Emilie CHATELAIN

CALM : LE GUIDE ANTI-CRISE POUR MAMAN D'ENFANT TDAH

2 outils validés par les neurosciences pour retrouver sérénité en moins de 5 minutes par jour (même épuisée)

Sommaire



À Propos de l'Autrice

Introduction - Votre Premier Pas vers le Changement

CHAPITRE 1 - C comme Corps : Votre Corps, Votre Ancre vers le Calme

- Le Piège du Pilote Automatique
- Comprendre le Lien Corps-Esprit
- Votre Outil : Le Mini-Scan Corporel (moins de 5 minutes)
- Action du Jour

CHAPITRE 2 - H comme Harmonie : Apprivoiser vos Émotions

- Quand les Émotions nous Submergent
- Comprendre le Message derrière l'Émotion
- Votre Outil : La Roue des Émotions (moins de 5 minutes)
- Action du Jour

Conclusion - Ce n'est que le Début

Remerciements

"Ce guide est la main tendue que j'aurais rêvé d'avoir les jours où je me sentais submergée. Prends-la."

A propos de l'autrice

Bonjour, je suis Émilie

Maman de 4 enfants, dont Charly atteint de TDAH, un adolescent à haut potentiel et des jumeaux.
Comme vous, j'ai vécu cette sensation d'être dépassée, épuisée, de me demander si j'étais une "bonne maman". Dès l'entrée en maternelle de Charly, je sentais que quelque chose n'allait pas.
Forte de mes 15 années d'expérience comme conseillère auprès des jeunes et de ma formation d'aidante TDAH avec HyperSuper TDAH France, j'ai créé une méthode que j'aurais adoré avoir à l'époque.



Emilie

Ma mission ?

Vous aider à retrouver votre place de maman au sein du foyer, de femme dans votre couple et de professionnelle dans votre carrière.
Je suis formatrice et consultante spécialisée TDAH.
Mon approche est simple, empathique et personnalisée parce que chaque famille est unique.
JE SAIS DE QUOI JE PARLE. JE NE FAIS PAS SEMBLANT.
Avec toute ma bienveillance,

Par Émilie Chatelain
Maman, Formatrice et Consultante spécialisée TDAH

Introduction

Votre Premier Pas vers le Changement

Chère Maman,

Si ces pages sont entre vos mains, c'est probablement parce que vous vous sentez, comme moi, dans la danse parfois épuisante de la parentalité TDAH.
Mon nom est Émilie. Je suis consultante et formatrice en parentalité, mais avant tout, je suis une maman. Maman de quatre enfants : un adolescent HPI, mon cher Charly, diagnostiqué TDAH il y a deux ans, et de jumeaux qui sont arrivés comme une belle surprise. Je suis mariée, et comme vous, j'ai connu cette sensation d'être à la fois le pilier de la famille et, parfois, d'être au bord de l'effondrement.
J'ai une profonde connaissance du développement et de l'accompagnement des jeunes, ayant eu 15 ans d'expérience auprès de jeunes de 16-25 ans. Et ici, dans les Hautes-Vosges, je sais ce que c'est que de jongler entre vie de famille et défis spécifiques.



C'est d'ailleurs en tant qu'aidante TDAH que je me suis formée auprès de l'association Hyper Super TDAH, ce qui m'a donné les outils pour comprendre que la prise en charge de nos enfants n'est qu'une partie de l'équation. Le reste, c'est nous.
Je connais cette impression d'être seule face à la charge mentale XXL, à l'organisation des rendez-vous médicaux qui s'accumulent (orthophoniste, psy, ergothérapeute...), et à l'énergie que cela demande au quotidien.

C'est un combat de tous les jours, et je me suis souvent demandé où je pouvais trouver du soutien.
Pendant trop longtemps, j'ai cru que j'étais la seule à vivre ça, à me sentir submergée.
Mais je veux que vous le sachiez, au plus profond de votre cœur : vous n'êtes plus seule.
Ce guide est né de cette prise de conscience. Il ne s'agit pas de "réparer" nos enfants, mais de nous donner les outils pour nous réparer nous-mêmes.



C'est en me reconnectant à mon propre corps et en apprivoisant mes émotions que j'ai pu transformer notre foyer et notre quotidien.
Ce n'est pas une destination, mais un voyage. Et ce livre est la première main que je vous tends pour faire les premiers pas, ensemble. C'est une invitation à retrouver votre calme intérieur, à vous sentir plus forte, et à redécouvrir la joie d'être la maman que vous êtes.

