



NEUROCOCON

organisation et décoration

EBOOK

Le Plan Sensoriel de Votre Maison

crée en 7 jours une maison qui soutient ta famille

Une maison simple, sensorielle et durable, pensée pour les besoins TSA, TDAH, DYS et HP de ta famille. Sans méthode rigide, sans minimalisme extrême et sans rangement impossible à tenir.

RETROUVE-NOUS SUR INSTAGRAM



@NEUROCOCON



CE QUE TU VAS TROUVER

Sommaire

* Chaque chapitre que tu ouvriras est un pas de plus vers plus de douceur chez vous.



À lire avant de commencer

Cet ebook propose des pistes d'organisation sensorielle du quotidien. Il ne remplace pas un avis médical, un diagnostic ou un suivi par un professionnel de santé qualifié.

01

Mot de l'auteur

Pourquoi cette maison, pourquoi maintenant

02

Ta maison n'est pas mal rangée

Introduction

03

Le Scan Sensoriel

Chapitre 1 — Jour 1

04

Les Zones Neuro-Calmes

Chapitre 2 — Jour 2

05

Les Chemins Visuels

Chapitre 3 — Jour 3

06

Le Rangement Sensoriel

Chapitre 4 — Jours 4 & 5

07

Le Rituel de Maintien Doux

Chapitre 5 — Jour 6

08

Ton Plan Sensoriel complet

Chapitre 6 — Jour 7

09

Fiches & outils plug-and-play

Ressources



Promesse de cet ebook

En 7 jours et quelques ajustements ciblés, tu vas apprendre à lire ta maison autrement, à créer des espaces qui apaisent et à installer des routines qui tiennent, sans refaire toute ta maison ni te créer un système impossible à maintenir.



AVANT DE COMMENCER

Mot de l'auteur

* *Cet ebook n'est pas né d'une théorie. Il est né d'une larme.*

Pas d'une idée, pas d'un programme bien ficelé autour d'une table de réunion. Il est né d'une compréhension soudaine, fulgurante, que quelque chose d'essentiel manquait dans tout ce qu'on proposait aux familles neuroatypiques.

Accompagnante éducative et sociale, j'ai travaillé dans des associations engagées pour l'inclusion, aux côtés d'enfants porteurs de TSA, TDAH, DYS, HP, mais aussi de syndromes plus rares comme le syndrome de Cornelia de Lange ou le syndrome d'Angelman. Chaque enfant m'a appris quelque chose. Chaque famille m'a rappelé pourquoi ce travail comptait.

Mais je ne parle pas seulement depuis le terrain professionnel. Je parle aussi depuis ma propre maison, depuis mes propres nuits courtes, depuis mes propres batailles administratives. Pendant deux ans, j'ai lutté pour obtenir le diagnostic de ma fille. Deux ans à passer pour celle qui en rajoute. L'école disait : elle est encore petite, ça ira mieux en grandissant. Et moi, je savais. Je voyais.

J'avais envie de tout lâcher. Mais il fallait absolument que je me relève, pour elle.

Les bilans ont fini par confirmer ce que je savais depuis le début. Et le soulagement a rapidement laissé place à une question très concrète : maintenant, comment on fait, au quotidien ?

Être parent d'un enfant neuroatypique, c'est apprendre à aimer sans mode d'emploi, un jour à la fois.



LE MOMENT QUI A TOUT CHANGÉ

Ce qui manquait à ces familles

C'est à ce moment-là que j'ai commencé à transformer la maison. Pas en achetant des meubles. Pas en faisant une grande purge minimaliste. J'ai commencé par la chambre de ma fille : tout réorganisé par couleur, accessible facilement, les vêtements sur cintres pour qu'elle puisse choisir seule, un système de pastilles colorées pour que le rangement devienne un jeu plutôt qu'une contrainte.

Et quelque chose s'est passé que je n'avais pas prévu dans cette proportion. Elle prenait plaisir à choisir ses tenues, à les préparer la veille. Toute seule. Avec fierté.

Quelque temps plus tard, lors d'un accompagnement avec une adolescente présentant un TSA non verbal, la maman a littéralement fondu en larmes. Elle n'arrivait pas à mettre en place une organisation qui améliore leur quotidien. Personne ne lui avait jamais expliqué concrètement comment penser l'espace de sa maison pour qu'il devienne un soutien.

Le problème n'était pas elle. C'est qu'on ne lui avait jamais donné les bons outils.

Ce que tu vas trouver ici

Cet ebook n'est pas une méthode de rangement. Ce n'est pas du minimalisme, ni une liste de produits à acheter. C'est un plan de travail pensé pour la réalité des familles neuroatypiques : avec la fatigue, les imprévus, les diagnostics qui arrivent en décalé et les parents qui font ce qu'ils peuvent.

EN 7 JOURS, TU VAS APPRENDRE À

- Lire ta maison différemment et repérer ce qui surcharge.
- Créer des espaces qui disent au cerveau : ici, tu peux souffler.
- Rendre les routines visibles et simplifier le rangement pour qu'il tienne.
- Maintenir tout ça sans te vider.



INTRODUCTION

Ta maison n'est pas mal rangée

* *Elle est peut-être simplement en surcharge.*

Quand on est parent d'un enfant neuroatypique, le désordre de la maison prend une dimension particulière. Ce n'est pas juste esthétique. C'est quelque chose qui pèse, qui gratte, qui déclenche des crises, des tensions, de la fatigue et de la culpabilité.

Et pourtant, la plupart des conseils qu'on trouve sont pensés pour des cerveaux neurotypiques, dans des maisons neurotypiques. Range par catégories. Jette ce que tu n'utilises pas depuis six mois. Un endroit pour chaque chose. Ces injonctions sont parfois inutiles, parfois même nuisibles, quand tu vis avec un enfant pour qui la flexibilité cognitive est épuisante.

Ce que le cerveau neuroatypique vit dans l'espace

Un cerveau en mode TSA, TDAH, DYS ou HP traite l'information différemment. Il peut être hypersensible aux stimuli visuels, auditifs, olfactifs ou tactiles. Il peut avoir du mal à filtrer l'important du secondaire dans un espace chargé. Résultat : dans une maison qui n'est pas adaptée, le cerveau ne peut pas se reposer.

Une maison surchargée n'est pas une question de manque de volonté. C'est un surcoût sensoriel que le cerveau paie chaque jour.

Une charge qui touche toute la famille

Ce surcoût sensoriel ne s'arrête pas à l'enfant. Quand il ou elle est en surcharge, c'est souvent toute la maison qui l'est avec lui : les négociations qui s'éternisent, les objets déplacés dix fois, les routines qui n'en finissent jamais. Le parent absorbe cette tension en continu, parfois sans même s'en rendre compte, jusqu'à l'épuisement.

CE QUE ÇA CHANGE QUAND ON COMPREND

- On arrête de chercher à corriger l'enfant.
- On commence à observer l'environnement.
- La culpabilité laisse place à une méthode concrète.
- Le foyer entier respire un peu mieux, tous les jours.



INTRODUCTION

Les 5 sources de surcharge

Les sources de surcharge les plus fréquentes dans un foyer sont souvent invisibles à l'œil adulte neurotypique, mais constamment actives pour un cerveau sensible.

Source	Ce que ça produit
Trop de stimuli visuels	Surfaces chargées, couleurs qui crient, objets sans place définie qui attirent l'œil sans arrêt.
Trop de bruit ambiant	Télévision en fond, conversations qui se chevauchent, bruits non filtrés.
Trop de transitions floues	On passe d'une activité à l'autre sans signal clair, sans repère temporel ou spatial.
Trop de consignes implicites	Va te préparer, range ta chambre, dépêche-toi : des instructions qui supposent une organisation exécutive solide.
Trop de décisions	Choisir ses vêtements, trouver son sac, gérer le déjeuner : chaque micro-décision coûte.

L'idée centrale du Plan Sensoriel

On ne range pas pour obtenir une maison parfaite. On ajuste la maison pour qu'elle soutienne le système nerveux de toute la famille.

LES VRAIES QUESTIONS À SE POSER

- Est-ce que ma maison aide mon enfant à démarrer sa journée sans crise ?
- Est-ce qu'elle lui permet de rentrer de l'école et de se réguler seul ?
- Est-ce qu'elle lui donne des repères visuels clairs, sans rappel à l'ordre permanent ?
- Et est-ce qu'elle te donne, à toi aussi, un espace pour souffler ?



COMMENT CET EBOOK EST ORGANISÉ

Les 7 jours en un coup d'œil

* Tu peux avancer à ton rythme, revenir en arrière, faire une pause.

Cet ebook est structuré en 7 jours, non pas parce qu'il faut tout terminer en une semaine, mais parce que chaque jour correspond à un geste, une intention, une transformation concrète.

JOUR 1**Scanner**

Observer ta maison avec de nouvelles lunettes et repérer les zones de surcharge.

JOUR 2**Apaiser**

Créer ta première Zone Neuro-Calme, un espace qui dit au cerveau : ici tu peux récupérer.

JOUR 3**Clarifier**

Rendre les routines visibles pour ne plus avoir à les répéter.

JOURS 4 & 5**Simplifier & adapter**

Repenser le rangement pour qu'il soit tenable en un seul geste.

JOUR 6**Stabiliser**

Créer un rituel doux pour maintenir sans s'épuiser.

JOUR 7**Consolider**

Assembler ton Plan Sensoriel complet et ancrer les changements dans la durée.

