Bulle d'équilibre

APAISER LES CRISES

Prévention, plan de crise et reconnexion

Un guide pour accompagner votre enfant TDAH avant, pendant et après une crise

Accompagnement parental & hypnothérapie

À SAVOIR

Informations légales

© 2026 Bulle d'équilibre. Tous droits réservés.

Ce guide numérique est un contenu original protégé par le droit d'auteur. Toute reproduction, distribution, revente ou diffusion, totale ou partielle, sans autorisation écrite préalable est interdite.

Ce document est réservé à un usage personnel et ne peut être partagé, prêté, revendu ou mis à disposition de tiers, y compris sous forme extraite ou modifiée.

Avertissement : les informations contenues dans ce guide sont fournies à titre informatif et éducatif. Elles ne remplacent en aucun cas un diagnostic, un avis médical ou un suivi par un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, appelez le 15 ou le 112. Si un enfant ou un proche exprime des idées suicidaires, le 3114 répond gratuitement 24 h/24 et 7 j/7 en France.

Une question sur ce guide ou sur l'accompagnement proposé par Bulle d'équilibre ?
Écrivez-moi : **bulledequilibre31@gmail.com**

SOMMAIRE

Dans ce guide

Un mot pour vous — 4

Comprendre ce qui se passe pendant une crise — 5

Repérer les signaux avant-coureurs — 6

Cartographier ses déclencheurs — 7

Construire son plan de crise — 8

Pendant la crise : la sécurité d'abord — 9

Créer un espace de retour au calme — 10

Après la crise : réparer et se reconnecter — 11

Avant, pendant, après : la vue d'ensemble — 12

Premiers repères à retenir — 13

Pour aller plus loin — 14

Un dernier mot — 15

AVANT DE COMMENCER

Un mot pour vous

Une crise, chez un enfant TDAH, peut monter très vite : cris, pleurs, opposition, parfois des gestes qui débordent. Sur le moment, on se sent souvent démuni, seul, parfois même en colère contre soi-même de ne pas savoir quoi faire.

Ce guide n'a pas pour objectif de supprimer les crises — elles font partie du chemin. Il vous propose plutôt d'apprendre à les anticiper quand c'est possible, à traverser les pires moments avec un cadre plus sûr, puis à reconstruire le lien juste après.

Trois temps guident ce guide : avant (prévenir), pendant (sécuriser) et après (réparer). Vous n'avez pas besoin de tout maîtriser d'un coup — un seul outil, essayé une fois, est déjà un pas.

Ce guide est un outil de compréhension et d'accompagnement. Il ne remplace ni un diagnostic, ni l'avis d'un professionnel de santé.

« On ne traverse pas une tempête en criant plus fort qu'elle. »

LES BASES

Comprendre ce qui se passe pendant une crise

Pendant une crise, ce n'est pas la partie « raisonnable » du cerveau de votre enfant qui est aux commandes. C'est le système d'alerte — celui qui gère la peur et la survie — qui prend le dessus. On parle parfois de « cerveau émotionnel » qui déborde le « cerveau rationnel ».

Concrètement, cela veut dire que votre enfant n'entend plus vraiment les explications longues, ne peut plus vraiment réfléchir aux conséquences, et ne choisit pas consciemment de vous mettre à l'épreuve. Il est submergé, pas provocateur.

Chez un enfant TDAH, ce basculement peut arriver plus vite et plus fort que chez d'autres enfants : la régulation émotionnelle est l'une des fonctions les plus coûteuses à mobiliser, et elle s'épuise plus vite en fin de journée, en cas de fatigue ou de frustration accumulée.

À retenir : pendant la crise, l'objectif n'est pas d'expliquer ou de faire comprendre. L'objectif est la sécurité et le retour au calme. Le reste attendra.

PRÉVENIR

Repérer les signaux avant-coureurs

Une crise s'annonce rarement sans prévenir. Avant l'explosion, il y a souvent une phase de montée, avec des signes propres à chaque enfant. Apprendre à les repérer permet d'intervenir plus tôt, quand il reste encore une marge de manœuvre.

Le corps

Voix qui monte ou s'accélère, respiration courte, poings serrés, agitation, gestes plus brusques.

Le comportement

Provocation répétée, refus qui se durcit, fuite, retrait soudain, réponses qui claquent.

Le discours

Phrases qui se répètent, « c'est nul », « j'y arrive pas », rigidité sur un point précis.