Ce que vous allez découvrir :

🔄 Comment sortir du mode "pilote automatique" qui vous épuise
🧘 Un outil de 5 minutes pour retrouver le calme instantanément
💭 Pourquoi vos émotions sont vos alliées, pas vos ennemies
🎯 Une technique simple pour reprendre le contrôle émotionnel
👨‍👩‍👧‍👦 Comment votre apaisement influence toute la famille
💪 Libérez-vous enfin de la culpabilité qui vous ronge



Comment utiliser ce guide ?

Chaque chapitre se termine par une "Action du Jour".
Ne vous contentez pas de lire : expérimentez ! C'est en pratiquant que vous sentirez la différence.

Prenez votre temps, soyez bienveillante avec vous-même, et rappelez-vous :
Félicitations ! Vous venez de faire le premier pas vers plus de sérénité au quotidien.
Ce guide ne va pas tout régler.
Il t'apporte 2 outils essentiels pour sortir de l'urgence... mais pour transformer ton quotidien sur la durée, tu auras besoin d'être accompagnée, ou d'une méthode plus complète.
Alors, prête à commencer ? Avec toute ma bienveillance,
Émilie



CHAPITRE 1

C comme Corps : Votre Corps, Votre Ancre vers le Calme

Le Piège du Pilote Automatique

Chère Maman,

Si vous lisez ces lignes, c'est que, comme tant d'autres mamans d'enfants TDAH, vous vous sentez probablement souvent en mode "pilote automatique". Vous courez, vous gérez, vous réagissez, mais avez-vous l'impression de vivre réellement ? De vous sentir présente ? Souvent, on pense que cet état de stress constant, cette impression d'être toujours sur le qui-vive, est "normal" quand on est parent d'un enfant TDAH. Je suis là pour vous dire, avec toute mon empathie : non, ce n'est pas normal. Et vous n'êtes pas seule à le vivre.

Ce n'est pas votre faute, c'est une réaction humaine face à une charge mentale et émotionnelle intense. Il n'y a aucune culpabilité à avoir ici.
Cet état de "survie" nous coupe de notre corps, de nos sensations, et nous enferme dans un cycle où le stress devient chronique. Mais ce chapitre est le point de départ de votre transformation. C'est un début, pas une fin, et chaque petit pas compte.

Comprendre le Lien Corps-Esprit : Pourquoi votre corps est votre allié

Votre corps n'est pas juste un véhicule pour faire vos tâches quotidiennes. C'est un incroyable baromètre de votre état intérieur et votre premier allié pour retrouver le calme.

Quand vous êtes en mode survie, votre système nerveux est constamment en alerte. En reconnectant à votre corps, même quelques instants, vous lui envoyez le signal que "tout va bien", et vous commencez à réduire cette tension.



Votre Outil Simple et Puissant : Le Mini-Scan Corporel (Moins de 5 minutes)

Cet exercice est une ancre instantanée pour vous ramener à l'ici et maintenant, et briser le cycle du pilote automatique. Vous pouvez le faire n'importe où, n'importe quand.

Comment le pratiquer :

1. Trouvez un moment : Assise, debout, ou même en marchant, prenez juste 1 à 3 minutes.
2. Fermez les yeux (si possible) ou fixez un point devant vous.
3. Prenez une profonde inspiration par le nez, et expirez lentement par la bouche. Répétez 2-3 fois.
4. Dirigez votre attention :
   - Commencez par vos pieds : Sentez-vous le contact avec le sol, vos chaussures, vos chaussettes ? Notez simplement les sensations, sans jugement.
   - Remontez vers vos jambes : Que ressentez-vous dans vos mollets, vos cuisses ? Tension, détente, chaleur, froid ?
   - Puis votre bassin et votre ventre : Notez le mouvement de votre respiration dans votre abdomen.
   - Votre dos et votre poitrine : Sentez votre posture, les vêtements sur votre peau.
   - Vos bras et vos mains : Sentez le poids de vos bras, les sensations dans vos mains.
   - Votre nuque et vos épaules : Y a-t-il de la tension ici ? Notez-la sans essayer de la changer.
   - Votre visage : Détendez votre mâchoire, vos joues, votre front.