**À la fin de chaque chapitre**

Tu trouveras des ressources plug-and-play : grilles, checklists, cartes visuelles et trackers, pour passer à l'action immédiatement sans avoir à tout réinventer.

• • • •

LA SUITE T'ATTEND AU CHAPITRE 1

Tu n'as pas besoin d'être parfait pour bien faire. Juste présent, un jour à la fois – et ça, tu le fais déjà.

Pour aller plus loin, découvre l'application « Le Plan Sensoriel »

app.neurococon.com



CHAPITRE 1 — JOUR 1

Le Scan Sensoriel

* Apprendre à lire ta maison avant de déplacer quoi que ce soit.

Avant d'acheter une boîte de rangement ou de jeter quoi que ce soit, il y a une étape que presque tout le monde oublie : observer. Vraiment observer. Pas avec les yeux de la honte ou de la culpabilité, mais avec les yeux d'un détective qui cherche à comprendre un système.

Le Scan Sensoriel déplace la question. On ne se demande plus pourquoi je n'arrive pas à ranger, mais qu'est-ce qui rend cet espace difficile à vivre.

Ce que tu vas observer



Les moments de tension

Matins difficiles, devoirs qui dégénèrent, retours d'école, couchers interminables.



Les zones qui figent

L'entrée où chacun jette tout, la table qui accumule, le couloir qui bouchonne.



Les refuges spontanés

Le coin du canapé, le bout de lit, le recoin où ton enfant s'isole quand il déborde.



Ce que ça t'apprend

Ces zones ne sont pas du désordre : ce sont des informations sur ce dont ta famille a besoin.

Observer sans agir, c'est déjà agir différemment. C'est choisir la compréhension avant la réaction.

Pourquoi c'est plus difficile qu'il n'y paraît

Observer sans agir demande de résister à une envie très forte : celle de foncer, de ranger, de corriger tout de suite. C'est encore plus difficile quand on est épuisé et qu'on voudrait que ça change maintenant. Mais un scan fait dans la précipitation ne capture que le désordre, jamais ce qui le cause vraiment.

LA POSTURE DU DÉTECTIVE

- Je remplace « pourquoi ça bloque » par « qu'est-ce qui se passe ici ».
- Je remarque, sans corriger tout de suite.
- Je note ce qui revient, pas ce qui choque.
- Je fais confiance à ce que je vais découvrir.



QUICK WIN

Le Tour des 7 minutes

* Sept minutes suffisent pour obtenir ta première carte sensorielle.

LA MÉTHODE

- 1 Prends une feuille blanche ou ton téléphone et mets un minuteur sur 7 minutes.
- 2 Fais le tour de ta maison pièce par pièce, sans rien toucher, sans rien ranger.
- 3 Note ou photographie chaque endroit qui te fait ressentir quelque chose : tension, écoëurement, soulagement, calme.
- 4 Classe chaque zone en Vert (ça va), Jaune (c'est chargé) ou Rouge (c'est difficile).

Pourquoi ça marche

Quand on commence par observer au lieu d'agir, on remplace la culpabilité par une lecture concrète. On ne se bat plus contre soi-même, on comprend l'environnement. Et comprendre l'environnement, c'est déjà reprendre le contrôle.



Le conseil du terrain

Fais le scan sans rien changer. La tentation est grande de commencer à ranger dès qu'on repère un problème. Résiste : le Scan Sensoriel n'est pas une liste de travaux, c'est une carte.

Note ce que tu observes

Remplis au fil de ton tour, sans réfléchir trop longtemps.

ZONE

CE QUE JE RESENS



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE

Faire ton premier scan

1. Choisir un moment calme

Fais ce scan quand tu as quelques minutes sans enfant dans les jambes, ou au contraire avec eux si tu veux observer leur façon de naviguer dans la maison.

2. Observer les moments sensibles

Repense aux 3 derniers jours. Quels moments ont créé de la tension ? Le matin au réveil, le retour d'école, avant le dîner, pendant les devoirs ? Note ces moments.

3. Aller dans chaque pièce

Est-ce qu'on voit facilement ce qu'il y a dans cet espace ? Est-ce qu'on sait où sont les affaires importantes ? Y a-t-il un endroit où se poser pour souffler ?

4. Repérer les déclencheurs visuels

Est-ce que l'entrée est chargée ? Est-ce que le salon a des surfaces encombrées ? Est-ce que la chambre a trop d'objets visibles en même temps ?

5. Compléter ta grille de scan

Zone par zone, note le niveau de charge sensorielle et les premières pistes. Tu n'as pas besoin de tout résoudre maintenant.

CE QUE TU VAS DÉCOUVRIR EN OBSERVANT

- Que le problème n'est pas là où tu croyais : la tension du matin vient souvent de l'entrée, pas du réveil.
- Que ton enfant a déjà ses propres solutions : s'isoler, mettre la couverture sur la tête, partir dans sa chambre.
- Que certaines zones apaisent déjà naturellement, et qu'il suffit de les renforcer.

Et si tu n'as pas le temps de tout faire d'un coup ?

Tu n'es pas obligé de faire les 5 étapes en une seule fois. Observe une pièce aujourd'hui, une autre demain. Le scan reste valable même étalé sur plusieurs jours : ce qui compte, c'est la régularité du regard, pas la vitesse.



Un rythme qui s'adapte à toi

Certains parents complètent leur grille en un après-midi. D'autres avancent pièce par pièce sur une semaine entière. Les deux fonctionnent : ce n'est pas une course, c'est une carte que tu remplis à ton rythme.



UN EXEMPLE CONCRET

Le matin impossible

Le réveil sonne. Ton enfant tarde à se lever. La tension monte. Tu répètes les mêmes consignes cinq fois. Il rate son bus. Vous arrivez tous les deux épuisés à 8h30.

En regardant ce moment avec les yeux du Scan Sensoriel, voici ce qu'on découvre souvent.

Ce qu'on voit	Ce qui se passe vraiment
L'entrée est encombrée.	Le cartable n'a pas de place fixe, les chaussures traînent, il faut chercher le manteau.
Il n'y a pas de repère visuel.	Chaque étape de la routine doit être rappelée à l'oral, donc par toi.
Les vêtements ne sont pas prêts.	Décider quoi mettre est une charge cognitive de plus au réveil.
Le petit-déjeuner est dispersé.	Où est mon bol, ma cuillère, mes céréales préférées ?

Ces problèmes ne sont pas des problèmes de volonté. Ce sont des problèmes d'environnement.

Et chacun d'entre eux a une solution concrète que nous allons explorer dans les prochains chapitres.

Un avant-goût des solutions

Chaque piste sera approfondie dans les chapitres suivants — voici de quoi commencer dès aujourd'hui.

LE POINT DE FRICTION	UNE PREMIÈRE PISTE
Entrée encombrée	Un crochet bas et un point de chute unique pour le cartable.
Pas de repère visuel	Une fiche illustrée avec les étapes du matin, à hauteur d'enfant.
Vêtements pas prêts	Choisir la tenue la veille, ensemble, sans précipitation.
Petit-déjeuner dispersé	Un plateau ou un panier dédié, toujours au même endroit.



LES 5 QUESTIONS

À te poser dans chaque pièce

* Pas besoin d'être expert en design sensoriel. Cinq questions suffisent.

DÉCODER UN ESPACE

1 Est-ce qu'on sait immédiatement où sont les affaires importantes ?

Si tu dois chercher les clés, le cartable ou les chaussures chaque matin, l'espace ne répond pas aux besoins de la famille.

2 Est-ce qu'il y a un endroit où se poser et souffler ?

Chaque espace devrait avoir un coin de récupération, même minuscule. Sinon, c'est une zone rouge.

3 Combien d'objets sont visibles sans être utiles ?

Plus il y a d'objets en vue sans fonction claire, plus le cerveau travaille pour les ignorer.

4 Est-ce que les transitions sont claires ?

Sait-on ce qu'on fait en arrivant ? En repartant ? Si les gestes ne sont pas évidents, ils créent de la friction.

5 Mon enfant peut-il naviguer seul dans cet espace ?

S'il a besoin d'un adulte pour trouver ses affaires, l'espace n'est pas encore assez lisible pour lui.

**Astuce**

Tu peux poser ces questions avec ton enfant, selon son âge. Ses réponses seront souvent les plus justes : il vit dans cet espace tous les jours.

Fais le test dans une pièce

Choisis une pièce et réponds honnêtement à chaque question.

QUESTION	OUI	PAS ENCORE
Je sais où sont les affaires importantes	☐	☐
Il y a un endroit où souffler	☐	☐
Peu d'objets visibles sans fonction	☐	☐
Les transitions sont claires	☐	☐
Mon enfant peut naviguer seul	☐	☐

Et si tu souhaites en savoir plus sur ton organisation selon tes besoins sensoriels et ceux de ton enfant...

découvre l'application app.neurococon.com



FICHE ACTION — JOUR 1

Grille de Scan Sensoriel

* Fais le tour de chaque pièce et note ce que tu observes, sans te juger.

Utilise l'échelle de 1 (calme) à 5 (surcharge intense). Légende : R = zone rouge, J = zone jaune, V = zone verte.

Pièce / Zone	Charge (1 à 5)	Ce qui crée la tension	R / J / V
Entrée			
Salon / Séjour			
Cuisine			
Salle à manger			
Chambre enfant 1			
Chambre enfant 2			
Salle de bain			
Couloirs / Escaliers			



Comment remplir

Une ligne par pièce, même pour les espaces que tu crois sans problème. Les zones vertes sont aussi précieuses : ce sont elles qu'il faudra préserver.



