



NATHALIE
— RICHARDSON —
• SOPHROLOGUE •
LE BIEN-ÊTRE AU CŒUR DE SOI

GUIDE ILLUSTRÉ POUR LES PARENTS

Partir en vacances avec un enfant TSA ou TDAH

Des repères concrets, des illustrations douces et des outils simples pour
préparer, rassurer et vivre les vacances plus sereinement.



Prévisibilité • pauses • besoins sensoriels • retour au calme

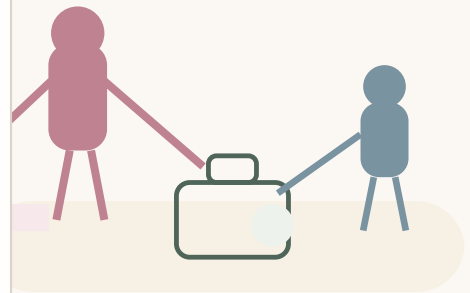
Nathalie Richardson - Sophrologue
Le Bien-Etre au Coeur de Soi - Auchel

Pourquoi les vacances peuvent déstabiliser

Les vacances peuvent être belles... et très exigeantes pour toute la famille. Comprendre ce qui coûte de l'énergie aide déjà à prévenir.

Les changements pèsent souvent sur plusieurs plans en même temps :

- les repères changent ;
- les bruits, les odeurs et la foule augmentent ;
- la fatigue s'accumule ;
- les attentes des adultes montent ;
- le besoin de pause devient plus difficile à exprimer.



Votre enfant ne fait pas "exprès".

Quand le corps et le cerveau reçoivent trop d'informations, il devient plus difficile d'attendre, de s'adapter ou de communiquer.

Objectif réaliste

Moins de pression, plus de repères, et le droit d'adapter le programme en cours de route.

Préparer progressivement

La prévisibilité réduit l'effort lié à l'inconnu. Quelques repères simples suffisent souvent.

J-21

Présenter le lieu

2 ou 3 photos et le nom du lieu.

J-14

Créer un calendrier

Un repère visuel simple pour voir le départ approcher.

J-7

Parler du trajet

Montrer les pauses et les grandes étapes.

J-1

Rassurer

Préparer le sac refuge et garder une soirée calme.



Avant le départ

Présentez le lieu, les personnes présentes, le moyen de transport et les grandes étapes du séjour.

Mini-histoire à raconter

Répondez simplement à cinq questions : où allons-nous ? avec qui ? comment allons-nous y aller ? où vais-je dormir ? que puis-je faire si j'ai besoin d'une pause ?

Préparer le trajet

Le trajet fait déjà partie des vacances. Il mérite ses propres repères et ses propres pauses.



Avant

Montrer les étapes principales.
Prévoir des horaires réalistes.
Repérer toilettes et pauses.



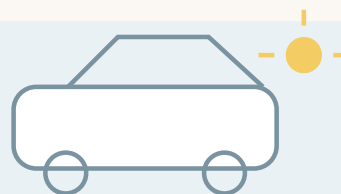
Pendant

Annoncer la prochaine étape.
Fractionner le temps.
Autoriser l'objet rassurant.



À l'arrivée

Prévoir 20 à 30 minutes sans activité.
Montrer d'abord les lieux essentiels.
Offrir eau et collation.

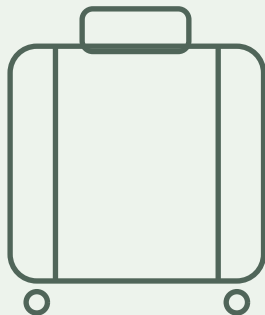


Astuce

Utilisez un minuteur visuel, une petite frise ou cinq cases à barrer plutôt que de répéter une durée abstraite.

Préparer le sac refuge

Un petit sac accessible, identifié et connu de l'enfant peut faire une vraie différence.



Toujours accessible

Pas au fond de la valise, et connu avant le départ.

À adapter à votre enfant

- casque anti-bruit ou bouchons adaptés
- objet rassurant ou petit tissu familier
- lunettes, casquette ou vêtement confortable
- collation et eau acceptées
- fidget ou objet à manipuler
- carte "pause" ou support de communication
- petit livre ou jeu familier

Important

Le sac refuge n'est pas une récompense. C'est un outil de prévention, disponible avant que la tension ne soit trop forte.

Sécuriser l'arrivée

Découvrir avant de demander de s'adapter : l'arrivée mérite un temps d'installation.

1

Montrer les lieux essentiels

Chambre, toilettes, coin repas, sortie, endroit calme.

2

Installer les objets familiers

Doudou, veilleuse, couverture, gourde, repère visuel.

3

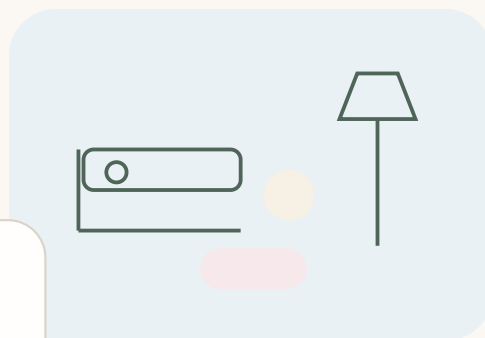
Créer un coin calme

Même petit : chaise, coussin, casque, lumière douce.