5. Revenez à votre souffle : Prenez une dernière inspiration profonde, et à l'expiration, sentez-vous plus présente, plus calme.

Pourquoi ça marche ?

Cet exercice détourne votre attention des pensées incessantes pour la ramener à vos sensations physiques.C'est comme appuyer sur le bouton "pause" de votre cerveau, permettant à votre système nerveux de se réinitialiser.



🎯 Action du Jour

Pratiquez ce mini-scan corporel deux fois aujourd'hui. Une fois le matin avant de commencer votre journée, et une fois l'après-midi quand vous sentez la fatigue monter.

Notez ce que vous ressentez avant et après. Pas besoin d'analyse complexe, juste : "Avant : tendue/fatiguée/stressée. Après : plus calme/présente/détendue."

Ce mini-scan ne remplace pas un vrai travail de fond sur ton organisation, ta charge mentale et ton environnement.

Il te donne juste une bouée pour remonter la tête hors de l'eau.



Chapitre 2

H comme Harmonie : Apprivoiser vos Émotions pour un Foyer Serein

Quand les émotions nous submergent

Chère Maman,

Si le Chapitre 1 a été votre première respiration pour vous reconnecter, ce chapitre 2 est une main tendue pour comprendre ce qui se passe à l'intérieur.

Vous avez peut-être déjà vécu ces moments où une situation, si petite soit-elle, déclenche une explosion émotionnelle. Une colère soudaine, des larmes inattendues, une frustration écrasante. Et souvent, la culpabilité suit, car on se dit qu'on aurait dû mieux gérer.

Je veux que vous sachiez que ce n'est pas votre faute si les émotions vous submergent. L'environnement de la parentalité TDAH est un terrain propice aux montagnes russes émotionnelles. Mais, et c'est la grande nouvelle, vos émotions ne sont pas vos ennemies. Elles sont vos plus fidèles messagères.

Comprendre le message derrière l'émotion

Le cœur de ce chapitre repose sur une vérité fondamentale : les émotions sont des messagères. Elles ne sont pas là pour vous faire du mal, mais pour vous informer de ce qui se passe en vous. La colère peut masquer de l'impuissance, la tristesse peut parler d'un besoin non comblé. Si vous apprenez à les écouter, vous apprenez à vous connaître.





De nombreuses études scientifiques nous montrent que les enfants TDAH sont particulièrement sensibles et réactifs à leur environnement émotionnel. Leurs propres émotions sont souvent intenses, ce qui peut amplifier les vôtres.

Mais rappelez-vous que nos enfants agissent par mimétisme. Ils apprennent à gérer leurs émotions en observant la manière dont nous gérons les nôtres. C'est un immense pouvoir que vous avez entre vos mains. En apaisant votre propre tempête intérieure, vous offrez à votre enfant une carte de navigation pour la sienne.

La première étape, avant de réagir, est d'apprendre à identifier précisément ce que l'on ressent.

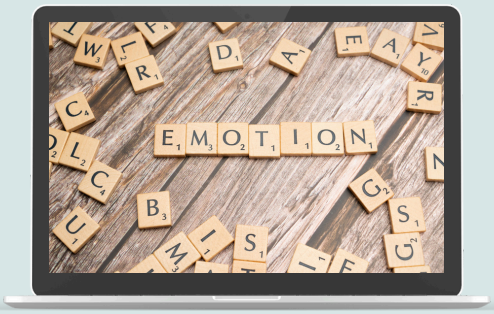
Votre Outil Simple et Puissant : La Roue des Émotions (Moins de 5 minutes)

Face à une montée émotionnelle, il est souvent difficile de mettre un mot sur ce que l'on ressent. La "Roue des Émotions" est un outil visuel qui vous permet d'identifier plus précisément vos émotions, pour mieux les comprendre et les accueillir.



Comment la pratiquer :

1. Prenez l'image de la "Mini Roue des Émotions" (en annexe).
2. Face à une émotion intense, arrêtez-vous un instant et demandez-vous : "Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?"



3. Commencez par le cercle intérieur : Identifiez l'émotion principale (ex: peur, colère, tristesse, joie). Ne jugez pas, observez simplement.
4. Passez au cercle intermédiaire : Si vous ressentez de la colère, est-ce plus de l'énervement, de la jalousie, de la frustration ?