FICHE ACTION — JOUR 1

Échelle de surcharge

Niveau	Ce que ça veut dire
1 — Calme total	Aucune tension. L'espace aide. On respire.
2 — Légèrement chargé	Quelques objets en trop, mais ça reste gérable.
3 — Charge moyenne	On sent la friction. Des tensions apparaissent.
4 — Surcharge élevée	Difficultés à se concentrer, à coopérer, à rester calme.
5 — Surcharge intense	Crises, évitement, mutisme ou explosion émotionnelle.

Journal de bord des moments sensibles

Note pendant 3 à 5 jours les moments où la tension monte. Tu verras vite les schémas qui se répètent.

Moment / Heure	Ce qui s'est passé	Zone concernée	Charge
ex. Lundi 7h30	Crise au moment du manteau	Entrée	4

**Astuce**

Fais remplir ce journal avec ton enfant si son âge le permet. Ses observations seront souvent les plus précises.



Tu viens de faire quelque chose que très peu de parents font.

Tu as regardé ta maison. Vraiment regardée. Non pas pour la juger, mais pour la comprendre.

Beaucoup de familles vivent dans des espaces qui les épuisent sans jamais se demander pourquoi. Toi, tu as commencé à te poser la question. C'est le premier pas, et il compte.

• • • •

LA SUITE T'ATTEND AU CHAPITRE 2

On va créer ensemble le premier espace qui dit à ton enfant : ici, tu peux souffler.

Prends le temps qu'il te faut. Il n'y a pas de bonne vitesse pour ce travail, seulement la tienne.

Et si tu souhaites en savoir plus sur ton organisation selon tes besoins sensoriels et ceux de ton enfant...

découvre l'application app.neurococon.com



CHAPITRE 2 — JOUR 2

Les Zones Neuro-Calmes

* *Créer des espaces qui apaisent avant de chercher à ranger.*

Maintenant que tu as scanné ta maison, on va faire quelque chose de contre-intuitif : on ne va pas commencer à ranger. On va commencer à créer un espace qui apaise.

Pourquoi ? Parce qu'un cerveau en surcharge ne peut pas apprendre, s'organiser, se réguler ou coopérer. Il a besoin d'abord de descendre en dessous du seuil de surcharge.

On ne peut pas demander à un cerveau débordé de faire mieux. On peut lui donner un espace pour récupérer, et ensuite il pourra.

Ce qui fait une Zone Neuro-Calme



Visuellement simple

Peu d'objets visibles, pas de stimuli qui crient.



Sensoriel

Une texture douce, une lumière tamisée, un objet à manipuler, un son neutre.



Lisible

Ton enfant sait que c'est son endroit. Il a un nom et une place dans le quotidien.



Peu importe le meuble

Un coin de canapé, un fauteuil, un matelas au sol : ce qui compte, c'est la fonction.

Et si tu n'as pas de pièce en plus ?

Une Zone Neuro-Calme n'est pas une pièce en plus, c'est une fonction que tu assignes à un espace déjà là. Un coin de canapé, un renforcement sous l'escalier, même la moitié d'un lit superposé peuvent devenir ce refuge — à condition que ce coin soit réservé, reconnu, et toujours disponible.

OÙ CHERCHER DANS TA MAISON

- Un coin de canapé déjà utilisé pour se blottir.
- Un renforcement, sous un bureau ou un escalier.
- Un lit superposé, côté du bas.
- Un coin de chambre partagée, délimité par un rideau.



QUICK WIN

Créer une bulle en 10 minutes

LA MÉTHODE

- 1 Choisis un endroit existant, un coin qui est déjà utilisé de cette façon.
- 2 Retire les objets inutiles autour pour dégager visuellement.
- 3 Ajoute un élément sensoriel : coussin, couverture lestée, balle anti-stress, casque anti-bruit.
- 4 Donne un nom à cet espace avec ton enfant : la base, la bulle, le cocon, le spot zen.
- 5 Crée une petite affiche ou une étiquette avec ce nom, et pose-la là.

Pourquoi ça marche

La régulation sensorielle précède toujours la capacité d'action. C'est neurologique, pas éducatif.

Quand un enfant a un espace défini pour récupérer, il peut l'utiliser avant d'exploser, et pas seulement après.

Le fait de nommer l'espace lui donne une existence mentale : il devient une ressource que l'enfant peut mobiliser seul, sans avoir besoin d'un adulte.

**Le conseil du terrain**

Ne propose pas la zone pendant la crise. Le cerveau en pleine tempête émotionnelle ne peut pas intégrer une proposition nouvelle. La bulle s'apprend en dehors de la crise, un moment calme, après le dîner ou un samedi matin.

Mon plan, étape par étape

Coche au fur et à mesure que tu avances dans la méthode.

ÉTAPE	FAIT
Endroit choisi	☐
Objets inutiles retirés	☐
Élément sensoriel ajouté	☐
Nom trouvé avec mon enfant	☐
Étiquette posée	☐



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE

Installer la bulle

1. Observer les refuges spontanés

Reprends tes notes du Scan Sensoriel. Où est-ce que ton enfant va naturellement quand il est débordé ? C'est souvent déjà la réponse.

2. Choisir l'emplacement

Idéalement semi-fermé (coin, angle, sous un bureau), visuellement dégagé, accessible à tout moment, pas en plein milieu d'une pièce de passage.

3. Réduire les stimuli visuels

Enlève les objets qui n'ont pas de lien avec le calme. Ce coin n'est ni un espace de rangement ni un espace de jeu, seulement de récupération.

4. Ajouter un objet sensoriel utile

Selon le profil : coussin lesté, textile ultra-doux, veilleuse, fidget, casque. Un seul objet suffit pour commencer.

5. Ritualiser l'usage

Propose à ton enfant d'aller dans sa bulle avant une crise, pas pendant. Cet espace est une ressource préventive, jamais une punition.

LES 3 SIGNES AVANT-COUREURS À REPÉRER

- ❶ **Le regard qui se vide.** Il décroche, ne répond plus, semble ailleurs.
- ❷ **Le corps qui change.** Il bouge davantage, se raidit, se crispe, ou au contraire s'effondre.
- ❸ **Le ton qui monte.** Les réponses deviennent plus courtes, plus sèches. La tolérance baisse.

Et si ton enfant refuse d'y aller ?

C'est fréquent au début, surtout si l'espace est nouveau ou associé à une contrainte. Ne force jamais l'entrée dans la bulle : présente-la comme une option parmi d'autres, sans pression. L'adhésion vient souvent après plusieurs jours d'observation silencieuse.



Laisse-le regarder avant d'entrer

Certains enfants ont besoin de voir la zone plusieurs fois avant de l'essayer. Tu peux t'y installer toi-même quelques minutes, sans rien dire : ça suffit parfois à donner envie.



UN EXEMPLE CONCRET

Le retour d'école

Ton enfant rentre de l'école. Il est silencieux, ou au contraire il explose immédiatement. Il a dépensé toute son énergie à tenir pendant six heures dans un environnement sensoriel et social intense. Il lui reste zéro ressource pour être normal à la maison.

Sans Zone Neuro-Calme

Il arrive dans le salon, la télévision est allumée, son petit frère lui saute dessus, tu lui poses trois questions en même temps.

Résultat : la crise arrive.

Avec une Zone Neuro-Calme

Il pose son cartable au point de chute prévu, il file dans sa bulle. Vingt minutes plus tard il ressort, déchargé, disponible, capable de parler et de manger.

Résultat : la soirée commence.

Ce n'est pas de la magie. C'est de la biologie. Et ça commence avec un coin de canapé et un coussin.

CE QUE LA BULLE APPREND À TON ENFANT

« Tu as le droit de te retirer avant d'exploser. »

Et si c'était ton quotidien ?

Imagine un moment difficile chez toi, avant et après une Zone Neuro-Calme.

SANS ZONE

AVEC ZONE

RAPPEL VISUEL

Roue des émotions

* Aider ton enfant à nommer ce qu'il ressent, avant ou après être allé dans sa bulle.

 En colère Je bouillonne à l'intérieur ! <i>C'est ok d'être en colère. Je reste là, avec toi.</i>	 Inquiet(e) Quelque chose m'inquiète... <i>Tu peux me dire ce qui t'inquiète, je t'écoute.</i>	 Triste J'ai du chagrin, j'ai besoin de calme. <i>Tu as le droit d'avoir de la peine. Je suis avec toi.</i>	 Débordé(e) C'est trop ! Je ne gère plus. <i>On peut s'arrêter. Rien ne presse maintenant.</i>
 Calme Je me sens bien et serein(e). <i>C'est agréable de se sentir bien, non ?</i>	 Content(e) Je suis de bonne humeur ! <i>Je suis content(e) de te voir comme ça !</i>	 Perdu(e) Je ne comprends pas ce qui se passe. <i>On peut regarder ensemble, pas à pas.</i>	 Fatigué(e) Mon corps a besoin de repos. <i>Ton corps a le droit de se reposer.</i>



Comment l'utiliser

Découpe ces cartes et place-les dans la Zone Neuro-Calme. Ton enfant peut pointer celle qui correspond à ce qu'il ressent, même sans les mots.



FICHE ACTION — JOUR 2

Checklist Zone Neuro-Calme

* Vérifie que ta zone est bien configurée avant de la présenter à ton enfant.

