



WORKBOOK  
PARENTAL

# DYS, HPI, TDAH

Le workbook pratique  
pour **comprendre** les difficultés  
de votre enfant et l'**accompagner**  
au quotidien



Manon Aunay  
Psychopédagogue

1

# Entrer dans le workbook

---







INTRO



# Pourquoi ce livre ?



Un guide explicatif et concret pour les parents

Quand on se sent perdu, mieux comprendre  
est déjà une première étape.

## Ce que vous trouverez dans ce livre



Des repères simples pour comprendre les profils DYS, HPI et TDAH.



Des questionnaires pour observer votre enfant sans le réduire à une étiquette.



Des outils concrets pour les devoirs, les émotions et le quotidien.



Des exercices de réflexion pour mieux ajuster votre accompagnement.



Des pages à compléter pour passer à l'action.

## Ce livre ne remplace pas



Un diagnostic médical ou paramédical.



Un bilan psychologique, orthophonique ou neuropsychologique.



Un accompagnement individualisé par un professionnel.



## MODE D'EMPLOI



# Comment utiliser ce **workbook**



## Avancer pas à pas, sans pression

Vous pouvez le lire dans l'ordre... ou commencer par la page dont vous avez le plus besoin.

1



### Lire —

Commencez par les pages explicatives pour mieux comprendre le fonctionnement de votre enfant.

2



### Observer —

Utilisez les questionnaires pour repérer ce qui revient souvent dans votre quotidien.

3



### Choisir —

Sélectionnez un ou deux outils à tester, sans vouloir tout changer d'un coup.

4



### Essayer —

Testez un outil pendant quelques jours dans une situation précise.

5



### Ajuster —

Gardez ce qui aide vraiment votre enfant et adaptez le reste.



### Conseil

Un petit changement régulier est souvent plus efficace qu'une grande transformation impossible à tenir.





## INTRODUCTION

# Avant de chercher une étiquette

Comprendre avant d'agir

Ce livre vous aide à mieux comprendre votre enfant  
avant de tirer des conclusions trop rapides.



1. Chaque enfant peut rencontrer des difficultés.



2. Une difficulté ne signifie pas automatiquement qu'il existe un trouble.



3. Les parents ne sont ni responsables ni coupables.



4. Le diagnostic appartient aux professionnels.



5. Comprendre permet déjà de mieux accompagner.



### À retenir

Observer, comprendre et ajuster sont les premières étapes d'un accompagnement serein.



## QUESTIONNAIRE

# Mon point de départ de parent

Faire le point avant d'avancer

Prenez quelques minutes pour noter ce que vous vivez aujourd'hui.

### 1 Aujourd'hui, je me sens...

- |                                     |                                                                |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Inquiet(e) | <input type="checkbox"/> En colère                             |
| <input type="checkbox"/> Épuisé(e)  | <input type="checkbox"/> Soulagé(e) de chercher des réponses   |
| <input type="checkbox"/> Perdu(e)   | <input type="checkbox"/> Prêt(e) à essayer de nouvelles choses |
| <input type="checkbox"/> Coupable   |                                                                |

### 2 La principale difficulté de mon enfant est :

---

---

---

### 3 La situation qui me pèse le plus actuellement est :

---

---

---

### 4 À la fin de ce livre, j'aimerais être capable de :

---

---

---



Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.  
Cette page est un point de départ, pas un jugement.



1

**Entrer dans  
le workbook**



2

**Comprendre  
avant d'agir**



3

**Comprendre  
les profils DYS**



4

**Comprendre  
le TDAH**



5

**Comprendre  
le HPI**



6

**Émotions  
et crises**



7

**Devoirs  
et quotidien**



8

**Cadre et  
coopération**



9

**Parent et enfant,  
avancer ensemble**





2

**Comprendre  
avant d'agir**

---





## PARTIE 1



# Comprendre avant d'agir



Observer le comportement... pour mieux repérer les besoins

Avant de chercher la bonne réponse, il faut souvent apprendre à poser le bon regard.

Dans cette partie, nous allons décoder ce que votre enfant essaie peut-être d'exprimer à travers ses attitudes, ses blocages ou ses réactions.



### Comportements

Ce que l'adulte voit au quotidien.



### Besoins

Ce que l'enfant peut vivre intérieurement.



### Confiance

L'impact des réussites et des échecs.



### Outils

Des pistes concrètes pour ajuster votre accompagnement.





## PARTIE 1



# Il ne le fait pas forcément **exprès**



### Comprendre avant de réagir

Derrière chaque comportement difficile se cache souvent un cerveau en développement qui fait de son mieux avec ses ressources du moment.

**Votre compréhension est son meilleur soutien.**



#### Ce que l'on voit (le comportement)



Il refuse, râle, s'oppose



Il bouge tout le temps



Il s'énerve, crie, tape



Il dit : « je m'en fiche »



Il oublie, ne s'organise pas



#### Ce qu'il peut vivre (ce qui se passe à l'intérieur)



Il se sent dépassé, ne sait pas par où commencer ou a peur d'échouer.