5. Terminez par le cercle extérieur : Affinez encore plus. Si c'est de l'énervement, est-ce que c'est de l'agacement, de l'irritation ?
6. Accueillez cette émotion : Une fois que vous l'avez nommée, dites-vous simplement : "Je ressens de la frustration", sans chercher à la changer ou à la juger. Le simple fait de la nommer la rend moins puissante.

Pourquoi ça marche ?

En identifiant précisément l'émotion, vous passez du mode "réaction automatique" (où l'émotion vous contrôle) au mode "prise de conscience" (où vous commencez à la comprendre). C'est le premier pas pour pouvoir y répondre de manière consciente et apaisée.

🎯 Action du Jour

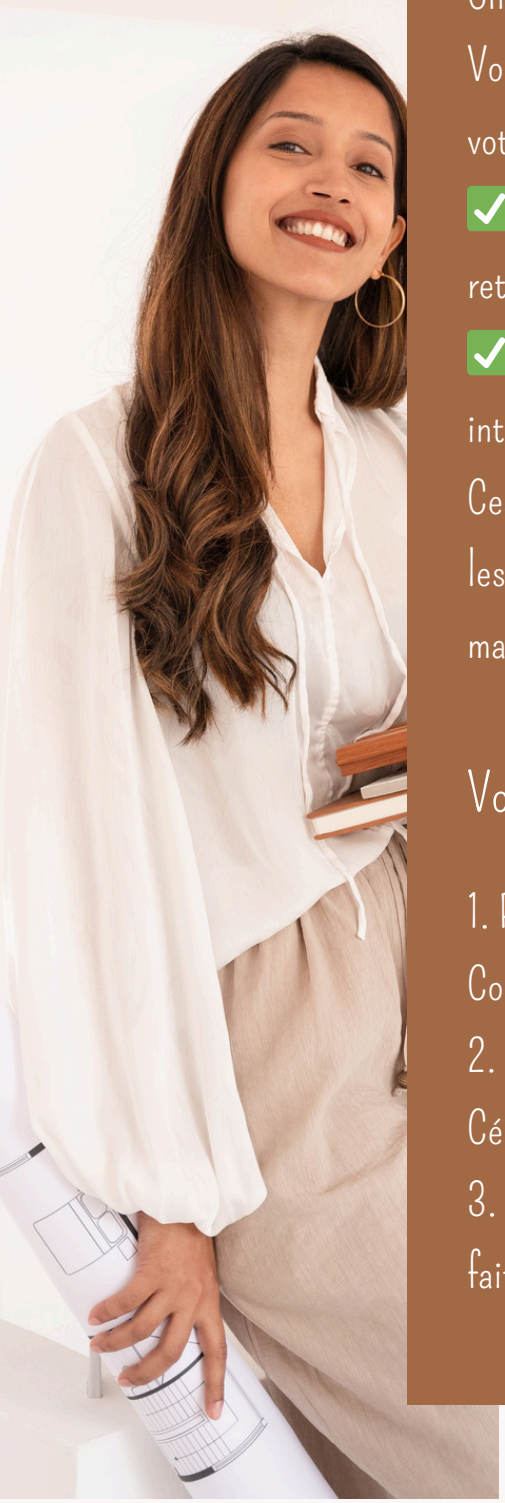
Téléchargez une image de la Roue des Émotions sur votre téléphone. La prochaine fois que vous ressentez une émotion intense, ou même face à un sentiment vague, prenez une minute pour essayer de la nommer le plus précisément possible.



Conclusion de chapitre

Ce chapitre vous a donné les premiers outils pour comprendre le langage de vos émotions. C'est une étape essentielle. La Roue des émotions ne suffit pas à elle seule à changer toutes tes réactions. Elle ouvre la porte. Le reste se travaille pas à pas, avec du soutien.
C'est en commençant à apprivoiser votre monde intérieur que vous pourrez poser les bases solides d'une parentalité sereine, et offrir à votre enfant le meilleur modèle de régulation émotionnelle qui soit.

Conclusion



Ce n'est que le Début

Chère Maman,

Vous venez de découvrir 2 outils puissants qui peuvent transformer votre quotidien :

✅ Le Mini-Scan Corporel - pour sortir du pilote automatique et retrouver votre ancrage

✅ La Roue des Émotions - pour comprendre vos messagères intérieures et reprendre le contrôle

Ces techniques ne sont pas magiques, mais elles sont éprouvées. Je les utilise moi-même tous les jours, et elles ont aidé de nombreuses mamans à retrouver leur sérénité.