- ☐ L'espace est visuellement simplifié : peu d'objets visibles, pas de stimuli qui crient.
- ☐ L'accès est libre à tout moment, sans avoir à demander la permission.
- ☐ Il y a au moins un élément sensoriel : texture douce, lumière tamisée, fidget, casque.
- ☐ L'espace a un nom choisi avec mon enfant.
- ☐ Mon enfant sait à quoi il sert : récupérer, ni être puni ni être forcé.
- ☐ Il est utilisable avant la crise, pas seulement après.
- ☐ Ce n'est pas un espace de punition : l'enfant y va librement.
- ☐ Ce n'est pas non plus un espace de jeu : son rôle est uniquement la régulation.



Si un point n'est pas coché

Ce n'est pas grave. Ajuste un seul critère à la fois et observe pendant trois jours avant de modifier autre chose.

Suivi de mes ajustements

Note chaque changement, un à la fois, et ce que tu observes après quelques jours.

DATE	CE QUE J'AJUSTE	CE QUE J'OBSERVE



FICHE ACTION — JOUR 2

Objets de régulation par profil

Coche les objets présents dans ta zone et note celui que ton enfant préfère.

Hypersensible (fuit les sensations)

- ☐ Textile ultra-doux (plaid, coussin)
- ☐ Lumière tamisée (veilleuse, lampe sel)
- ☐ Casque anti-bruit ou oreillettes
- ☐ Fidget silencieux
- ☐ Espace semi-fermé (tipi, rideau)

Hyposensible (cherche les sensations)

- ☐ Coussin ou couverture lestée
- ☐ Balle à picots ou à presser
- ☐ Mini trampoline ou coussin d'équilibre
- ☐ Mâchette ou tube à mordre
- ☐ Tissu texturé ou objet à malaxer

TSA (besoin de repères)

- ☐ Objet transitionnel personnel
- ☐ Minuteur visuel
- ☐ Pictogrammes de la zone
- ☐ Playlist définie et toujours la même
- ☐ Livre ou activité répétitive apaisante

TDAH (besoin de mouvement)

- ☐ Coussin gonflable ou d'équilibre
- ☐ Bande élastique pour les pieds de chaise
- ☐ Fidget spinner ou cube anti-stress
- ☐ Balle rebondissante dans un espace défini
- ☐ Coloriage ou mandala

HP (sur-stimulation mentale)

- | | |
|--|--|
| ☐ Journal ou carnet | ☐ Coloriage méditatif |
| ☐ Audio-livre | ☐ Activité répétitive |



À IMPRIMER ET AFFICHER

Affichette « Ici, je recharge »



Ici, je recharge.

Pas de bruit. Pas de questions. Juste moi.

...

Cette zone s'appelle

Elle appartient à

Dans ma zone, j'ai

.....



Comment l'utiliser

Plastifie cette affichette et colle-la à hauteur des yeux de ton enfant. Laisse-le choisir le nom de sa zone et les objets qu'il y met : ça renforce son sentiment de propriété de l'espace.

...

Ce coin ne dit pas « va-t'en ». Il dit « reviens quand tu es prêt ».



SELON L'ÂGE

Comment parler de la bulle

La Zone Neuro-Calme ne fonctionne que si ton enfant comprend ce qu'elle est, et ce qu'elle n'est pas.

ÂGE	COMMENT L'INTRODUIRE	PHRASE CLÉ
3 à 5 ans	Montre-lui l'endroit : c'est ton coin calme, tu peux y aller quand tu te sens débordé.	« Là, tu peux souffler. »
6 à 9 ans	Explique le principe : quand tu sens que ça monte, tu peux aller dans ta bulle avant que ça explose.	« C'est ton endroit à toi, pour recharger. »
10 à 13 ans	Implique-le dans la création : qu'est-ce qui t'aiderait à redescendre ? On crée la zone ensemble.	« Tu gères mieux quand tu peux te poser seul. »
14 ans et plus	Parle d'autorégulation : c'est un outil, pas une punition. Tu l'utilises quand tu en as besoin.	« Tu as le droit de te retirer avant d'exploser. »

Idées de noms à choisir ensemble

Le prénom de mon enfant : _____

La Bulle

Mon espace pour souffler

Le Cocon

Ici, je me ressource

La Base

Mon point de retour calme

Le Spot Zen

Silence et sérénité

Mon Refuge

Je viens quand ça déborde

Le Nuage

Léger, doux, apaisé

La Recharge

Je viens ici pour recharger

Mon Île

Mon espace rien qu'à moi

La Cabane

Mon abri intérieur



À IMPRIMER ET DÉCOUPER

Étiquettes de zone (1/2)

* Une étiquette par espace, collée sur ou près de la zone de ton enfant.

La Bulle

Mon espace pour souffler

✂ À DÉCOUPER

Le Cocon

Ici, je me ressource

✂ À DÉCOUPER

La Base

Mon point de retour calme

✂ À DÉCOUPER

Le Spot Zen

Silence et sérénité

✂ À DÉCOUPER

Mon Refuge

Je viens ici quand ça déborde

✂ À DÉCOUPER

Le Nuage

Léger, doux, apaisé

✂ À DÉCOUPER



Astuce

Laisse ton enfant colorier ou décorer l'étiquette choisie avant de la coller. Elle devient la sienne, pas celle des adultes.

MON PROPRE NOM

✂ À DÉCOUPER

MON PROPRE NOM

✂ À DÉCOUPER



À IMPRIMER ET DÉCOUPER

Étiquettes de zone (2/2)

La Recharge

Je viens ici pour recharger

✂ À DÉCOUPER

Mon Île

Mon espace à moi, rien qu'à moi

✂ À DÉCOUPER

Le Secret

Mon coin magique

✂ À DÉCOUPER

Mon Cocon

Doux, calme, protégé

✂ À DÉCOUPER

La Cabane

Mon abri intérieur

✂ À DÉCOUPER

Mon Espace

Ici, je reviens à moi

✂ À DÉCOUPER



Si tu as plusieurs zones

Tu peux en coller une par espace de la maison : la chambre, le salon, le coin lecture. Chaque enfant peut aussi avoir la sienne, avec son propre nom.

MON PROPRE NOM

✂ À DÉCOUPER

MON PROPRE NOM

✂ À DÉCOUPER

MON PROPRE NOM

✂ À DÉCOUPER

MON PROPRE NOM

✂ À DÉCOUPER



CHAPITRE 3 — JOUR 3

Les Chemins Visuels

* *Rendre les routines visibles pour ne plus avoir à les répéter.*

Combien de fois par jour est-ce que tu répètes les mêmes consignes ? Va te brosser les dents. Prépare ton cartable. Range ton assiette. N'oublie pas ton manteau.

Ce n'est pas que ton enfant ne t'entend pas. C'est que les consignes orales disparaissent. Elles traversent l'air, arrivent dans un cerveau qui traite déjà dix autres choses, et elles s'évaporent.

La solution n'est pas de répéter plus fort. C'est de rendre la consigne permanente, visible, disponible sans toi.

Ce qu'est un Chemin Visuel

TOUTES CES FORMES FONCTIONNENT

- Une fiche plastifiée collée sur le miroir de la salle de bain avec les 4 étapes du matin.
- Des pictogrammes sur le mur de l'entrée qui montrent ce qu'on fait en arrivant.
- Des cartes d'abord, ensuite, fini posées sur la table de travail.
- Un bandeau de couleur au sol qui marque le chemin entre la chambre et la salle de bain.
- Un tableau blanc dans la cuisine avec les 3 étapes du repas du soir.

La forme importe peu. Ce qui compte, c'est qu'il soit visible, accessible, simple à lire, et qu'il remplace ta voix dans les moments où tu n'as plus l'énergie de répéter.

LA FICHE DU MATIN

- 1 Je m'habille.
- 2 Je mange mon petit-déjeuner.
- 3 Je me brosse les dents.
- 4 Je prépare mon cartable.



QUICK WIN

Une routine visuelle en 3 étapes

LA MÉTHODE

- 1 Choisis une routine qui crée de la tension : matin, coucher ou devoirs.
- 2 Réduis-la à 3 étapes maximum. L'essentiel seulement.
- 3 Crée le support : dessine, imprime des pictogrammes ou écris en gros.
- 4 Plastifie-le si possible et place-le au bon endroit : miroir, porte, mur.
- 5 La semaine suivante, montre au lieu de dire. Pointe la fiche plutôt que de répéter.

Pourquoi ça marche

Ce que fait le support	Ce que ça change
Il soulage la mémoire de travail.	Au lieu de se souvenir d'une séquence, l'enfant peut la lire dans l'environnement.
Il réduit la dépendance à l'adulte.	L'enfant devient plus autonome parce que l'espace lui donne les informations dont il a besoin.
Il diminue les conflits.	Tu ne répètes plus, tu pointes. Et ça change tout dans la relation.



Le conseil du terrain

Pendant deux semaines, quand ton enfant bloque, ne dis rien. Accompagne-le simplement vers la fiche et pointe l'étape suivante.

Ta fiche, prête à remplir

Écris les 3 étapes de la routine que tu as choisie.

1	_____
2	_____
3	_____



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE

Créer ton premier chemin visuel

1. Choisir une routine prioritaire

Quelle est la routine qui génère le plus de friction en ce moment ? Commence par celle-là uniquement.

2. La décomposer en micro-étapes

Écris tout ce que ton enfant doit faire dans cette routine, dans l'ordre, y compris les étapes que tu considères comme évidentes.

3. La réduire à 3 ou 5 étapes

Supprime les étapes implicites ou regroupe-les. L'objectif : que ton enfant voie d'un coup d'œil ce qu'il a à faire.