Il a besoin de bouger pour réguler son corps ou son attention.



Il est submergé par une émotion, sa "jauge" est pleine.



Il se protège d'un échec, il a peur de ne pas y arriver.



Il a du mal à organiser ses idées, à mémoriser ou à planifier.



#### Comment l'aider au quotidien ?



**Poser un cadre sécurisant** → Routines, repères visuels, règles claires et stables.



**Simplifier et fractionner** → Une étape à la fois, consignes courtes et visuelles.



**Valoriser les efforts** → Encourager ses petits pas, pas seulement le résultat.



**Offrir des pauses actives** → Bouger, respirer, se recentrer pour mieux revenir.



**Être à l'écoute** → Accueillir ses émotions avant de chercher des solutions.



#### Rappelez-vous

Votre enfant a besoin de votre présence, pas de votre perfection.

La compréhension aujourd'hui construit la confiance de demain.







## OUTIL 1



# Traduire un comportement en besoin

Un outil simple pour décoder le quotidien



Quand un comportement se répète, essayez de le relier autrement.

|  <b>Ce que je vois</b><br>Le comportement visible |  <b>Ce que mon enfant peut vivre</b><br>Ce qu'il ressent à l'intérieur |  <b>Le besoin qui se cache derrière</b><br>Ce dont il a besoin profondément |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <b>Il refuse de commencer</b>                    | Il se sent dépassé face à la tâche                                                                                                                      | Une première étape très simple                                                                                                                               |
|  <b>Il bouge sans arrêt</b>                       | Il cherche à se réguler, à évacuer une tension                                                                                                          | Une pause active, du mouvement                                                                                                                               |
|  <b>Il se met en colère</b>                      | Il n'arrive plus à réfléchir, la pression est trop forte                                                                                                | Du calme, de la sécurité avant tout                                                                                                                          |
|  <b>Il dit : « je m'en fiche »</b>              | Il se protège d'un échec, il a peur de décevoir                                                                                                         | Être rassuré, compris et valorisé                                                                                                                            |
|  <b>Il oublie ses affaires</b>                  | Il peine à s'organiser, à anticiper                                                                                                                     | Une routine visuelle et des repères                                                                                                                          |



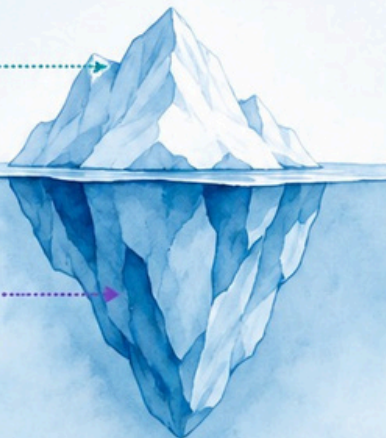
### Ce que l'on voit

Le comportement n'est que la pointe de l'iceberg.



### Ce que l'on ne voit pas

Sous la surface se cachent des émotions, des difficultés et surtout des **besoins**.



### À retenir

Derrière chaque comportement, il y a toujours un besoin qui cherche à s'exprimer. Le comprendre, c'est déjà commencer à mieux accompagner.



## CHAPITRE 2

# Il ne le fait pas forcément exprès

Savoir... n'est pas toujours réussir à faire

Beaucoup d'enfants connaissent la règle, mais ne parviennent pas à l'appliquer au bon moment. Ils peuvent savoir ce qu'il faudrait faire et, pourtant, ne pas réussir à le faire seuls dans la situation réelle.



### Il sait...



qu'il faut ranger son cartable



qu'il faut attendre son tour



qu'il faut commencer ses devoirs



qu'il faut se calmer



### ... mais il n'y parvient pas toujours



quand il est fatigué



quand il est débordé



quand il est frustré



quand il manque d'outils



### À retenir

La différence entre savoir et réussir à faire aide à mieux comprendre l'écart entre les intentions de l'enfant et ce qu'il parvient réellement à mettre en œuvre.



Le bon outil, c'est celui qui correspond à votre enfant. Testez, observez, ajustez... et faites confiance à vos observations.





## QUESTIONNAIRE

# Sait-il... ou parvient-il à faire ?

Observer l'écart entre la règle et l'action



Cochez la réponse la plus juste pour votre enfant.

|                                       | Toujours              | Souvent               | Parfois               | Rarement              |
|---------------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Il connaît les règles                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il applique les règles sans rappel    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il commence seul une tâche            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il termine ce qu'il commence          | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il pense à ses affaires               | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il contrôle ses réactions             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Il demande de l'aide avant d'exploser | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |



### Ce que j'observe

Ce que mon enfant sait faire :

.....

.....

Ce qui reste difficile dans le moment :

.....

.....

L'aide dont il aurait encore besoin :

.....

.....