Vos Prochains Pas

1. Pratiquez ! Ces outils ne fonctionnent que si vous les utilisez. Commencez petit : 5 minutes par jour, c'est déjà énorme.
2. Soyez patiente avec vous-même. Le changement prend du temps. Célébrez chaque petit progrès.
3. Rappelez-vous : Ce n'est pas votre faute si c'est difficile. Vous faites de votre mieux avec les outils que vous avez.

Ce que vous venez d'accomplir

En lisant cet ebook et en vous engageant à pratiquer ces exercices, vous avez déjà :
💪 Choisi de prendre soin de vous - et c'est un acte de courage
🎯 Investi dans votre bien-être - et donc celui de votre famille
🌱 Planté les graines d'une transformation durable
❤️ Montré l'exemple à votre enfant sur l'importance de prendre soin de soi

Ma Promesse

Ces 2 chapitres ne sont qu'un aperçu de ce qui est possible. Dans ma formation complète, nous approfondissons ces techniques et en découvrons 6 autres, tout aussi puissantes.
Mais même avec ces 2 outils, vous avez de quoi commencer votre transformation.
Vous méritez la sérénité. Votre enfant mérite une maman apaisée. Votre famille mérite l'harmonie.
Et maintenant, vous avez les clés pour y arriver.
Avec toute ma confiance en vous,
Émilie



Bravo, tu as déjà commencé ton chemin 🌱

Chère maman,

En lisant ce guide et en pratiquant les exercices, tu as déjà posé les premières pierres d'un quotidien plus serein.

Tu as appris à :

✅ Sortir du pilote automatique avec le Mini-Scan corporel.

✅ Comprendre et accueillir tes émotions avec la Roue des Émotions.

✅ Désamorcer une crise avec des scripts simples.

👉 Ces outils sont puissants, et rien qu'en les appliquant régulièrement, tu peux déjà transformer ton quotidien.

Mais peut-être ressens-tu que tu as besoin :

- de plus de soutien,
- d'une méthode structurée,
- ou d'un accompagnement personnalisé.

C'est pourquoi j'ai créé plusieurs formats, pour que chaque maman puisse avancer à son rythme, selon son budget et ses besoins.





Et si tu as besoin d'aller plus loin...

Chère maman,

Avec ce guide, tu as déjà entre les mains :

- le Mini-scan corporel pour sortir du pilote automatique,
- la Roue des émotions pour comprendre ce qui se passe à l'intérieur,
- des scripts de crise pour t'aider quand les mots manquent.

Rien qu'en les pratiquant régulièrement, tu peux déjà transformer ton quotidien.

Mais peut-être que tu sens :

- que tu es au bout de tes ressources,
- que tu tournes en rond malgré tout ce que tu essayes,
- que tu as besoin de quelqu'un "avec toi" pour traverser cette période.

Si tu veux déjà ne plus avancer seule, tu peux aussi rejoindre mon groupe WhatsApp privé pour mamans d'enfants TDAH.
On y applique ensemble les outils du guide et je viens répondre régulièrement à vos questions.
👉 Le lien d'accès est dans l'e-mail où tu as reçu ce guide

Ce guide t'apporte des outils, pas une oreille, pas un regard extérieur, pas un plan sur mesure pour ta famille. C'est exactement le rôle des Sessions SOS TDAH : que tu n'aies plus à tout porter seule.

Les Sessions SOS TDAH (1h en visio)

Une séance individuelle, pour les mamans qui vivent :

- des soirées qui finissent toujours en cris / larmes,
- des devoirs impossibles,
- des matinées catastrophes,
- ou une fatigue émotionnelle qui devient trop lourde.

Pendant 1 heure, on se concentre sur UNE situation précise qui te pèse le plus.

On la décortique ensemble et on construit un plan simple, adapté à ton enfant et à toi :

- 2–3 ajustements concrets à tester tout de suite,
- des phrases et des repères pour tenir dans les moments difficiles,
- un vrai espace où tu n'es plus seule avec ça.

👉 Pour réserver une Session SOS TDAH ou poser une question, tu peux :

- m'écrire directement à : contact@emiliechatelainconsultante.fr
- ou choisir un créneau ici

Et après ?