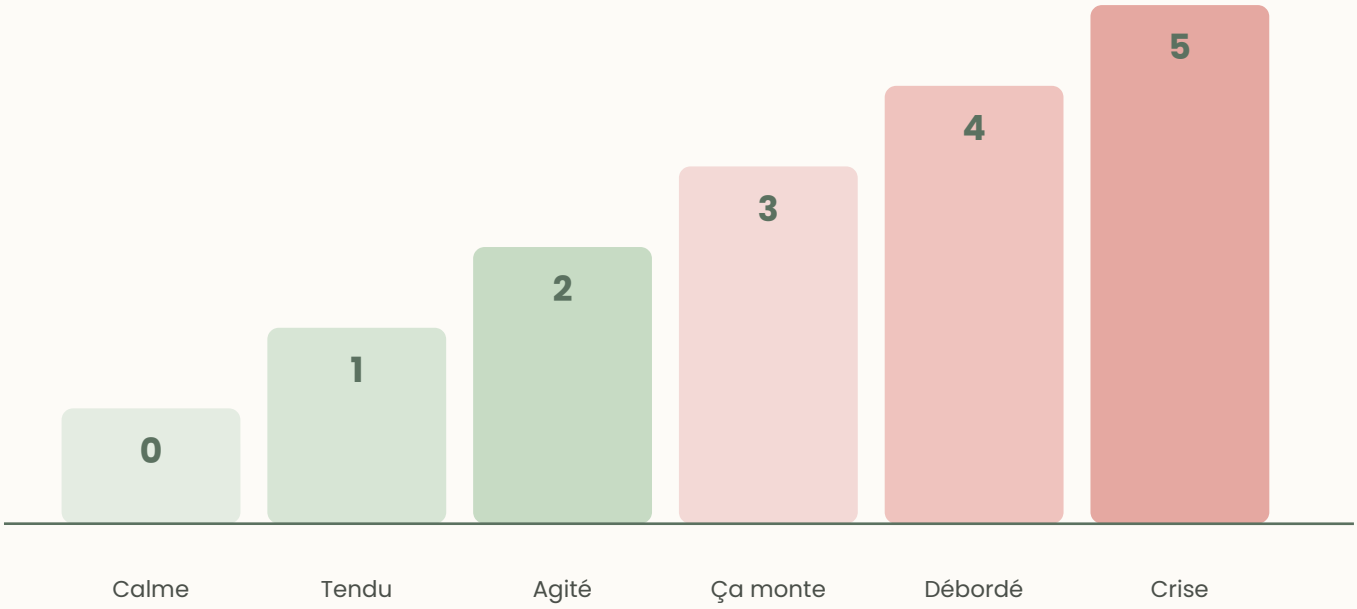
Le bon réflexe : dès qu'un signal apparaît, intervenez tout de suite — une pause, un choix simple, une consigne en moins — plutôt que d'attendre que ça passe tout seul.

PRÉVENIR

Cartographier ses déclencheurs

Pendant une semaine, notez simplement ce qui précède les moments difficiles : le moment de la journée, la demande faite, l'environnement, la fatigue. Des motifs se dessinent souvent très vite.

L'ÉCHELLE D'ESCALADE ÉMOTIONNELLE



Entraînez votre enfant (et vous-même) à repérer le niveau en cours. Plus l'intervention arrive tôt sur cette échelle — vers 1 ou 2 — plus elle a de chances d'éviter le niveau 5.

LE PLAN DE CRISE

Construire son plan de crise

Un plan de crise n'a pas besoin d'être compliqué. Il tient sur trois temps, préparés à l'avance, pour ne pas avoir à improviser au pire moment :

Avant

Repérer les signaux, réduire ce qui peut être réduit, proposer une pause ou un choix simple avant que ça ne monte.

Pendant

Sécuriser, parler peu, avec des phrases courtes et répétables. Ne rien exiger de plus tant que la tempête n'est pas passée.

Après

Attendre le retour au calme, puis réparer ensemble sans humilier : qu'est-ce qui s'est passé, et que fait-on la prochaine fois.

Les trois chapitres suivants détaillent chacun de ces temps, avec des phrases et des gestes concrets à adapter à votre enfant.

PENDANT

Pendant la crise : la sécurité d'abord

Une fois la crise déclenchée, un seul objectif compte : la sécurité, celle de votre enfant, la vôtre, et celle de son entourage. Tout le reste peut attendre.

1

Sécuriser d'abord

Éloignez les objets dangereux, créez de la distance si besoin, sans forcer le contact physique.

2

Parler peu, parler lent

Une voix posée, des phrases courtes : « Je suis là. Sécurité d'abord. On parlera après. »

3

Ne rien négocier

Ce n'est ni le moment d'expliquer, ni de punir, ni de céder. Attendez que la vague redescende.

4

Rester disponible

Même en silence, votre présence calme reste un repère, sauf si l'enfant a besoin d'espace.

