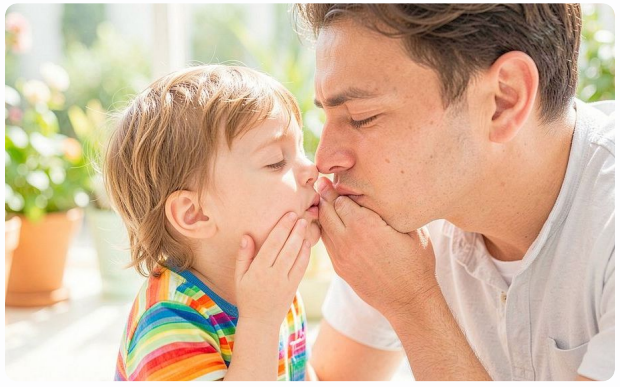
Les 5 Techniques d'Urgence

Des gestes simples, accessibles à tout parent, pour traverser la tempête ensemble.



Made with GAMMA

Technique 1 & 2 : Respiration & Cocon



🌈 Respiration Arc-en-Ciel

Au début de la crise. Dites "on va respirer ensemble les couleurs"

Inspire le rouge…souffle le rouge, inspire le bleu…souffle le bleu

Répétez 5 fois (exagérer la respiration)

La visualisation distrait, la respiration calme le système nerveux



🫂 Cocon de Sécurité

En pleine tempête.

Proposer (ne pas forcer) un câlin serré dans une couverture.

La pression profonde ferme (comme un sandwich) rassure

Parlez peu : je suis là…tu es en sécurité..ça va passer

Made with GAMMA

Technique 3 & 4 : Bouteille & Phrases



✨ Bouteille à Émotions

Bouteille + eau + paillettes. *(à préparer avant la crise)*

Secouez pendant la crise.
Regarde la tempête
Puis Posez
Regarde ..ça se calme doucement

en observant les paillettes se déposer

Une distraction + un exercice de patience

💬 3 Phrases Magiques

Avant que ça n'escalade

1-« **Je vois** que tu es (nommez l'émotion) **RECONNAISSANCE**

2-"**Je comprends** , c'est difficile pour toi en ce moment. **EMPATHIE**

3-"**Je suis là.** Je reste avec toi pendant que ça passe . **SECURITE**

les 3 piliers de l'apaisement.

Made with GAMMA



Technique 5 : La Sortie Stratégique

01

Identifiez le moment

La crise empire ou vous sentez que vous allez vous aussi exploser.

02

Sécurisez & annoncez

Sécurisez l'environnement, puis dites calmement : « Je vais dans la pièce à côté 2 minutes. »

03

Restez à portée de voix

Porte entrouverte ou à proximité. Respirez profondément 10 fois. Revenez plus calme.

Vous ne pouvez pas aider si vous explosez aussi.

Made with GAMMA

Les Erreurs à Éviter

🧠 Ne raisonnez pas

Pendant la crise, son cerveau émotionnel a pris le volant. Les arguments n'entrent plus.

"Calme toi" n'est pas possible pour lui

❤️‍🩹 *Ne punissez pas*

Punir l'émotion lui apprendrait que ressentir est mal = Refoulement. Accueillez sans juger.

"Tu exagères/Fais exprès" non, c'est sa réalité

🚫 Ne comparez pas

La comparaison renforce son sentiment d'être « anormal ». Chaque enfant a son rythme.

"C'est pas grave", si ça l'est pour lui

🌸 Prenez soin de vous

Céder par épuisement ça créer l'automatisme Crise = il/elle obtient tout

Parent épuisé = enfant anxieux. Réguler vos émotions c'est lui montrer comment faire.

Made with GAMMA



Et Après Ce Guide ?

Des pansements

Ces techniques sont essentielles dans l'urgence, mais ne constituent pas une solution durable à elles seules.

Reconnaître avant l'explosion

Votre enfant a besoin d'apprendre à identifier ses émotions **en amont**, pas seulement en crise.

Un accompagnement bienveillant

Un suivi qui parle à son inconscient, qui ancre des ressources durables et transforme la dynamique familiale

Un dernier mot

Vous êtes un parent extraordinaire! La preuve... vous lisez ce guide et vous cherchez des solutions.
Les crises ne définissent pas votre enfant. Votre épuisement ne définit pas votre parentalité.

Made with GAMMA



Transformez la Crise en Opportunité

Vous avez maintenant les outils d'urgence. Avec **Rêve'L**, allez plus loin : accompagnement personnalisé, stratégies durables, et transformation émotionnelle pour toute la famille.

Appel Découverte gratuit en cliquant sur ce lien:
https://app.simplymeet.me/revel/bliss

RÊVE'L
GESTION DE PROJET DE VIE

www.reve-l.com

+687 524 000

revel.pro@outlook.com

Rêve'L facebook

Made with GAMMA