Les Sessions SOS sont souvent le premier pas que les mamans font avec moi.

Pour certaines, c'est suffisant.

Pour d'autres, c'est le début d'un accompagnement plus structuré avec la Méthode CHARLY, ma méthode complète pour retrouver de la sérénité dans la durée.

On en parle seulement si c'est le bon moment pour toi, jamais avant.

Ce qui compte d'abord, c'est que tu te sentes soutenue, entendue, et que tu aies des outils qui fonctionnent dans TA réalité.

Avec toute ma bienveillance,

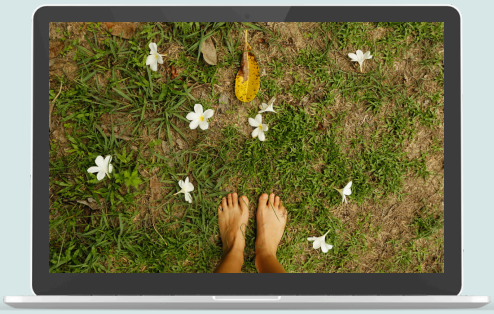
Émilie

Maman de Charly – Consultante & formatrice spécialisée TDAH

Podcast : "Maman à maman, au cœur du TDAH"

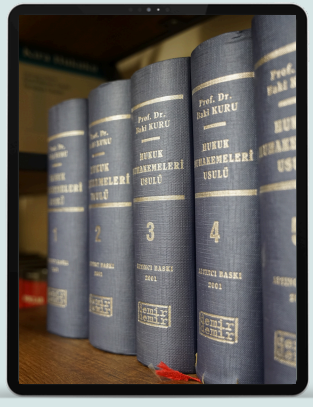
Remerciement

Merci d'avoir pris ce temps pour vous. Merci d'avoir eu le courage de chercher des solutions. Merci de croire qu'un changement est possible.
Vous n'êtes plus seule dans cette aventure. Une communauté de mamans courageuses comme vous chemine vers plus de sérénité.



Vous avez fait le premier pas.
C'est déjà énorme. 💙

© 2025 Émilie - Tous droits réservés
Reproduction interdite sans autorisation
Contact : contact@emiliechatelainconsultante.fr
Site web : emiliechatelainconsultante.fr



Annexes

La Roue des Émotions

Votre outil personnel pour identifier et accueillir vos émotions

Comment utiliser cet outil ?

Face à une montée émotionnelle, il est souvent difficile de mettre un mot sur ce que l'on ressent. Cet exercice vous guide à travers 5 étapes simples pour identifier précisément vos émotions et les accueillir sans jugement.

1 Pause et Observation

Arrêtez-vous un instant et demandez-vous : "Qu'est-ce que je ressens en ce moment ?"

Ne jugez pas, observez simplement. Il n'y a pas de "bonne" ou "mauvaise" émotion.

✍️ **Notez ici vos premières impressions :**

2 Cercle Intérieur - Émotion Principale

Identifiez l'émotion principale que vous ressentez.

Cochez la case de l'émotion qui correspond le mieux à ce que vous vivez :

- ☐ Joie
- ☐ Confiance
- ☐ Peur
- ☐ Surprise
- ☐ Tristesse
- ☐ Dégoût
- ☐ Colère
- ☐ Anticipation

3 Cercle Intermédiaire - Affinage

Affinez votre ressenti principal.
Selon l'émotion choisie précédemment, cochez la nuance qui correspond le mieux :

Si JOIE :

- [ ] **Sérénité**
- [ ] **Bonheur**
- [ ] **Extase**

Si CONFIANCE :

- [ ] **Acceptation**
- [ ] **Confiance**
- [ ] **Admiration**

Si PEUR :

- [ ] **Appréhension**
- [ ] **Peur**
- [ ] **Terreur**

Si SURPRISE :

- [ ] **Distraction**
- [ ] **Surprise**
- [ ] **Stupéfaction**

Si TRISTESSE :

- [ ] **Pensivité**
- [ ] **Tristesse**
- [ ] **Chagrin**

Si DÉGOÛT :

- [ ] **Ennui**
- [ ] **Dégoût**
- [ ] **Répugnance**

Si COLÈRE :

- [ ] **Agacement**
- [ ] **Colère**
- [ ] **Rage**

Si ANTICIPATION :

- [ ] **Intérêt**
- [ ] **Anticipation**
- [ ] **Vigilance**

4 Cercle Extérieur - Précision Maximum

Trouvez le terme le plus précis pour décrire ce que vous ressentez.