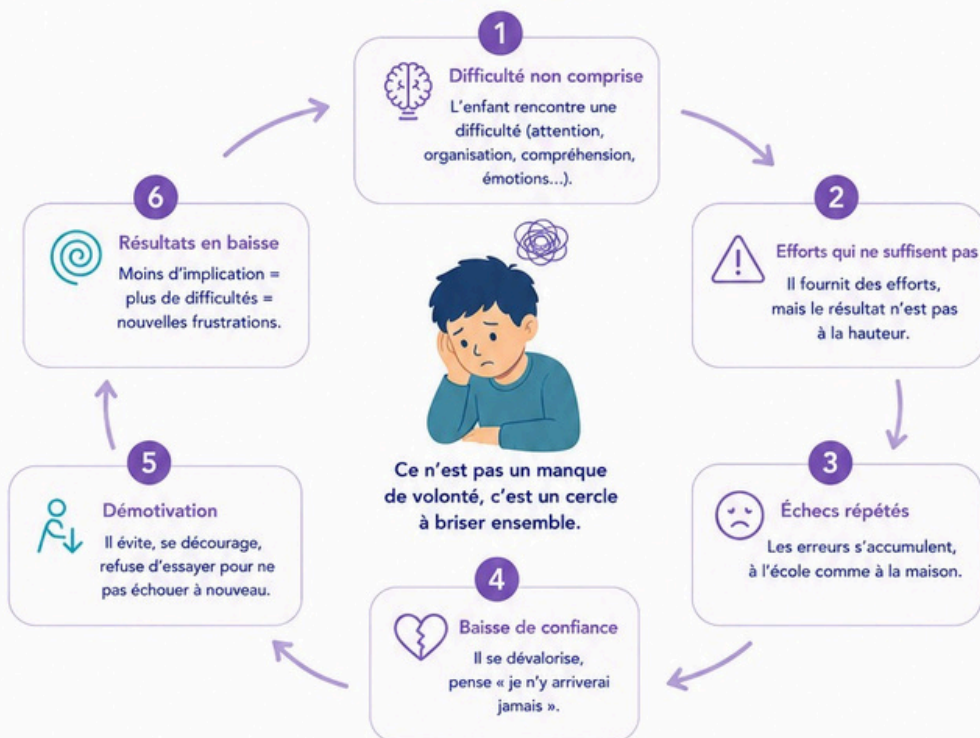
## PARTIE 1

# Le cercle de l'échec

## Comprendre pour sortir du cycle

Quand les difficultés s'enchaînent, l'enfant peut se sentir dépassé et perdre confiance en lui.

En comprendre le mécanisme, c'est déjà commencer à l'aider.



### Comment sortir de ce cercle ?



#### Comprendre

Observer, écouter, identifier la difficulté réelle et le besoin derrière.



#### Soutenir

Valoriser les efforts, rassurer, redonner confiance en ses capacités.



#### Adapter

Proposer des stratégies, des outils et un cadre sécurisant et adapté.



#### Célébrer

Chaque petit pas compte !  
Le succès nourrit la motivation et l'estime de soi.



#### Avancer

Petit à petit, l'enfant retrouve l'élan, la joie d'apprendre et la confiance.



### À retenir

Sortir de l'échec, c'est possible avec de la compréhension, de la bienveillance et des ajustements adaptés.

*Vous faites déjà une différence !*





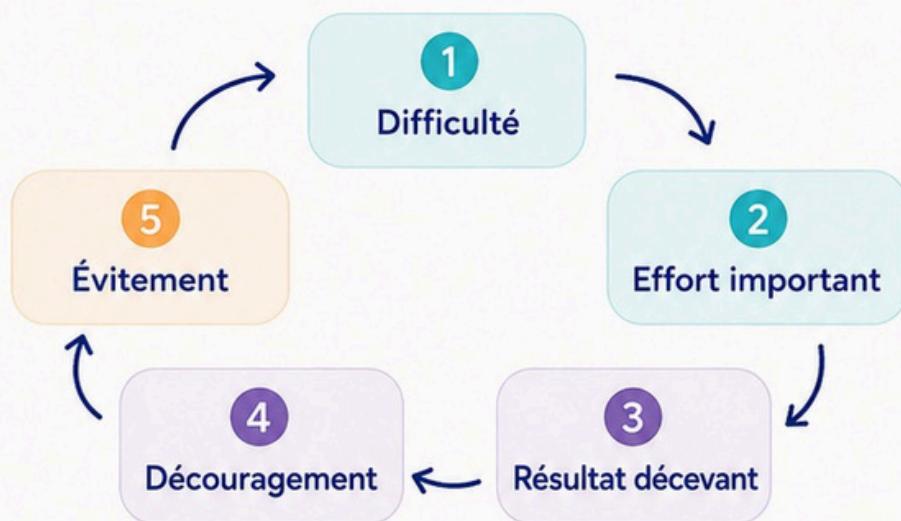


## CHAPITRE 3

# Le cercle de l'échec

Quand la difficulté finit par abîmer la confiance

Lorsqu'un enfant rencontre souvent la même difficulté, il peut fournir beaucoup d'efforts sans obtenir le résultat attendu. À force, il se décourage, évite la tâche et perd confiance en lui.