4. Créer le support visuel

Photos, dessins, pictogrammes ou texte selon le niveau de ton enfant. La règle : un geste = une image ou une ligne courte.

5. Choisir l'emplacement

Le support doit être placé là où la routine se passe, à hauteur des yeux de ton enfant.

6. Pointer plutôt que répéter

C'est le changement le plus important, et le plus difficile à tenir les premiers jours.

Le cerveau neuroatypique n'a pas besoin de plus de consignes. Il a besoin de consignes plus accessibles.

Pour en faire un jeu : la carte à étoiles

Colle cette carte à côté du chemin visuel. Ton enfant colorie une étoile à chaque étape réussie — et gagne le droit d'être fier de lui.

MA CARTE À ÉTOILES

Une étoile par étape réussie, jour après jour



Jour 1



Jour 2



Jour 3



Jour 4



Jour 5

5 étoiles = un bravo tout spécial !



UN EXEMPLE CONCRET

Le coucher qui s'étire

C'est l'un des moments les plus épuisants pour beaucoup de familles. La routine du soir commence à 20h et se termine à 22h. Il y a des allers-retours, des oublis, des rappels, des demandes de verre d'eau. Tout le monde est épuisé et personne ne sait exactement pourquoi ça dérape autant.

Voici ce qu'une simple fiche dans la salle de bain peut changer. Quatre étapes, illustrées, plastifiées, placées à hauteur des yeux de l'enfant.

LA FICHE DU SOIR

- 1 Je fais pipi.
- 2 Je me brosse les dents.
- 3 Je me lave le visage.
- 4 Je mets mon pyjama.

Ce n'est pas révolutionnaire. Mais c'est permanent, c'est visible, et ça n'a pas besoin de toi pour fonctionner. Les familles qui mettent en place ces fiches rapportent souvent le même étonnement : je ne comprends pas, ça marche, pourtant c'est si simple.

PHRASE REPÈRE POUR LE PARENT

« Je ne répète plus. Je montre. Et la routine tient toute seule. »

PETIT EXERCICE DE RELAXATION

- 1 Inspire doucement en comptant jusqu'à 4.
- 2 Retiens ton souffle pendant 2 secondes.
- 3 Expire lentement en comptant jusqu'à 6.
- 4 Répète 3 fois, blotti dans son lit.



FICHE ACTION — JOUR 3

Mes routines à afficher

* Montre, ne répète pas. Pointe simplement l'étape suivante.

Ma routine du matin

VERSION 3 ÉTAPES

- 1 Je me lève et je m'habille.
- 2 Je mange mon petit-déjeuner.
- 3 Je prépare mon cartable et je pars.

VERSION 5 ÉTAPES

- 1 Je me lève et je vais aux toilettes.
- 2 Je me lave le visage et je m'habille.
- 3 Je mange mon petit-déjeuner.
- 4 Je brosse mes dents.
- 5 Je prépare mon cartable et je pars.

Ma routine du soir

VERSION 3 ÉTAPES

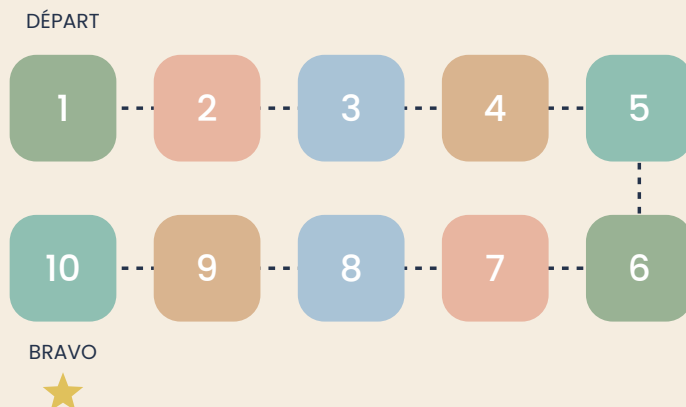
- 1 Je range mon cartable pour demain.
- 2 Je me brosse les dents et je me lave.
- 3 Je mets mon pyjama et je vais au lit.

VERSION 5 ÉTAPES

- 1 Je range mon cartable pour demain.
- 2 Je fais pipi.
- 3 Je me brosse les dents.
- 4 Je me lave le visage.
- 5 Je mets mon pyjama et je vais au lit.

Le jeu de l'oie de ta routine

Avance d'une case à chaque routine réussie, matin ou soir. Premier arrivé... à la case Bravo !





FICHE ACTION — JOUR 3

Cartes et étiquettes

Cartes « D'abord / Ensuite / Fini »

Ces cartes remplacent les négociations. Pose-les sur la table ou le bureau. Une tâche à la fois, dans l'ordre.

D'ABORD

Ce que je fais en premier

ENSUITE

Ce que je fais après

FINI

Ce que j'ai terminé

Étiquettes visuelles pour les zones

L'ENTRÉE

Je pose mon cartable. Je raccroche mon manteau.

MA BULLE

Ici, je me recharge. Pas de bruit, pas de questions.

MON BUREAU

Ici, je travaille. Un seul objet à la fois.

LA CUISINE

Ici, on mange ensemble. On range son assiette après.

LA SALLE DE BAIN

Ici, ma routine du soir. Je suis la fiche.

MA CHAMBRE

Ici, on se calme. On range avant de dormir.



Astuce

Laisse ton enfant choisir le nom et la couleur de ses étiquettes. Il s'appropriera bien mieux les espaces qu'il a lui-même nommés.



CHAPITRE 4 — JOURS 4 & 5

Le Rangement Sensoriel

* *Un rangement qui tient vraiment, parce qu'il épouse les gestes réels.*

La plupart des systèmes de rangement échouent dans les familles neuroatypiques pour une raison simple : ils supposent une constance dans les habitudes, une mémoire de travail solide, une capacité à différer et à anticiper.

Un enfant avec TDAH range son manteau sur le canapé non pas parce qu'il ne sait pas où il va, mais parce qu'il est déjà passé mentalement à la prochaine chose, et que le détour jusqu'au porte-manteau représente une friction qu'il ne peut pas gérer à ce moment-là.

Le bon rangement n'est pas le plus logique pour toi. C'est le plus accessible pour le cerveau de ton enfant.

Les deux grandes catégories

Visible

- L'enfant doit s'en souvenir seul pour l'utiliser.
- Il est utilisé tous les jours ou plusieurs fois par semaine.
- Ne pas le voir crée des oublis ou des tensions.

Caché

- Il est peu utilisé mais doit rester présent.
- Sa visibilité crée une stimulation visuelle excessive.
- Sa présence en vue génère des gestes compulsifs.

Règle d'or : si ton enfant oublie l'objet quand il est caché, alors il doit être visible.

Et si ça ne fait pas « joli » ?

Ranger visible peut sembler aller à l'encontre de tout ce qu'on voit sur les réseaux sociaux. Mais une maison qui fonctionne vraiment vaut mieux qu'une maison parfaite en photo. Tu peux garder un peu d'esthétique sans sacrifier la fonction.

CE QUI AIDE À GARDER UN BEL ENSEMBLE

- Choisis des paniers ou boîtes de la même couleur.
- Étiquette avec la même police, le même style.
- Réserve un seul mur ou coin pour le « visible ».
- Rappelle-toi : fonctionnel d'abord, joli ensuite.



QUICK WIN

Créer un point de chute officiel

LA MÉTHODE

- 1 Repère où les objets atterrissent naturellement en rentrant : canapé, escalier, chaise.
- 2 Crée officiellement le point de chute à cet endroit. Ne lutte pas contre le geste naturel.
- 3 Installe un crochet bas, un panier ou une étagère basse exactement là.
- 4 Étiquette avec une photo ou un pictogramme ce qui va là.
- 5 Teste pendant une semaine sans intervenir, et observe ce qui marche.

Pourquoi ça marche

TROIS MÉCANISMES TRÈS SIMPLES

- L'environnement devient un rappel permanent : plus besoin de se souvenir activement.
- En plaçant le rangement là où le geste se produit, on supprime la friction.
- Le rangement en un geste est le seul tenable avec un cerveau TDAH ou en surcharge.

**Compte les gestes**

Compte le nombre de gestes entre je rentre et mon manteau est rangé. Si c'est plus de 2 gestes, le système ne tiendra pas. Réduis à 1 geste : je rentre, je pose sur le crochet.

Et si ça ne prend pas tout de suite ?

Un nouveau point de chute prend du temps à devenir un réflexe. Les trois premiers jours, accompagne le geste physiquement : prends la main, montre le crochet. Ensuite, laisse faire — même si ça rate parfois.

**Donne-lui deux semaines**

Une habitude neuroatypique se construit par répétition, pas par la volonté. Compte en semaines, pas en jours, avant de juger si le système fonctionne.



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE

Deux jours pour tout simplifier

Jour 4 — Observer les gestes naturels

Pendant une journée complète, ne dis rien et observe. Où chacun pose ses affaires ? Où les objets s'accumulent ? Ce sont des informations précieuses.

Jour 4 — Définir visible ou caché

Pour chaque espace, décide : qu'est-ce qui doit être vu pour être utilisé ? Qu'est-ce qui crée du bruit visuel quand il est visible ?

Jour 4 — Supprimer les étapes intermédiaires

Chaque porte à ouvrir, chaque objet à déplacer, chaque détour est une raison d'abandonner le geste.

Jour 5 — Tester et ajuster

Mets en place les points de chute et rangements en un geste identifiés la veille. Observe ce qui tient et ce qui ne tient pas encore, sans te mettre la pression.