4

Donner un programme court

Seulement la prochaine étape, puis la suivante.



Le premier soir

Moins il y a de nouveautés ajoutées après le trajet, plus l'enfant peut récupérer. Un repas simple et une routine familière valent souvent mieux qu'une "grande première soirée".

Protéger le sommeil et les repas

La fatigue et la faim rendent les émotions plus difficiles à réguler.



Sommeil

- emporter les objets du rituel
- prévoir une lumière connue
- réduire l'activité avant le coucher
- accepter un endormissement différent
- éviter les longues explications la nuit



Repas

- garder au moins un aliment "sûr"
- prévenir si le lieu ou l'horaire change
- ne pas faire du repas un test de vacances
- prévoir une collation accessible

Priorité

Un enfant nourri et reposé dispose de davantage de ressources pour communiquer, attendre, gérer la frustration et s'adapter.

Faire des sorties sans saturer

Mieux vaut une activité ajustée qu'un programme rempli.



1 activité principale

Choisie ou montrée à l'avance.



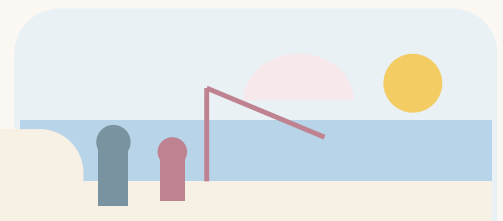
1 vraie pause

Sans questions et sans négociation.



1 option de repli

Retour, voiture, chambre ou endroit calme.



Choix limités

Deux options maximum, toutes deux acceptables pour l'adulte :

« Plage 20 minutes... »

« ...ou promenade courte ? »

Bon à savoir

Quitter une sortie plus tôt n'est pas un échec. C'est parfois la décision qui protège le mieux le reste de la journée.

Repérer la montée de tension

Intervenir tôt demande moins d'énergie à tout le monde.

Disponible

Signes possibles : Parle ou joue comme d'habitude, accepte les petites demandes.

Réponse : Continuer, annoncer et valoriser les pauses.

Saturation qui monte

Signes possibles : Agitation, répétitions, refus, fuite, voix plus forte ou silence inhabituel.

Réponse : Réduire les mots, les demandes et les stimulations.

Crise ou effondrement

Signes possibles : L'enfant ne peut plus traiter correctement les consignes ou négocier.

Réponse : Sécuriser, diminuer l'environnement et attendre le retour au calme.

VERT

ORANGE

ROUGE

Le plan retour au calme en 5 étapes

Un plan simple, à entraîner dans les moments calmes, aide tout le monde à se repérer.

1

STOP

Je réduis les demandes et je protège l'espace.

2

MOINS

Moins de bruit, de lumière, de personnes et de paroles.

3

CHOIX

Je propose un choix simple : coin calme ou rester ici.

4

CORPS

Eau, respiration connue, casque, objet rassurant.

5

TEMPS

Je laisse le système nerveux redescendre sans exiger d'explication.



Phrase ressource

« Tu es en sécurité. Je reste près de toi. On attend. »

Après la crise et préparer le retour

La récupération vient avant l'analyse. Le retour à la maison mérite lui aussi un temps de transition.

Tout de suite

Eau, calme, espace, vêtements confortables, aucune leçon.

Plus tard

Nommer simplement : "C'était trop difficile / trop bruyant / trop long."

Retour à la maison

Éviter une obligation importante le lendemain si possible.
Reprendre les routines principales sans tout exiger d'un coup.



Après la crise

- eau, calme, espace
- aucune leçon immédiate
- nommer simplement plus tard
- chercher un seul ajustement pour la prochaine fois

Ma journée de vacances

Découpez, dessinez ou collez une photo dans chaque case.



1. Réveil



2. Petit déjeuner



3. Activité



4. Repas



5. Temps calme



6. Dodo

Ce dont j'ai besoin

L'enfant peut montrer une case quand les mots sont difficiles.



PAUSE



TROP DE BRUIT



J'AI FAIM



TOILETTES



J'AI BESOIN
D'ESPACE



AIDE-MOI

Astuce

Vous pouvez plastifier cette page, la glisser dans le sac refuge ou la prendre simplement en photo sur votre téléphone.

Avant de fermer la valise

Une dernière vérification... et le droit de ne pas tout faire.

- | | |
|--|--|
| ☐ Calendrier ou histoire visuelle relue | ☐ Routine du coucher emportée |
| ☐ Photos du lieu disponibles | ☐ Plan B identifié |
| ☐ Trajet et pauses repérés | ☐ Support de communication prêt |
| ☐ Sac refuge accessible | ☐ Temps de récupération prévu |
| ☐ Aliments sûrs prévus | ☐ Informations utiles transmises aux adultes présents |

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

Je peux accompagner votre enfant autour des émotions, de l'anxiété, des frustrations et du retour au calme, avec des outils adaptés à son rythme et à ses besoins.



Nathalie Richardson - Sophrologue
07 66 01 76 34 • bienetrebyNath@gmail.com
Auchel et alentours