Repérer le cercle de mon enfant .....



La tâche concernée : \_\_\_\_\_



Ce que mon enfant pense peut-être : \_\_\_\_\_



Ce qu'il fait pour éviter : \_\_\_\_\_



Une nouvelle réponse que je pourrais essayer : \_\_\_\_\_



**Objectif** — Rompre ce cercle ne consiste pas à exiger plus, mais à mieux soutenir l'enfant là où il bloque.



REPÈRE ESSENTIEL

# Les fonctions exécutives

Les piliers invisibles qui aident votre enfant à agir

Les fonctions exécutives sont comme le chef d'orchestre du cerveau. Elles permettent à votre enfant de planifier, se concentrer, se contrôler et s'adapter face aux défis du quotidien.

## Les 6 fonctions clés



### Attention

Se concentrer sur ce qui est important et ignorer les distractions.

Exemple : rester concentré pendant un exercice malgré le bruit.



### Planification

Anticiper, organiser les étapes et choisir la bonne stratégie.

Exemple : préparer son cartable le soir pour le lendemain.



### Mémoire de travail

Garder une information en tête et s'en servir pour agir.

Exemple : retenir une consigne à plusieurs étapes.



### Inhibition

Contrôler ses impulsions, attendre son tour, résister aux tentations.

Exemple : ne pas se lever sans autorisation pendant la classe.



### Flexibilité cognitive

S'adapter aux changements, accepter un imprévu, voir d'autres solutions.

Exemple : changer de jeu quand il est temps d'arrêter.



### Persévérance

Garder le cap, aller au bout d'une tâche malgré les difficultés.

Exemple : continuer un exercice même quand c'est compliqué.

## Quand les fonctions exécutives sont fragiles...

- ⊗ Difficulté à commencer ou terminer une tâche
- ⊗ Résistance au changement, crises face aux imprévus
- ⊗ Oublis fréquents (affaires, consignes, devoirs)
- ⊗ Difficulté à s'organiser et à gérer son temps
- ⊗ Distractibilité, comportement impulsif
- ⊗ Estime de soi qui peut en souffrir

♥ Ces difficultés ne sont pas un manque de volonté. Elles montrent que votre enfant a besoin d'outils et d'accompagnement.

## Comment les soutenir au quotidien



### Structurer

Proposer des routines claires et des repères visuels.



### Découper

Fractionner les tâches en petites étapes réalisables.



### Visualiser le temps

Utiliser des minuteurs ou repères visuels pour le temps.



### Valoriser les efforts

Encourager la persévérance et les stratégies plus que le résultat.



### Sécuriser

Offrir un cadre bienveillant qui rassure et permet d'oser.



### À retenir

En comprenant et en soutenant les fonctions exécutives, vous donnez à votre enfant les clés pour gagner en autonomie et en confiance.





3

# Comprendre les profils DYS

---

DYS





## CHAPITRE 4

# Qu'est-ce qu'un trouble DYS ?

- ✓ Les troubles DYS sont des troubles spécifiques qui peuvent affecter certains apprentissages ou certaines fonctions.
- ✓ Ils ne sont pas liés à un manque d'intelligence, de volonté ou d'éducation.
- ✓ Un enfant peut être concerné par plusieurs difficultés à la fois.

### Les principaux profils



#### Dyslexie

Difficultés durables dans l'identification et le décodage des mots écrits.



#### Dysorthographe

Difficultés durables dans l'acquisition et l'utilisation de l'orthographe.



#### Dyscalculie

Difficultés spécifiques concernant les nombres, les quantités et certains raisonnements mathématiques.



#### Dyspraxie ou trouble développemental de la coordination

Difficultés dans la planification et l'automatisation de certains gestes.



#### Dysphasie ou trouble développemental du langage

Difficultés durables dans la compréhension ou l'expression du langage oral.

### Idées reçues et réalités

| Idée reçue                                                                                                            |   | Réalité                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------|
|  Il ne lit pas assez               | → | L'entraînement seul ne suffit pas toujours             |
|  Il est paresseux                  | → | Une tâche simple peut lui demander beaucoup d'énergie  |
|  Il doit simplement se concentrer  | → | Certaines difficultés nécessitent des adaptations      |
|  Il finira forcément par rattraper | → | Une difficulté durable mérite d'être évaluée           |
|  Les aménagements l'avantagent     | → | Ils compensent une difficulté et rétablissent l'équité |





COMPRENDRE LA

# DYSLEXIE



Trouble spécifique de la lecture.

Elle impacte le décodage et la compréhension des mots.



## Ce que c'est

- Difficulté à associer les sons et les lettres.
- Lecture lente, coûteuse et fatigante.
- Le sens du texte peut être perdu malgré les efforts.



## Au quotidien

- Lire demande un grand effort.
- L'enfant peut éviter la lecture à voix haute.
- Les devoirs écrits prennent plus de temps.

## Signes fréquents



Confusions de lettres



Lecture lente



Sauts de lignes



Orthographe fragile



Statistique : environ **5 à 10 %** des enfants présentent une dyslexie.