Jour 5 — Étiqueter et rendre lisible

Toute zone de rangement doit être étiquetée avec une image, une photo ou un mot court. Pas pour décorer, mais pour que le cerveau sache immédiatement où ça va.

PHRASE REPÈRE POUR LE PARENT

« Je ne change pas mon enfant. Je change l'environnement. »

Par où commencer si tout te semble urgent ?

Impossible de tout changer en un week-end, et ce n'est pas le but. Choisis une seule zone pour commencer : celle qui te coûte le plus d'énergie chaque jour. Le reste peut attendre la semaine prochaine.

3 CRITÈRES POUR CHOISIR TA PREMIÈRE ZONE

- C'est un point de passage quotidien.
- La tension y est la plus forte, le matin ou le soir.
- Le changement y sera visible dès le premier jour.



UN EXEMPLE CONCRET

Les manteaux sur le canapé

C'est l'un des classiques. Le porte-manteau est à l'entrée, contre le mur, à 1,50 m du canapé. Mais les manteaux atterrissent invariablement sur le canapé.

Le problème n'est pas le manque de bonne volonté. Le problème est que le canapé est sur le chemin naturel d'entrée dans la maison, et que le porte-manteau se trouve à trois mètres dans le mauvais sens. Pour un cerveau déjà ailleurs dès qu'il franchit le seuil, ce détour ne se fait pas.

Ce qu'on essayait	Ce qui fonctionne vraiment
Répéter la consigne chaque soir.	Installer des crochets bas à hauteur d'enfant, là où les manteaux atterrissent déjà.
Déplacer l'enfant vers le rangement.	Déplacer le rangement vers le geste, sur le flanc du canapé ou sur la porte.
Un porte-manteau commun.	Un crochet personnalisé par enfant, avec une couleur ou un autocollant.

En deux semaines, les manteaux sont sur les crochets. Pas parce que les enfants ont changé, mais parce que l'environnement a changé.

Et chez toi, c'est quoi le « manteau sur le canapé » ?

Chaque famille a son objet récalcitrant, celui qui n'atterrit jamais là où il devrait. Note-le ici, et applique-lui le même raisonnement : pas de morale, juste un rangement placé là où le geste se produit vraiment.

MON OBJET À MOI _____

OÙ IL ATTERRIT VRAIMENT _____

OÙ IL POURRAIT ALLER À LA PLACE _____



FICHE ACTION — JOURS 4 & 5

Matrice Visible / Caché

* Pour chaque objet, une seule décision : doit-il être vu pour être utilisé ?

OBJET / ZONE	VISIBLE	CACHÉ	RANGEMENT EN 1 GESTE
Manteaux / vestes	☐	☐	_____
Chaussures	☐	☐	_____
Cartables / sacs	☐	☐	_____
Médicaments	☐	☐	_____
Jouets salon	☐	☐	_____
Télécommandes	☐	☐	_____
Affaires scolaires	☐	☐	_____
Vêtements chambre	☐	☐	_____
Goûters / collations	☐	☐	_____
Livres et jeux calmes	☐	☐	_____
Objets du quotidien (clés, sac)	☐	☐	_____



Règle d'or

Si ton enfant oublie l'objet quand il est caché, alors il doit être visible. Même si ça te semble moins joli.



FICHE ACTION — JOURS 4 & 5

Ce rangement est-il tenable ?

Pose-toi ces 5 questions avant de valider un nouveau système. Si tu réponds non à plus de 2 questions, simplifie encore.

- ☐ Mon enfant peut-il ranger en 1 seul geste ? Si ça prend 2 gestes ou plus, il y a de fortes chances que ça ne tienne pas.
- ☐ Le rangement est-il à portée de main immédiate ? Pas de détour, pas de porte à ouvrir, pas d'objet à déplacer.
- ☐ L'emplacement est-il logique par rapport au geste naturel ? L'objet est rangé là où on l'utilise.
- ☐ Y a-t-il trop de choix au même endroit ? Trop d'options crée une paralysie. Un espace, une fonction claire.
- ☐ Mon enfant peut-il remettre en ordre sans aide ? Si tu dois intervenir à chaque fois, le système n'est pas encore assez simple.

**Astuce**

Teste tes réponses avec ton enfant à côté de toi. Ce qui te semble évident ne l'est pas toujours pour lui.

Mes points de chute officiels

OBJET	OÙ IL ATTERRIT	SOLUTION EN 1 GESTE	INSTALLÉ
Manteaux	Canapé / chaise entrée	Crochet bas à côté du canapé	☐
Chaussures	Devant la porte	Bac à chaussures devant la porte	☐
			☐

Si tu as répondu non plusieurs fois

3 FAÇONS DE SIMPLIFIER ENCORE

- Retire un contenant intermédiaire (pas de couvercle, pas de tiroir).
- Réduis à une seule fonction par espace.
- Rapproche le rangement de l'endroit où l'objet est utilisé.



CHAPITRE 5 — JOUR 6

Le Rituel de Maintien Doux

* *Stabiliser sans s'épuiser, pour que tout ce que tu as installé tienne.*

Le vrai piège, quand on a transformé un espace, c'est de croire que c'est fait pour toujours. Pas parce que ta famille est désordonnée, mais parce que la vie d'une famille neuroatypique est vivante, chaotique, imprévisible.

Le Rituel de Maintien Doux n'a pas pour objectif de maintenir la perfection. Il a pour objectif de maintenir le supportable.

Ce que maintenir veut dire ici

- ☐ La Zone Neuro-Calme est accessible et dégagée.
- ☐ Les Chemins Visuels sont en place et lisibles.
- ☐ Les points de chute sont vides ou presque : les objets ont retrouvé leur place.
- ☐ Il n'y a pas eu de suraccumulation dans les zones rouges identifiées.

Ce n'est pas un grand rangement hebdomadaire, ni une séance de tri mensuel. C'est un retour régulier au supportable : rapide, ciblé, ritualisé.

Et si tu sautes un jour (ou une semaine) ?

Ça arrive, et ce n'est pas grave. Le rituel n'est pas une chaîne à ne jamais briser, c'est une habitude à laquelle revenir. Le seul vrai échec serait d'abandonner complètement parce qu'un jour a été manqué.

Reprends là où tu t'es arrêté



Pas besoin de rattraper les jours manqués un par un. Reprends simplement le rituel aujourd'hui, comme s'il n'avait jamais été interrompu.

À quoi ça ressemble, concrètement

Ce soir, à 19h30, le minuteur sonne. Chacun rejoint sa zone : toi la cuisine, ton fils le salon, ta fille sa chambre. Cinq minutes plus tard, il sonne à nouveau. Tout n'est pas parfait, mais c'est fait — et demain, ce sera encore plus facile.



QUICK WIN

Le Reset 5 minutes

LA MÉTHODE

- 1 Choisis un moment fixe chaque jour : après le dîner, avant le coucher.
- 2 Mets un minuteur sur 5 minutes.
- 3 Chacun se charge d'une seule zone : points de chute, table du salon, entrée.
- 4 On ne cherche pas la perfection, on cherche le supportable.
- 5 Quand le minuteur sonne, on s'arrête. Même si ce n'est pas fini.

Pourquoi ça marche

TROIS RAISONS

- Le Reset évite l'effet tout ou rien, qui est l'ennemi des familles neuroatypiques.
- Un temps court et non négociable réduit la résistance de tous les membres de la famille.
- La régularité d'un petit geste quotidien bat toujours un grand rangement suivi d'une semaine de chaos.

Le minuteur est essentiel

Il externalise l'information temporelle. Le cerveau TDAH en particulier a besoin de ce signal externe pour démarrer, et surtout pour s'arrêter.



PLAN ÉTAPE PAR ÉTAPE

Installer ton rituel

1. Identifier votre moment fixe

Choisis le moment qui existe déjà dans votre routine et qui peut accueillir 5 minutes de reset : après le dîner, pendant que l'eau du bain chauffe.

2. Définir les missions de chacun

Adapte à l'âge et au profil. Un enfant de 5 ans peut remettre ses chaussures à leur place. Un ado s'occupe de la table du salon. Simple, défini, sans négociation.

3. Utiliser un signal sonore

Le minuteur démarre le rituel et le termine. Personne n'a besoin d'annoncer, de rappeler ou d'arbitrer.

4. Ne pas viser la perfection

Si à la fin des 5 minutes tout n'est pas fait, c'est normal. L'objectif n'est pas un résultat, c'est le geste.

5. Tracker visuellement

Un simple tableau avec les jours de la semaine où l'on coche quand le Reset a été fait, même partiel. Ça crée un sentiment de progression.

PHRASE REPÈRE POUR LE PARENT

« Je ne vise pas une maison parfaite. Je vise une maison respirable. »

À quoi ressemble un tracker visuel

Une ligne de sept jours, cochée chaque soir. Voici à quoi ça ressemble concrètement :

MON TRACKER DE LA SEMAINE

EXEMPLE



TA SEMAINE



Même un jour sur deux compte. La régularité prime sur la perfection.



UN EXEMPLE CONCRET

Le salon respirable

Le salon est souvent la pièce qui accumule le plus, parce que c'est l'espace commun où tout atterrit : jouets, cartables, télécommandes, livres, vêtements retirés en arrivant, goûter oublié, courrier non ouvert.

Sans rituel de maintien, le salon passe de supportable à saturé en 24 heures. Et un salon saturé devient une source de surcharge visuelle permanente, pour tout le monde, mais surtout pour les cerveaux sensibles.

