

GUIDE PRATIQUE

Quelle offre vous correspond ?



4 FORMULES POUR RETROUVER UN
QUOTIDIEN APAISÉ

Découvrez en 5 minutes l'accompagnement
qui vous ressemble vraiment!

Sommaire



"JE FAIS DE MON MIEUX... MAIS JE SUIS À BOUT."	03
QUAND LE TSA S'INVITE DANS LE QUOTIDIEN	04
CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI...	05
TU N'ES PAS FAIBLE ! TU ES HUMAIN !	06
CE QUE CE GUIDE VA T'APPORTER	07
LES 4 FORMULES D'HARMONIE EDUCATIVE	08-12
COMMENT CHOISIR ? 4 STRATÉGIES POUR Y VOIR PLUS CLAIR	13-17
QUESTIONNAIRE : QUELLE FORMULE EST FAITE POUR VOUS ?	18
CE GUIDE EST UN PREMIER PAS	19

"JE FAIS DE MON MIEUX... MAIS JE SUIS À BOUT."

Si vous lisez ces lignes, c'est probablement parce que vous portez chaque jour une charge immense. Vous aimez profondément votre enfant... et en même temps avec le TND, vous êtes épuisé(e), vous vous sentez seul(e), et vous cherchez un soutien qui soit vraiment adapté à votre réalité .

Ce guide vous présente les 4 formules d'Harmonie Educative, pensées spécifiquement pour les familles comme la vôtre. À la fin, un questionnaire rapide vous aide à identifier celle qui vous correspond.

***Un cadre de vie apaisant n'est pas un luxe
mais un besoin !***

QUAND LE TSA S'INVITE DANS LE QUOTIDIEN

En France, le **TSA** (Troubles du spectre de l'Autisme) touche 1 à 2 % de la population. Il fait partie des **Troubles du NeuroDéveloppement** (TND).

(Source :STRATÉGIE NATIONALE 2023-2027 POUR LES TROUBLES DU NEURODÉVELOPPEMENT : AUTISME, DYS, TDAH, TDI)



Dans plus de 50 % des cas, d'autres difficultés s'ajoutent : troubles du sommeil, épuisement émotionnel, surcharge mentale à titre d'exemple.



Concrètement, cela ressemble souvent à :

- des journées vécues sous tension
- la peur des réactions imprévues
- l'impression de devoir tout anticiper
- un enfant très dépendant
- et toi... qui n'as **plus jamais vraiment de pause**

CE GUIDE EST FAIT POUR TOI SI...

- tu es **parent d'un enfant avec un TND** et que tu te sens souvent **épuisé(e)**, physiquement et émotionnellement.
- tu fais de ton mieux chaque jour, mais tu as parfois **l'impression de ne pas y arriver**.
- tu ressens de la **culpabilité** à être fatigué(e), à perdre patience ou à avoir **envie de souffler...**
- tu aimerais **apaiser le quotidien**, réduire les tensions et retrouver une ambiance plus sereine à la maison, même **sans tout changer**.
- tu cherches **des repères concrets**, simples et applicables, **adaptés à ta réalité**.
- tu as besoin de te **sentir compris(e), soutenu(e) et légitime**, sans jugement.
- tu ne veux **pas de solutions toutes faites**, mais **des pistes** respectueuses du rythme de ton enfant et du tien.
- tu souhaites **avancer pas à pas**, sans pression.

TU N'ES PAS FAIBLE ! TU ES HUMAIN !



Je suis **Alice Hubaut**,
éducatrice spécialisée
libérale, fondatrice
d'**Harmonie Educative**.

J'accompagne les familles et les aidants ayant un enfant TSA pour les aider à retrouver **un cadre de vie plus apaisé**.

Je suis moi-même concernée par le TSA.
Je sais ce que cela fait quand **tout est remis en question**. Quand le quotidien devient **une suite de défis**. Quand on aime profondément... mais qu'**on est épuisé(e)**.

Ce guide est né d'une conviction forte :
un cadre de vie apaisant n'est pas un luxe.
C'est un besoin !

CE QUE CE GUIDE VA T'APPORTER

Ce guide n'est pas une méthode miracle.
C'est un **premier soutien**, un point d'appui
quand **tu te sens perdu(e)**.

Ce guide a été conçu pour t'aider à :

- faire le point sur tes besoins, tes priorités
- prendre connaissance de ce qu'Harmonie Educative propose
- Trouver ton accompagnement personnalisé
- Faire un premier pas vers un quotidien plus apaisé

Même de petits ajustements peuvent déjà
changer l'ambiance à la maison !