PENDANT

Créer un espace de retour au calme

Un espace de retour au calme n'est pas une punition ni un « coin » d'isolement. C'est un lieu, choisi à l'avance et hors crise, qui offre moins de stimulation et quelques appuis simples.

CE QU'IL PEUT CONTENIR

Un coussin, de l'eau, un casque anti-bruit, un objet à presser ou à manipuler, une couverture, une lumière douce — le tout choisi avec l'enfant, à l'avance, un jour calme.

Présentez cet espace comme une ressource, jamais comme une sanction : « Ici, tu peux retrouver ton calme quand tu en as besoin. Tu peux y aller, ou je peux te le proposer. »

Attention : un enfant en pleine crise ne peut pas toujours s'y rendre seul. Accompagnez-le si besoin, sans le forcer, et restez disponible à proximité.

APRÈS

Après la crise : réparer et se reconnecter

Une fois le calme revenu — parfois plusieurs minutes ou plusieurs heures après — vient le temps de la réparation. Pas pour culpabiliser, mais pour reconstruire le lien et apprendre ensemble.

Attendez que votre enfant soit vraiment disponible : un débrief lancé trop tôt, quand l'émotion est encore là, ne fait souvent que relancer la tension.

Trois questions suffisent, posées avec curiosité plutôt qu'avec reproche : qu'est-ce qui s'est passé ? Quel signal aurions-nous pu repérer plus tôt ? Que peut-on essayer la prochaine fois ?

Terminez toujours par un geste de reconnexion — un câlin, un jeu, un moment partagé — qui rappelle que la relation reste solide, même après une tempête.

Une phrase pour réparer : *« Tout à l'heure, c'était fort pour toi. Je suis content·e qu'on retrouve le calme ensemble. »*

Vous n'avez pas à être parfait·e — juste présent·e.

VUE D'ENSEMBLE

Avant, pendant, après

Un récapitulatif à garder sous la main, pour les jours où tout va vite.

AVANT	PENDANT	APRÈS
Repérer les signaux (voix, corps, discours)	Sécuriser : distance, objets dangereux écartés	Attendre que le calme soit vraiment là
Réduire la demande, proposer une pause	Parler peu, lentement, phrases courtes	Trois questions, sans reproche
Proposer l'espace de retour au calme	Rester disponible, sans négocier ni céder	Un geste de reconnexion pour clore

L'ESSENTIEL

Premiers repères à retenir

1

Une crise n'est pas un choix ni une manipulation : c'est un débordement.

2

Le meilleur moment pour agir, c'est avant le niveau 5 sur l'échelle.

3

Pendant la crise, la sécurité passe avant l'explication.

4

Un espace de retour au calme se prépare hors crise, jamais pendant.

5

La réparation vient après, jamais pendant la tempête.

6

Chaque crise traversée ensemble renforce la confiance, pas seulement la fatigue.

LA SUITE

Pour aller plus loin

Ce guide se concentre sur les crises. Il fait partie de la collection « Bulle d'équilibre », pensée pour être lue chapitre par chapitre, au rythme de vos besoins :

COMPRENDRE LE TDAH POUR LES PARENTS ET PROCHES

Un guide d'introduction simple et rassurant pour comprendre ce qu'est le TDAH — le point de départ de la collection.

LE CARNET DES PARENTS D'ENFANTS TDAH

90 jours pour retrouver un quotidien plus serein : un accompagnement complet, avec tableaux de suivi et exercices pour toute la famille.

POUR CONCLURE

Un dernier mot

Les crises ne disparaissent pas d'un coup, et ce n'est pas l'objectif. Ce qui change, petit à petit, c'est votre capacité à les voir venir, à les traverser avec plus de sécurité, et à réparer le lien juste après.

Chaque tempête traversée ensemble, même imparfaitement, apprend à votre enfant qu'il peut compter sur vous quand tout déborde. C'est déjà énorme.

Chaque petit pas compte.

Bulle d'équilibre

Hypnothérapeute, j'accompagne les parents dans leur quotidien avec un enfant TDAH, avec douceur, écoute et empathie. Je propose également des ateliers de massage bébé.

Ce guide fait partie d'une collection pensée pour avancer un pas après l'autre, sans jamais se sentir seul·e face à ces questions.

Merci d'avoir lu ce guide.

Vous n'avez pas à être parfait·e — juste présent·e.

Retrouvez toute la collection « Bulle d'équilibre », l'accompagnement parental personnalisé et du contenu gratuit sur :

bulle-dequilibre.fr

@bulledequilibre31

Bulle d'équilibre

Accompagnement parental & hypnothérapie