

CHECKLIST

Mon cadre est-il suffisamment lisible ?

Prenez 5 minutes.

Cochez spontanément, sans chercher à bien faire.

1. La règle est-elle annoncée clairement ?

- J'exprime la règle en une phrase courte.
- Je la formule avant que la situation ne déborde.
- Je ne multiplie pas les explications au moment de la poser.

2. Est-elle stable dans le temps ?

- La règle ne change pas selon ma fatigue ou mon humeur.
- Elle ne varie pas d'un jour à l'autre.
- Mon enfant connaît parfaitement la règle.

3. Est-ce que je tiens sans négocier ?

- Je n'entre pas dans un débat une fois la limite posée.
- Je ne reformule pas plusieurs fois la même chose.
- Je reste calme même si la réaction est vive.

4. La conséquence est-elle prévisible ?

- Elle a été annoncée à l'avance.
- Elle est appliquée de la même manière à chaque fois.
- Elle est proportionnée, stable, et fait sens.

5. Est-ce que je me sens stable intérieurement ?

- Je me sens légitime dans la règle posée.
- Je n'ai pas besoin de me justifier longuement.
- Je sais pourquoi cette limite est importante.

Lecture de vos résultats

0 à 7 cases cochées

Votre cadre est probablement trop mobile.

Vous compensez beaucoup par l'adaptation et l'explication, ce qui peut renforcer l'instabilité et votre fatigue.

8 à 12 cases cochées

Votre cadre est présent mais manque de stabilité.

Les ajustements répétés peuvent créer de la confusion et entretenir les tests ou les oppositions.

13 à 15 cases cochées

Votre cadre est globalement lisible.

Les tensions que vous vivez sont probablement liées à l'intensité émotionnelle de votre enfant plus qu'à votre posture.

À retenir

Un enfant à haut potentiel n'a pas seulement besoin de compréhension.

Il a besoin d'un cadre stable, lisible et prévisible.

Si cette lecture fait émerger des doutes ou confirme une instabilité persistante, cela peut indiquer qu'un point plus structuré devient nécessaire.



Contact et Informations...

Réservez votre coaching offert de 30 min en visio

👉 [Je réserve ma séance bilan gratuite](#)

Me contacter par WhatsApp :

👉 + 33 6 43 38 92 91

Rejoindre le groupe Whatsapp :

👉 [CAP DOUANCE Discussion Parents](#)

Me contacter par mail :

👉 contact@brigittelebaïl.fr