LES 4 FORMULES D'HARMONIE EDUCATIVE

Chaque famille est unique. C'est pourquoi Harmonie Educative propose quatre formules distinctes, qui peuvent être combinées selon vos besoins.

2 offres à domicile:

- Pas à pas vers l'envol
- Bulle de ressource

2 offres en distanciel:

- Impulsion parentale
- Le cocon des parents et des aidants

PAS À PAS VERS L'ENVOL

Intervention à domicile axée sur
l'apprentissage adapté à votre enfant

- Intervention à domicile, au rythme de votre enfant
- 1ère rencontre à domicile pour définir les objectifs et ses étapes
 - Mises en situation concrètes et apprentissages ludiques à chaque séance
 - Outils 100 % personnalisés + compte-rendu + fiche "plan d'actions" après chaque séance
 - Vous devenez le relais pour continuer au quotidien
 - Joignable entre les séances si besoin (8h–21h)

35 € 1ère rencontre + 45 €/heure HT
Les frais kilométriques sont ajoutés

BULLE DE RESSOURCE

Un temps d'apaisement pour votre enfant et
une vraie coupure pour vous

- 1ère rencontre à domicile pour découvrir le lieu de vie
 - Maintien des repères, habitudes et outils déjà mis en place
 - Activités plaisantes et relaxantes, entièrement adaptées à votre enfant
 - Fiche "journal de bord" après chaque répit (photos + activités + moments clés)
 - Un vrai moment de soufflé pour vous, sans culpabilité
 - Intervention au rythme que vous définissez ensemble

35 € 1ère rencontre + 40 €/heure HT
Les frais kilométriques sont ajoutés

IMPULSION PARENTALE

Accompagnement en visioconférence sur 1
mois avec objectif défini

- 1ère séance en visio (1h) pour faire le point et définir l'objectif du mois
 - 1 séance d'1h par semaine (3 séances) + 1 séance bilan
 - Outils 100 % personnalisés, compte-rendu et fiche "plan d'actions" après chaque séance
 - Joignable entre les séances par téléphone et SMS (8h–21h)
 - Suivi post-un mois par téléphone
 - Depuis chez vous, sans déplacement

550 € HT

LE COCON DES PARENTS ET DES AIDANTS

Groupe de parole en visio — retrouver des pairs, partager, avancer ensemble

- Groupe de parole en distantiel sur 6 mois
 - Tous les 1ers mardis du mois, de 18h30 à 20h30 (12h de visio au total)
 - 1ère séance de découverte et de rencontre avec les autres familles
 - 4 séances d'échanges thématiques autour des difficultés récurrentes
 - 6 fiches conseils avec astuces et idées après chaque séance
 - Offre limitée à 5 familles par groupe — un espace sécurisé et bienveillant

750 € HT

COMMENT CHOISIR ? 4 STRATÉGIES POUR Y VOIR PLUS CLAIR

Chaque stratégie ci-dessous correspond à un besoin réel de votre famille. Lisez, reconnaissez-vous, et gardez en mémoire les numéros qui vous parlent le plus.

Pas à pas vers l'envol : Votre enfant a besoin de soutien au quotidien à la maison

Bulle de ressource: Vous avez besoin d'une vraie pause, sans culpabiliser

Impulsion parentale: Vous avez besoin de stratégies concrètes, depuis chez vous

Le cocon des parents et des aidants: Vous voulez vous sentir moins seul(e) et rencontrer d'autres familles

VOTRE ENFANT A BESOIN DE SOUTIEN AU QUOTIDIEN À LA MAISON

Le constat: Votre enfant nécessite une aide concrète pour les actes du quotidien, les apprentissages ou les transitions. Vous vous sentez seul(e) face à ces défis.

L'objectif: Offrir à votre enfant un accompagnement personnalisé, à domicile, adapté à son rythme et ses compétences réelles.

Pourquoi c'est aidant: Quand les objectifs sont travaillés par étapes concrètes et ludiques, dans son environnement familial, l'enfant progresse en confiance.

Ce que vous gagnez: Un enfant plus autonome, moins de tensions, et vous devenez acteur·trice des progrès de votre enfant.

Formule recommandée : Pas à pas vers l'envol

VOUS AVEZ BESOIN D'UNE VRAIE PAUSE, SANS CULPABILISER

Le constat: Vous n'avez plus jamais de moment pour souffler. La fatigue s'accumule et vous n'osez pas lâcher, même une heure.