# COMPRENDRE LA DYSORTHOGRAPHIE



Trouble spécifique  
de l'orthographe.

Elle affecte la mémorisation  
et l'application des règles  
orthographiques.

abc



## Ce que c'est

- Nombreuses fautes d'orthographe.
- Difficulté à retenir les règles.
- Orthographe des mots instable.



## Au quotidien

- L'enfant connaît la règle mais ne l'applique pas.
- L'écriture prend du temps.
- Les dictées peuvent être stressantes.

## Signes fréquents



Fautes  
fréquentes



Confusions  
de sons



Oublis  
de lettres



Lenteur  
d'écriture



Statistique : environ **5 à 15 %** des enfants  
présentent des difficultés importantes en orthographe.







# COMPRENDRE LA DYSGRAPHIE

Trouble moteur  
de l'écriture.

Elle affecte la qualité du geste,  
la lisibilité et la rapidité d'écriture.



## Ce que c'est

- L'écriture est difficile à automatiser.
- Le geste d'écriture demande beaucoup d'effort.
- L'écriture peut être difficile à lire.



## Au quotidien

- L'enfant se fatigue vite en écrivant.
- Les travaux écrits prennent beaucoup de temps.
- La confiance en lui peut diminuer.

## Signes fréquents



Écriture  
peu lisible



Lenteur



Fatigue  
de la main



Douleurs



### Statistique :

environ **5 à 20 %** des enfants présentent  
une dysgraphie ou de fortes difficultés graphiques.





# COMPRENDRE LA DYSCALCULIE



$$7 > 3$$
$$12 - 5 = ?$$

123

Trouble spécifique des apprentissages  
en mathématiques.

Elle impacte la compréhension  
des nombres et le raisonnement.



## Ce que c'est

- Difficulté à comprendre les quantités et les relations entre les nombres.
- Trouble dans la réalisation des calculs simples ou complexes.
- Difficulté à organiser et mémoriser les informations numériques.



## Au quotidien

- Les maths demandent un grand effort et fatiguent vite.
- L'enfant peut se sentir perdu face aux nombres.
- Les exercices scolaires peuvent provoquer du stress.

## Signes fréquents



Comptage  
difficile

$$2 + 4 = \text{?}$$

Erreurs  
de calcul



Repérage  
spatio-temporel



Oubli  
des étapes



Statistique : environ **3 à 7 %** des enfants  
présentent une dyscalculie.







# COMPRENDRE LA DYSPHASIE



?

ehh...



Trouble spécifique du langage oral.

Elle impacte la compréhension  
et l'expression des mots.



## Ce que c'est

- Difficulté à comprendre ou produire le langage oral.
- Les mots peuvent être difficiles à trouver ou à organiser.
- Les phrases peuvent être incomplètes ou confuses.



## Au quotidien

- L'enfant peut chercher ses mots longtemps.
- Il peut avoir du mal à comprendre certaines consignes.
- Les échanges peuvent demander beaucoup d'efforts.

## Signes fréquents



Mots difficiles  
à trouver



Phrases  
incomplètes



Consignes mal  
comprises



Temps de  
réponse long



Statistique : environ **2 %** des enfants  
présentent une dysphasie.





# Mes outils DYS

Des aides concrètes pour apprendre autrement

Chaque enfant est unique. Expérimentez, observez et gardez ce qui fonctionne pour lui.



## 1. Lecture facilitée

Police adaptée (OpenDyslexic, Dyslexie), interlignage augmenté, surlignage des lignes ou règle de lecture.

Pourquoi ça aide ?

Cela limite la fatigue visuelle, les confusions de lettres et aide à maintenir le repérage dans le texte.

Le petit chat

Le petit chat

patine sur la glace.

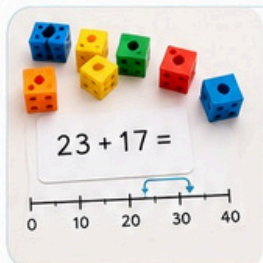


## 2. Orthographe et écriture

Clavier numérique ou orthographique, correcteur orthographique, dictionnaire visuel, ardoise ou papier brouillon.

Pourquoi ça aide ?

Cela compense les difficultés d'encodage, d'orthographe et libère l'énergie pour le fond (les idées).



## 3. Mathématiques

Ligne numérique, tables de référence, matériel de manipulation, schémas ou couleurs pour représenter les opérations.

Pourquoi ça aide ?

Cela rend concret, structure la pensée et facilite la compréhension des nombres et des étapes.

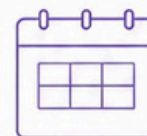


## 4. Organisation et mémorisation

Agenda visuel, frise du temps, checklist, code couleur, post-it, minuteur.

Pourquoi ça aide ?

Cela structure, anticipe et réduit la charge mentale liée à l'organisation.



## 5. Concentration et attention

Casque anti-bruit, balle anti-stress, fidget, coin calme, timer visuel.

Pourquoi ça aide ?