Selon votre choix précédent, explorez ces nuances fines :

Sérénité : Satisfaction, Plaisir, Contentement

Bonheur : Euphorie, Allégresse, Enchantement
Acceptation : Tolérance, Résignation, Soumission

Appréhension : Inquiétude, Anxiété, Nervosité

Pensivité : Mélancolie, Nostalgie, Rêverie
Agacement : Irritation, Énervement, Contrariété

... (consultez la liste complète en annexe)

✍️ Mon émotion précise :

_____

5 Accueil de l'Émotion

Accueillez cette émotion sans jugement.
Le simple fait de la nommer la rend moins puissante.

🌱 Moment d'Accueil

Prenez un moment pour vous dire intérieurement :

"Je ressens de la/du _____,
et c'est OK."

Cette émotion fait partie de votre expérience humaine. En la nommant, vous avez déjà commencé à reprendre le contrôle.

📝 Exemple de parcours complet :

Colère → **Agacement** → **Irritation**

"Je ressens de l'irritation, et c'est OK. Cette émotion me signale quelque chose d'important."

💡 Conseils pour aller plus loin :

- Pratiquez cet exercice régulièrement, même pour les petites émotions
- Tenez un journal émotionnel pour observer vos patterns
- Rappelez-vous : toutes les émotions sont temporaires
- Si l'émotion persiste, demandez-vous : "Que veut-elle me dire ?"

✍️ Mes réflexions après cet exercice :

🆘 Kit de Survie Express

5 Scripts pour Gérer les Crises

Un guide pratique par Émilie Chatelain - Consultante spécialisée TDAH

📋 Comment utiliser ce kit ?

Ces 5 scripts sont des phrases toutes prêtes à utiliser dans les moments de crise avec votre enfant TDAH.

💡 Principe : Quand vous êtes débordée émotionnellement, votre cerveau n'arrive plus à trouver les bons mots. Ces scripts vous donnent des "réflexes verbaux" apaisants.

📱 Conseil pratique : Photographiez cette page et gardez-la dans votre téléphone pour l'avoir toujours sous la main !

🌪️ SCRIPT #1 : Face à une Crise de Colère

Ce que VOTRE enfant vit :

Son cerveau TDAH est submergé, il ne contrôle plus rien.

Vos phrases apaisantes :

- "Je vois que tu es en colère, ton corps te dit quelque chose d'important."
- "Tu as le droit d'être en colère. On va attendre que ça passe ensemble."
- "Tes émotions sont comme une grosse vague, elle va redescendre."

Ce que VOUS devez faire :

1. Respirez profondément (votre calme = son calme)
2. Baissez votre voix (plus vous parlez doucement, plus il vous écoute)
3. Restez physiquement disponible sans envahir son espace

À éviter absolument :

❌ "Calme-toi !" ❌ "Arrête ton cinéma !"

❌ "Tu exagères !"

😰 SCRIPT #2 : Face aux Angoisses/Peurs

Ce que VOTRE enfant vit :

Son cerveau TDAH amplifie les inquiétudes, tout lui paraît énorme.

Vos phrases rassurantes :

- "Je comprends que tu aies peur, moi aussi parfois j'ai peur."
- "Cette peur est réelle pour toi, et c'est normal."
- "On va traverser ce moment difficile ensemble, je ne te laisse pas tomber."

Technique BONUS - La "Bulle de Sécurité" :

"Imagine qu'on est dans une bulle magique tous les deux. Rien ne peut nous arriver ici. Respire avec moi dans notre bulle."

Ce que VOUS devez faire :

1. Validez son émotion (ne la minimisez jamais)
2. Ancrez-vous dans le présent : "Là, maintenant, tu es en sécurité avec moi"
3. Respirez ensemble : "On fait 3 respirations de notre bulle magique"

🚫 SCRIPT #3 : Face aux Refus et Oppositions

Ce que VOTRE enfant vit :

Son besoin d'autonomie s'exprime par l'opposition. C'est normal et même sain !