L'objectif: Vous offrir un vrai temps de répit, pendant lequel votre enfant est entre de bonnes mains, dans un cadre apaisant et adapté.

Pourquoi c'est aidant: Un parent qui récupère est un parent qui accompagne mieux. Le répit n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Ce que vous gagnez: Des moments de ressourcement sans culpabilité. Votre enfant vit des activités plaisantes. Tout le monde y gagne.

Formule recommandée : Bulle de Ressource

VOUS AVEZ BESOIN DE STRATÉGIES CONCRÈTES, DEPUIS CHEZ VOUS

Le constat: Vous cherchez un accompagnement structuré, avec des objectifs clairs, des outils pratiques — mais les déplacements sont compliqués.

L'objectif: Travailler sur un objectif précis avec un suivi hebdomadaire en visio, pour avancer à votre rythme, depuis votre domicile.

Pourquoi c'est aidant: La régularité et la co-construction sont des leviers puissants. En un mois, des changements concrets deviennent possibles.

Ce que vous gagnez: Des outils personnalisés, un plan d'action clair, une progression visible. Et vous gardez la main.

Formule recommandée : Impulsion parentale

VOUS VOULEZ VOUS SENTIR MOINS SEUL(E) ET RENCONTRER D'AUTRES FAMILLES

Le constat: L'isolement est l'une des charges les plus lourdes pour les familles d'enfants TSA. Vous avez envie d'un espace où vous sentir compris(e), sans jugement.

L'objectif: Rejoindre un groupe de parole sécurisé, animé par une professionnelle, pour partager, évoluer et rompre l'isolement.

Pourquoi c'est aidant: Se reconnaître dans le vécu des autres libère. On repart avec des pistes, de l'énergie, et de nouveaux liens.

Ce que vous gagnez: Moins de solitude, plus de ressources, un sentiment d'appartenance à une communauté bienveillante.

Formule recommandée : Le Cocon des parents et des aidants

QUESTIONNAIRE : QUELLE FORMULE EST FAITE POUR VOUS ?

Prenez 2 minutes pour répondre à ces questions. Cochez les cases qui vous correspondent — il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse.

Votre situation aujourd'hui:

- ☐ A. Mon enfant avec un TND est très dépendant de moi dans les actes du quotidien
- ☐ A. Je dois tout anticiper et je vis sous tension au quotidien
- ☐ B. Je n'ai plus jamais de moment pour souffler ou me ressourcer
- ☐ D. Je me sens souvent isolé(e) et peu compris(e) par mon entourage
- ☐ B. Je cherche des stratégies concrètes mais les déplacements me compliquent la vie
- ☐ D. J'aimerais rencontrer d'autres familles qui vivent la même chose que moi

Ce dont vous avez besoin EN PRIORITÉ:

- ☐ A. Que quelqu'un vienne chez moi et travaille directement avec mon enfant
- ☐ B. Avoir enfin un vrai moment de pause pendant lequel mon enfant est en sécurité
- ☐ C. Avoir un suivi structuré et des outils personnalisés, à distance
- ☐ D. Rejoindre un groupe de parole pour me sentir moins seul(e) et partager

Votre profil de parent:

- ☐ A. Je préfère une aide concrète, présente physiquement à la maison
- ☐ B. Je veux avant tout souffler et m'accorder du temps pour moi
- ☐ C. Je suis à l'aise avec le numérique et la visioconférence me convient
- ☐ D. J'ai besoin de me sentir soutenu(e) par une communauté bienveillante

Résultats

Les formules peuvent être prises de façon distincte ou combinées selon vos besoins.

Majorité A → Pas à pas vers l'envol

Intervention à domicile, apprentissages ludiques, outils personnalisés.

Majorité C → Impulsion parentale

4 séances visio en 1 mois, objectif clair, suivi post-mois.

Majorité B → Bulle de Ressource

Répét, activités adaptées, journal de bord, vraie coupure pour vous.

Majorité D → Le Cocon des parents

Groupe de parole sur 6 mois, 5 familles max, fiches conseils.

CE GUIDE EST UN PREMIER PAS

Vous avez identifié la formule qui vous correspond. **La prochaine étape ? Un rendez-vous gratuit** pour échanger sur votre situation, sans engagement

Je prends mon
rendez-vous gratuit.



07-82-65-38-56



harmonie-educative@protonmail.com



www.harmonie-educative.com

**Vous prenez soin de votre enfant... et si,
maintenant, vous laissez quelqu'un prendre
soin de vous ?**