Cela réduit les distractions, apaise le corps et aide à rester concentré plus longtemps.



## À retenir

Un outil n'est pas une solution magique.  
C'est un tremplin vers plus d'autonomie et de confiance !







OUTIL 7

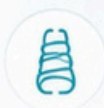
# Aides à l'écriture et au geste graphique



*Moins de fatigue,  
plus de confiance !*



Pour écrire avec plus de confort et moins de fatigue



## Grip / manchon pour crayon

Aide à placer les doigts et à stabiliser la tenue du crayon.



**Astuce :** testez plusieurs formes pour trouver la plus confortable.



## Stylos ergonomiques

Réduisent la fatigue de la main et facilitent le tracé.



**Astuce :** privilégiez les stylos fluides et faciles à tenir.



## Lignage adapté

Des repères visuels aident à mieux former les lettres et à respecter la ligne.



**Astuce :** cahier à lignes colorées ou fiches avec repères.

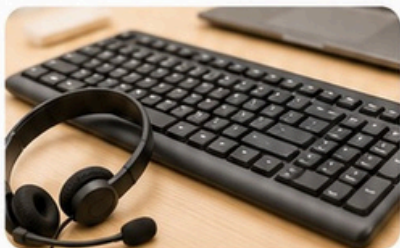


## Ardoise effaçable

Permet de s'entraîner, d'essayer et de recommencer sans pression.



**Astuce :** idéal pour les syllabes, mots et petites phrases.



## Clavier ou dictée vocale

Quand l'écriture freine les idées, ces outils permettent de mieux les exprimer.



**Astuce :** l'objectif est de contourner l'obstacle, pas d'éviter d'apprendre.



## À retenir

Le bon outil est celui qui soulage l'effort et permet à l'enfant de montrer ce qu'il sait.





OUTIL 9

# Les maths en manipulation

Rendre les nombres concrets, visuels et rassurants



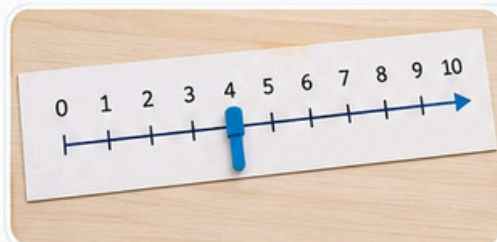
1

## Jetons et cubes

Manipuler des objets aide à comprendre les quantités, additions et soustractions.



Astuce : utilisez aussi des légos, perles ou bouchons.



2

## Ligne numérique

Elle aide à se repérer, comparer, avancer ou reculer mentalement.



Astuce : gardez-en une visible près du bureau.



3

## Tables visuelles

Des affichages simples et colorés soutiennent la mémorisation des faits numériques.



Astuce : associez-les à des jeux courts et réguliers.



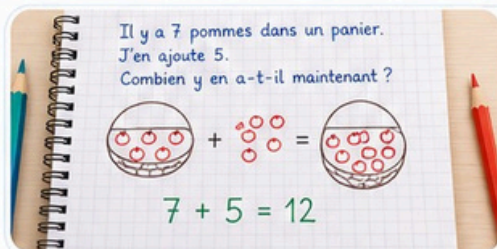
4

## Horloge pédagogique

Elle permet de mieux comprendre le temps, les heures et les durées.



Astuce : reliez toujours l'heure à des moments concrets du quotidien.



5

## Schémas et dessins

Représenter un problème en dessin aide à mieux le comprendre.



Astuce : faire un dessin, ce n'est pas perdre du temps, c'est réfléchir.



## À retenir

Quand les maths deviennent concrètes, elles paraissent souvent plus simples et plus accessibles.

*Toucher, voir, manipuler...  
c'est déjà apprendre !*







## OUTIL 8

# Mieux mémoriser grâce au multisensoriel

Voir, entendre, manipuler pour mieux retenir

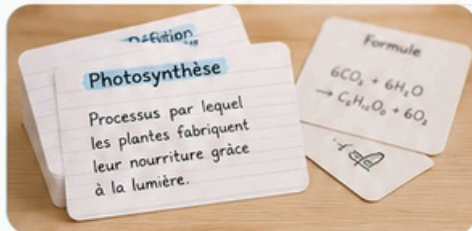


### Cartes mentales

Aident à organiser les idées et à relier les informations entre elles.



Astuce : utilisez des couleurs, dessins et mots-clés.

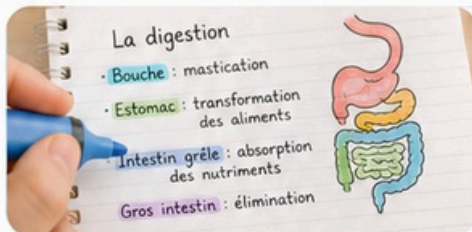


### Flashcards

Pratiques pour revoir les mots, tables, définitions ou notions importantes.



Astuce : des révisions courtes mais régulières sont plus efficaces.



### Gestes, couleurs et manipulations

Bouger, tracer, pointer ou manipuler aide le cerveau à mieux ancrer les apprentissages.