Avec un Reset quotidien	Ce que ça produit
Chacun s'occupe d'une zone.	Personne ne porte seul la charge du rangement.
Le minuteur tourne 5 minutes.	Le geste a un début et une fin clairs, donc il est acceptable.
Le salon revient au supportable.	Assez dégagé pour que le système nerveux de chacun puisse souffler avant de dormir.

À terme, ce geste devient automatique. Les enfants le font sans qu'on le demande, parce qu'il est court et ritualisé.

Et si personne ne veut participer ?

C'est fréquent au début, surtout si le rituel ressemble à une corvée de plus. L'adhésion se construit en montrant l'exemple, pas en imposant. Commence seul si besoin : les enfants rejoignent souvent un parent déjà en mouvement.

CE QUI AIDE À EMBARQUER TOUT LE MONDE

- Commence toi-même, sans attendre l'accord de tous.
- Rends le minuteur visible et sonore, comme un signal de départ.
- Félicite le geste, pas le résultat final.
- N'en fais jamais une punition ou un chantage.



FICHE ACTION — JOUR 6

Carte Reset 5 minutes

RESET — 5 MINUTES, CHACUN SA ZONE

Qui ?	Sa mission Reset	Fait
Prénom / rôle	Zone à réinitialiser	
	Entrée : manteaux et chaussures	
	Salon : table basse et canapé	
	Cuisine : plan de travail	

Checklist du dimanche

Une vérification légère chaque dimanche pour repartir la semaine sur de bonnes bases. 15 minutes maximum, pas un grand chantier.

Zones Neuro-Calmes

- ☐ La zone est dégagée et accessible
- ☐ L'élément sensoriel est en place
- ☐ Rien de nouveau n'a envahi l'espace

Chemins Visuels

- ☐ Les fiches routines sont lisibles
- ☐ Les étiquettes sont toujours visibles
- ☐ Pas besoin de rappeler les étapes

Points de chute

- ☐ Les crochets et paniers sont dégagés
- ☐ Les objets ont retrouvé leur place
- ☐ Aucun point de chute sauvage n'est apparu

Zones rouges

- ☐ Pas d'accumulation dans les zones identifiées
- ☐ Le salon est respirable
- ☐ L'entrée est fluide



FICHE ACTION — JOUR 6

Ce qui tient, ce qui bloque

À remplir une fois par semaine. Sans jugement, juste pour ajuster ce qui peut l'être.

Ce qui tient	Ce qui bloque encore	Ce que je vais ajuster
<i>Zone Neuro-Calme utilisée seul</i>	<i>Routine matin encore tendue</i>	<i>Ajouter un minuteur visuel</i>

Tracker 7 jours

Colle ce tracker dans la cuisine ou sur le frigo. Coche chaque soir, même si c'est partiel : ça compte.

Mission	Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
Reset 5 min fait							
Zone bulle accessible							
Points de chute ok							
Fiches visuelles en place							
Pas de zone rouge saturée							



Règle souple

Si tu coches 4 jours sur 7, c'est une semaine réussie. La régularité prime toujours sur la perfection.



CHAPITRE 6 — JOUR 7

Ton Plan Sensoriel complet

* *Le septième jour n'est pas un jour de repos. C'est un jour d'assemblage.*

Aujourd'hui, tu vas rassembler tout ce que tu as observé, créé, testé et ajusté au cours des six jours précédents, et en faire un plan cohérent, vivant, qui t'appartient.

Le Plan Sensoriel de Votre Maison n'est pas une règle gravée dans le marbre. C'est un outil vivant. Il s'ajuste quand les besoins changent, quand une nouvelle période scolaire commence, quand un diagnostic est posé, quand un enfant grandit.

Ta maison n'a pas besoin d'être parfaite pour devenir un refuge. Elle a seulement besoin de mieux parler au cerveau de ta famille.



Ce que tu vas faire aujourd'hui

Reporter tes zones sur une carte unique, lister tes zones calmes, tes chemins visuels, tes points de chute et ton rituel, puis identifier honnêtement ce qui tient et ce qui reste à ajuster.

Ce que ton plan va rassembler

ÉLÉMENT DU PLAN

Ma carte sensorielle

Le niveau de charge de chaque pièce, en un coup d'œil.

ÉLÉMENT DU PLAN

Mes zones neuro-calmes

Où récupérer, et avec quoi.

ÉLÉMENT DU PLAN

Mes chemins visuels

Les routines qui n'ont plus besoin de toi.

ÉLÉMENT DU PLAN

Mes points de chute

Un geste, une place, pour chaque objet.

ÉLÉMENT DU PLAN

Mon rituel de maintien

Le petit geste quotidien qui tient tout ensemble, sans effort supplémentaire.



LE CHEMIN PARCOURU

Tes 7 jours en résumé

JOUR 1 — SCANNER**Le Scan Sensoriel**

Tu as observé ta maison avec de nouvelles lunettes et créé ta première carte sensorielle.

JOUR 2 — APAISER**Les Zones Neuro-Calmes**

Tu as créé ta première Zone Neuro-Calme, un coin nommé, défini, accessible à tout moment.

JOUR 3 — CLARIFIER**Les Chemins Visuels**

Tu as rendu au moins une routine visible. Finie la consigne répétée cinq fois dans le vide.

JOURS 4 & 5 — SIMPLIFIER**Le Rangement Sensoriel**

Tu as observé les gestes naturels et créé des rangements en un geste, là où les objets atterrissent.

JOURS 4 & 5 — ADAPTER**La Matrice Visible / Caché**

Tu as ajusté, testé, repositionné, rempli ta matrice visible / caché et étiqueté les zones.

JOUR 6 — STABILISER**Le Rituel de Maintien Doux**

Tu as mis en place ton premier Reset 5 minutes pour revenir au supportable sans grand chantier.

JOUR 7 — CONSOLIDER**Ton Plan Sensoriel complet**

Tu assembles tout dans un plan cohérent et tu poses les bases de ton système vivant.

PHRASE REPÈRE POUR LE PARENT

« Chaque espace ajusté est une charge en moins pour toute la famille. »



UN SYSTÈME VIVANT

Quand revoir ton plan

Le Plan Sensoriel s'ajuste au fil du temps. Voici les moments où il faudra le revoir.

MOMENT	POURQUOI
À chaque changement d'année scolaire	Les besoins changent, les horaires changent, les capacités évoluent.
Lors d'un nouveau diagnostic	Comprendre un nouveau profil permet de mieux adapter l'espace.
Pendant les vacances longues	La maison est utilisée différemment, les routines changent.
Quand quelque chose ne tient plus	Ce n'est pas un échec, c'est le signal d'un ajustement à faire.
Quand un enfant grandit	Ses besoins sensoriels et son autonomie évoluent. L'espace doit évoluer avec lui.

LES TROIS RÉFLEXES À GARDER

- Ne change qu'une chose à la fois, même minime.
- Observe pendant 3 jours avant de juger un ajustement.
- Garde ce qui aide, simplifie ce qui semble trop lourd, laisse le reste.

• • • •

Revoir ton plan n'est pas la preuve que tu as échoué. C'est la preuve que tu continues à prendre soin de ta famille, à ton rythme, sans jugement.



FICHE ACTION — JOUR 7

Mon Plan Sensoriel de Maison

* Remplis ce document le jour 7, puis reviens-y à chaque grande période.

MA CARTE SENSORIELLE

Zones rouges (surcharge prioritaire) _____

Zones jaunes (à surveiller) _____

Zones vertes (apaisantes, à préserver) _____

MA OU MES ZONE(S) NEURO-CALME(S)

Nom de la zone _____

Emplacement _____

Ce qu'elle contient _____

MES CHEMINS VISUELS EN PLACE

Routine 1 — Affichée où ? _____

Routine 2 — Affichée où ? _____

À créer prochainement _____



FICHE ACTION — JOUR 7

Mon Plan Sensoriel (suite)

MES POINTS DE CHUTE

Objet _____

Solution _____

Objet _____

Solution _____

Objet _____

Solution _____

MON RITUEL DE MAINTIEN

Moment fixe choisi _____

Mission de chacun _____

Signal sonore utilisé _____

CE QUI TIENT DÉJÀ / CE QUI RESTE À AJUSTER

Ce qui tient _____

À ajuster _____

Prochaine étape _____

Date de révision prévue _____

Tracker mensuel

Note chaque semaine le nombre de resets faits sur 7 et un bilan général de 1 à 5. Si tu descends sous 3 deux semaines de suite, c'est le signal d'un ajustement à faire.



FICHE ACTION — JOUR 7

Récapitulatif de mes 7 jours

Coche ce que tu as mis en place. C'est aussi une façon de voir le chemin parcouru.

JOUR 1 — SCANNER

- ☐ J'ai fait le Tour des 7 minutes
- ☐ J'ai complété ma grille de scan
- ☐ J'ai identifié mes zones R / J / V

JOUR 2 — APAISER

- ☐ J'ai créé ma Zone Neuro-Calme
- ☐ J'ai choisi un élément sensoriel
- ☐ J'ai nommé la zone avec mon enfant

JOUR 3 — CLARIFIER

- ☐ J'ai choisi une routine prioritaire
- ☐ J'ai créé un support visuel
- ☐ Je pointe au lieu de répéter

JOURS 4 & 5 — SIMPLIFIER

- ☐ J'ai observé les gestes naturels
- ☐ J'ai installé un point de chute officiel
- ☐ J'ai rempli ma matrice visible / caché

JOUR 6 — STABILISER

- ☐ J'ai choisi mon moment fixe de Reset
- ☐ J'ai défini la mission de chacun
- ☐ J'ai fait mon premier Reset 5 minutes

JOUR 7 — CONSOLIDER

- ☐ J'ai rempli mon Plan Sensoriel complet
- ☐ J'ai identifié ce qui tient et ce qui reste à ajuster
- ☐ J'ai prévu une date de révision

Regarde le chemin parcouru

Il y a sept jours, ta maison ne te parlait pas encore. Aujourd'hui, elle a des zones qui apaisent, des chemins qui guident, des rangements qui tiennent, un rituel qui stabilise. Ce n'est pas rien. C'est même énorme, quand on sait à quel point il est difficile de changer une maison sans épuiser une famille.