Vos phrases de désamorçage :

- "Tu n'as pas envie de faire ça maintenant, je t'entends."
- "Tu as besoin de sentir que tu as le choix, c'est important pour toi."
- "Comment on peut s'y prendre différemment ensemble ?"

La technique du "Choix illusion" :

Au lieu de : "Va te brosser les dents" Dites : "Tu préfères te brosser les dents avant ou après avoir mis ton pyjama ?"

Ce que VOUS devez faire :

1. Donnez-lui un semblant de contrôle (choix de timing, de méthode)
2. Restez ferme sur le fond mais souple sur la forme
3. Évitez le rapport de force direct

😢 SCRIPT #4 : Face à la Tristesse/Découragement

Ce que VOTRE enfant vit :

L'hypersensibilité du TDAH fait que les échecs sont vécus très intensément.

Vos phrases bienveillantes :

- "Je vois que tu as de la peine, c'est dur ce que tu vis."
- "Pleurer, ça aide le cœur à évacuer la tristesse."
- "Tu es précieux pour moi, même quand c'est difficile."

La technique du "Câlin thérapeutique" :

"Est-ce que tu as besoin d'un câlin réparateur ? Mes bras sont là pour toi."

Ce que VOUS devez faire :

1. Accueillez les larmes sans chercher à les arrêter
2. Restez présente physiquement et émotionnellement
3. Rappelez-lui ses qualités : "Tu es courageux, intelligent, drôle..."

⚡ SCRIPT #5 : Face à l'Hyperactivité/Agitation

Ce que VOTRE enfant vit :

Son corps a BESOIN de bouger, c'est physiologique, pas de la provocation.

Vos phrases canalisantes :

- "Ton corps a besoin de bouger, je le vois bien."
- "Comment on peut faire pour que tu bouges ET que ce soit ok pour tout le monde ?"
- "Tu as plein d'énergie en toi, c'est ta force !"

Solutions rapides à proposer :

- "Tu veux faire 10 jumping jacks avec moi ?"
- "On va dehors 5 minutes pour que tu puises courir ?"
- "Tu préfères triturer cette balle anti-stress ou gribouiller sur cette feuille ?"

Ce que VOUS devez faire :

1. Canalisez l'énergie au lieu de l'interdire
2. Préparez des "soupapes" : trampoline, balles anti-stress, musique
3. Anticipez les moments où l'agitation monte

🆘 SCRIPT BONUS :
Quand VOUS êtes au bout du rouleau

Phrases pour vous sauver :

- "Maman a besoin de 2 minutes pour respirer, je reviens."
- "Je t'aime très fort ET j'ai besoin d'une petite pause."
- "On reprend dans 5 minutes, le temps que mon cœur se calme."

Votre Kit de Survie Personnel :

1. Isolez-vous 2-3 minutes (même aux toilettes !)
2. Respirez profondément 5 fois
3. Rappelez-vous : "Ce n'est pas personnel, c'est son TDAH"
4. Revenez avec bienveillance

📱 MÉMO RAPIDE - À garder sur votre téléphone

Les 3 piliers en situation de crise :

1. VOTRE CALME = SON CALME (respirez d'abord)
2. VALIDEZ avant de rediriger ("Je vois que...")
3. RESTEZ dans la CONNEXION ("Ensemble, on va...")

Phrases magiques universelles :

- "Je vois que c'est dur pour toi"
- "Tu as le droit de ressentir ça"
- "Je suis là avec toi"
- "On va trouver une solution ensemble"
- "Je t'aime, même dans les moments difficiles"

💪 Rappel Important

Ces scripts ne sont pas magiques. Ils fonctionnent parce qu'ils :

- ✅ Valident les émotions de votre enfant
- ✅ Maintiennent la connexion entre vous
- ✅ Vous donnent des mots quand vous n'en avez plus
- ✅ Évitent l'escalade émotionnelle

La clé : Plus vous les utiliserez, plus ils deviendront naturels. Votre enfant apprendra aussi à mieux gérer ses émotions en voyant comment VOUS les gérez.

🌟 Et après ?

Ce kit vous donne les outils d'urgence. Pour une transformation profonde et durable, découvrez la Méthode CHARLY complète qui vous apprend à :

- Comprendre le fonctionnement unique de votre enfant TDAH
- Développer votre propre régulation émotionnelle
- Créer un environnement familial apaisé
- Retrouver votre confiance de maman