Astuce : faites appel au corps dès que possible.



### Leçons audio

Écouter une leçon enregistrée peut soutenir la mémorisation et la compréhension.



Astuce : parfait pour réviser dans la voiture ou avant le coucher.



### Répétition espacée

Revenir plusieurs fois sur une notion aide à la retenir durablement.



Astuce : 5 minutes aujourd'hui valent mieux qu'une heure d'un coup.



### À retenir

Plus un apprentissage passe par plusieurs canaux, plus il a de chances d'être retenu.



*On retient mieux quand on apprend autrement.*



4

# Comprendre le TDAH







## CHAPITRE 7

# Qu'est-ce que le TDAH ?

## Comprendre avant d'étiqueter

Le TDAH est un trouble du neurodéveloppement.  
Il influence principalement l'attention, l'impulsivité et parfois le niveau d'activité.  
Il ne s'agit ni d'un manque de volonté, ni d'un défaut d'éducation.

- ✓ 1. Chaque enfant TDAH a un profil différent.
- ✓ 2. Les difficultés varient selon les moments, les tâches et la fatigue.
- ✓ 3. Un enfant peut présenter surtout de l'inattention, surtout de l'impulsivité, ou un mélange des deux.

## Les manifestations les plus fréquentes



### Inattention

- se disperse facilement
- oublie les consignes
- perd ses affaires
- commence sans finir
- a du mal à s'organiser



### Impulsivité

- répond trop vite
- coupe la parole
- agit avant de réfléchir
- supporte mal l'attente
- réagit très fort



### Agitation / hyperactivité

- bouge beaucoup
- se lève souvent
- tripote les objets
- a besoin de se dépenser
- peine à rester immobile

## Idées reçues et réalités

| Idée reçue |                          | Réalité |                                                                                |
|------------|--------------------------|---------|--------------------------------------------------------------------------------|
|            | Il ne fait pas d'efforts | →       | Il fournit souvent beaucoup d'efforts pour faire ce que d'autres automatisent. |
|            | Il est mal élevé         | →       | L'impulsivité et la régulation émotionnelle peuvent être en jeu.               |
|            | Il peut quand il veut    | →       | La réussite varie selon la fatigue, l'intérêt et le contexte.                  |
|            | Il va finir par se poser | →       | Le TDAH mérite d'être compris et accompagné.                                   |



## CHAPITRE 8

# Mon enfant présente-t-il des signes de TDAH ?

Un questionnaire pour repérer, pas pour diagnostiquer



Ce questionnaire ne remplace pas l'avis d'un professionnel.  
Il aide à repérer ce qui revient souvent dans le quotidien de votre enfant.



### Inattention

- ☐ oublie ce qu'il devait faire
- ☐ perd souvent ses affaires
- ☐ passe d'une tâche à l'autre
- ☐ semble ne pas écouter
- ☐ peine à terminer
- ☐ se laisse distraire facilement
- ☐ évite les tâches trop longues



### Impulsivité

- ☐ répond avant la fin
- ☐ coupe la parole
- ☐ agit sans réfléchir
- ☐ supporte mal l'attente
- ☐ touche à tout
- ☐ explose vite
- ☐ a du mal à freiner ses réactions



### Agitation / hyperactivité

- ☐ bouge beaucoup sur sa chaise
- ☐ se lève souvent
- ☐ parle beaucoup
- ☐ tripote les objets
- ☐ a besoin de mouvement
- ☐ court ou grimpe quand ce n'est pas adapté
- ☐ peine à rester immobile

## Ma synthèse

Les difficultés les plus fréquentes sont : \_\_\_\_\_

Elles apparaissent surtout quand : \_\_\_\_\_

Ce qui aide déjà un peu : \_\_\_\_\_

### Elles ont un impact sur :

- ☐ l'école
- ☐ les devoirs
- ☐ la confiance en soi
- ☐ la vie familiale
- ☐ les relations
- ☐ le sommeil





## OUTIL 2

# Aider la concentration

Des ajustements concrets pour rester dans la tâche



L'enfant TDAH ne manque pas toujours de motivation.  
Il a souvent besoin d'un cadre qui soutient son attention.



### 1 Minuteur visuel

Aide à rendre le temps concret et à limiter l'infini de la tâche.



**Astuce :** commencez par 5 à 10 minutes réussies.



### 2 Espace de travail épuré

Moins il y a de distractions visibles, plus il est facile de se concentrer.



**Astuce :** ne laissez que le matériel utile.



### 3 Tâche fractionnée

Découper en petites étapes réduit la charge mentale.



**Astuce :** une consigne, une étape, une réussite.



### 4 Casque anti-bruit ou bouchons

Certains enfants se concentrent mieux avec moins de bruit.



**Astuce :** à tester selon les situations.



### 5 Pause active

Bouger brièvement permet parfois de relancer l'attention.



**Astuce :** 30 secondes de mouvement peuvent suffire.



### À retenir

La concentration se soutient.  
Plus le cadre est adapté, plus l'enfant peut montrer ce qu'il sait faire.