• • • •

Et ce n'est que le début.



POUR FINIR

Une maison qui soutient au lieu d'épuiser

* *Peu importe comment tu as lu ce livre. Tu es là, et ça compte.*

Peut-être que tu l'as lu d'une traite, en une soirée, avec un enfant qui dormait enfin. Peut-être que tu l'as feuilleté en plusieurs fois, entre deux rendez-vous et une nuit trop courte.

Ce que j'espère que tu emportes de ces pages, ce n'est pas une liste de choses à faire. C'est un regard différent sur ta maison, et sur toi-même en tant que parent.

Ce que tu n'as pas besoin d'être

Tu n'as pas besoin d'être organisé de nature. Tu n'as pas besoin d'être minimaliste. Tu n'as pas besoin d'une maison de magazine ni d'un système parfait qui tient sans effort.

Tu as besoin d'un environnement qui diminue les frictions, qui clarifie les gestes, qui laisse plus de place au calme. Et pour ça, tu n'as pas besoin de tout changer. Tu as besoin de commencer par un endroit. Un coin. Un crochet. Une fiche dans la salle de bain. Un panier à l'entrée.

Un enfant plus autonome. Un parent enfin présent. Les routines qui tiennent. Et toi, avec du temps pour être vraiment là.

Si la culpabilité revient

Elle reviendra, probablement. Un soir où rien ne tient, où tu compares ta maison à celle des autres, où tu te demandes si tu en fais assez. Ce n'est pas un signal d'échec. C'est le signe que tu tiens à ta famille plus que tu ne le crois.

• • • •

La culpabilité ne mesure pas ton amour. Elle mesure seulement à quel point tu voudrais que ce soit plus facile.



CE QUE CETTE MAISON PEUT DEVENIR

Une maison qui respire

Une maison pensée pour le cerveau neuroatypique n'est pas une maison triste, rigide, froide ou austère. C'est une maison qui respire. Qui a de la couleur, du sens, de la douceur. Qui a des coins câlins et des espaces clairs. Qui raconte quelque chose sur la famille qui y vit.

C'est une maison où ton enfant peut rentrer de l'école et souffler. Où les matins ne commencent pas par un conflit. Où le rangement se fait parce que l'espace y invite, pas parce qu'on se bat pour l'imposer.

**Dernier rappel**

Tu n'as pas besoin de tout réussir en même temps. Commence par le moment qui pèse le plus, garde ce qui fonctionne, et laisse le reste évoluer à ton rythme.

• • • •

Bravo d'être allé jusqu'au bout. Le simple fait de chercher à mieux comprendre ton enfant, à ajuster, à recommencer même quand c'est difficile : c'est déjà énorme.

• • • •

AVANT LES OUTILS PRATIQUES

Les pages qui suivent rassemblent toutes les fiches de ce livre, prêtes à imprimer, à découper, à réutiliser aussi souvent que tu en as besoin.

À ton rythme, à ta façon.



POUR ALLER PLUS LOIN

Outils plug-and-play

* Toutes tes fiches réunies au même endroit, prêtes à imprimer.

Ces ressources sont conçues pour être utilisées directement : imprimées, plastifiées, affichées, complétées. Elles accompagnent chaque étape du Plan Sensoriel et remplacent les consignes que tu n'as plus besoin de répéter.

1

Grille de Scan Sensoriel

À utiliser au jour 1

2

Checklist Zone Neuro-Calme et objets de régulation

À utiliser au jour 2

3

Matrice Visible / Caché

À utiliser aux jours 4 et 5

4

Tracker 7 jours du Reset quotidien

À utiliser au jour 6

5

Mon Plan Sensoriel de Maison

À remplir au jour 7 et à mettre à jour



Un conseil

Imprime cette section une fois et range-la dans une pochette ou un carnet dédié. Tu pourras la réutiliser à chaque rentrée sans relire tout l'ebook.

RESSOURCE 1

Grille de Scan Sensoriel

Charge sensorielle de 1 (calme) à 5 (surcharge intense). Légende : R = zone rouge, J = zone jaune, V = zone verte.

ZONE	CHARGE	MOMENTS DE TENSION	R / J / V
Entrée	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V
Salon	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V
Cuisine	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V
Chambre(s) enfant(s)	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V
Salle de bain	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V
Couloirs	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V
Espace de jeux	_____	_____	☐ R ☐ J ☐ V



Rappel

Fais le scan sans rien changer. Une carte d'abord, les travaux ensuite.



Envie de faire ce scan directement depuis ton téléphone, pièce par pièce ?

découvre l'application Scan scan.neurococon.com



RESSOURCE 2

Zone Neuro-Calme

- ☐ L'espace est visuellement simplifié.
- ☐ Il y a au moins un élément sensoriel.
- ☐ L'espace a un nom choisi avec mon enfant.
- ☐ Mon enfant sait à quoi il sert et comment l'utiliser.
- ☐ L'accès est libre à tout moment.
- ☐ Il est utilisable avant la crise, pas seulement après.
- ☐ Ce n'est ni une punition ni un espace de jeu.

Objets de régulation par profil

Hypersensible

- ☐ Textile ultra-doux
- ☐ Lumière tamisée
- ☐ Casque anti-bruit
- ☐ Fidget silencieux

Hyposensible

- ☐ Coussin lesté
- ☐ Couverture lestée
- ☐ Balle à picots
- ☐ Mini trampoline

TSA

- ☐ Objet transitionnel
- ☐ Minuteur visuel
- ☐ Pictos de la zone
- ☐ Playlist définie

TDAH

- ☐ Coussin gonflable
- ☐ Bande élastique chaise
- ☐ Fidget anti-stress
- ☐ Balle rebondissante

HP (sur-stimulation mentale)

- ☐ Journal ou carnet — Audio-livre
- ☐ Coloriage méditatif — Activité répétitive



RESSOURCE 3

Matrice Visible / Caché

OBJET / ZONE	VISIBLE	CACHÉ	RANGEMENT EN 1 GESTE
Manteaux / vestes	☐	☐	_____
Chaussures	☐	☐	_____
Cartables	☐	☐	_____
Médicaments	☐	☐	_____
Jouets salon	☐	☐	_____
Télécommandes	☐	☐	_____
Affaires scolaires	☐	☐	_____
Vêtements chambre	☐	☐	_____

Tracker 7 jours

MISSION	LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
Reset 5 min fait	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Zone bulle accessible	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Points de chute ok	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Fiches visuelles en place	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐



RESSOURCE 4

Mon Plan Sensoriel de Maison

* À remplir le jour 7, et à ajuster au fil du temps.

MA CARTE SENSORIELLE

Zones rouges (surcharge)

Zones jaunes (à surveiller)

Zones vertes (apaisantes)

MA OU MES ZONE(S) NEURO-CALME(S)

Nom de la zone

Emplacement

Ce qu'elle contient

MES POINTS DE CHUTE ET MON RITUEL

Objet Solution

Objet Solution

Moment fixe du Reset

Mission de chacun

CE QUI TIENT / CE QUI RESTE À AJUSTER

Ce qui tient

À ajuster

Prochaine étape



RESSOURCE 5

Tracker mensuel de maintien

* Une vue sur 4 semaines pour voir les tendances et ajuster en douceur.

MISSION / SEMAINE	S1	S2	S3	S4
Resets faits (sur 7)	_____	_____	_____	_____
Zone bulle accessible	☐	☐	☐	☐
Routines visuelles actives	☐	☐	☐	☐
Points de chute tenus	☐	☐	☐	☐
Bilan général (1 à 5)	_____	_____	_____	_____



Comment lire ce tableau

Pour le bilan général, note de 1 (difficile) à 5 (fluide). Si tu descends sous 3 deux semaines de suite, c'est le signal d'un ajustement à faire, pas d'un échec.



CARNET NEUROCOCON

Mes notes

* Chaque ligne que tu écriras ici sera une trace du soin que tu portes à ta famille.

Utilise cette page pour noter les ajustements qui ont vraiment aidé ta famille.

MOMENT OU PIÈCE	CE QUI DÉCLENCHÉ	CE QUE JE TESTE	CE QUE JE GARDE

COMMENT REMPLIR CE TABLEAU

- Une ligne par essai, même pour un tout petit ajustement.
- Note la date en marge si tu veux suivre l'évolution dans le temps.
- Relis cette page une fois par mois pour repérer ce qui revient le plus souvent.



NEUROCOCON
organisation et décoration

Merci

• • • •

Merci d'avoir choisi Le Plan Sensoriel de Votre Maison.

Chaque petit ajustement compte. Tu n'as pas besoin de tout transformer d'un coup : une zone apaisée, un rangement plus lisible, une routine rendue visible, et toute la maison commence déjà à respirer autrement.

Prends ce qui te convient, avance à ton rythme, et reviens à ces pages chaque fois que tu en as besoin.

*Avec douceur,
NeuroCocon*