## OUTIL 3

# Canaliser le besoin de bouger

Transformer le mouvement en allié

Bouger n'est pas toujours un problème à supprimer.  
Souvent, c'est un besoin à organiser pour mieux apprendre et mieux se réguler.



### Avant les devoirs

- sauter 20 fois
- porter quelque chose de lourd
- faire un mini parcours
- marcher 3 minutes



### Pendant le travail

- balle anti-stress
- élastique aux pieds
- coussin dynamique
- courte pause debout



### Après l'école

- vélo
- trampoline
- parc
- danse / musique



### Pour se recentrer

- respirations soufflées
- pompes contre le mur
- animal walks
- étirements



### Menu de mouvements express



sauts



marcher



tirer



pousser



rouler



souffler



s'étirer



équilibre

### Ce qui aide le plus mon enfant



Avant une tâche : .....



Pendant une tâche : .....



Quand il s'agite : .....



Quand il est épuisé : .....



Le bon mouvement, au bon moment,  
peut devenir un vrai outil de régulation.







## OUTIL 1

# Mettre en place une routine visuelle

Des repères pour sécuriser et alléger le quotidien

Quand tout doit rester dans la tête, l'enfant TDAH se fatigue vite.  
Une routine visuelle l'aide à anticiper, s'organiser et commencer plus facilement.



### Pourquoi ça aide

- réduit les oublis
- diminue les oppositions
- rend les étapes concrètes
- favorise l'autonomie
- apaise les transitions



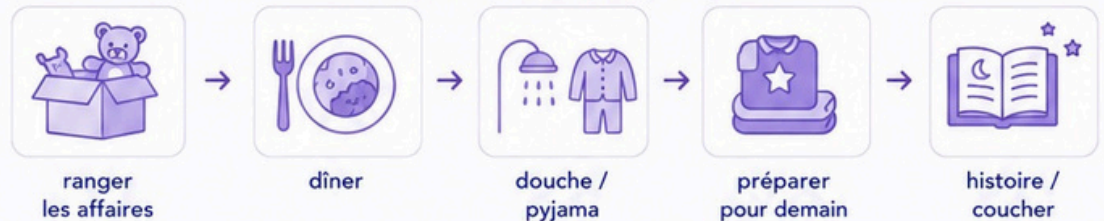
### Comment faire

1. Choisir un moment précis
2. Limiter à 4 à 6 étapes
3. Ajouter des pictogrammes simples
4. Montrer, puis laisser faire

### Exemple — Routine du matin



### Exemple — Routine du soir



### À vous de créer la vôtre

Le moment concerné : .....

Les étapes essentielles : .....

Le support choisi : .....

Ce que je dirai pour lancer la routine : .....



## OUTIL 5

# Soutenir l'organisation et éviter les oublis

Des repères simples pour alléger la charge mentale

L'organisation demande beaucoup d'énergie à un enfant TDAH.  
Des outils visuels et des routines stables peuvent vraiment l'aider.



1



### Checklist cartable

Une liste visible à cocher aide à ne pas tout garder en tête.



**Astuce :** placez-la près de la porte ou du sac.



2



### Code couleur

Une couleur par matière facilite le repérage des cahiers et pochettes.



**Astuce :** gardez le même code à la maison et à l'école.



3

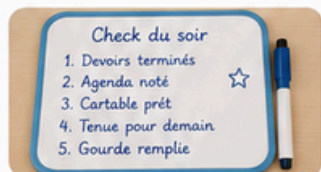


### Bac unique pour les devoirs

Rassembler le matériel au même endroit limite les pertes.



**Astuce :** un seul panier, toujours au même endroit.



4

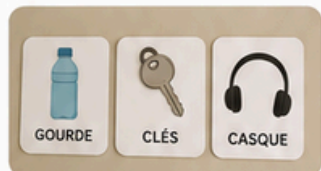


### Check du soir

Un petit rituel de 3 minutes évite bien des oublis le matin.



**Astuce :** faire vérifier les étapes dans le même ordre chaque soir.



5



### Pense-bête visuel

Un rappel imagé pour les objets essentiels soutient l'autonomie.



**Astuce :** dessins ou photos sont parfois plus efficaces que de longs textes.

## Ma stratégie de la semaine



L'oubli le plus fréquent : .....



L'outil que je vais tester : .....



L'endroit où je vais le placer : .....



Comment je saurai que cela aide : .....



**À retenir** — Plus l'organisation est visible,  
moins l'enfant a besoin de tout porter mentalement.





5

# Comprendre le HPI

---





## CHAPITRE 9

# Qu'est-ce que le HPI ?

## Comprendre sans idéaliser

Le HPI désigne un fonctionnement intellectuel particulier.

Il peut s'accompagner d'une pensée rapide, d'une grande curiosité et d'une forte intensité intérieure.

Il ne garantit ni la réussite, ni le bien-être.

Chaque enfant HPI a un profil différent.

- ✓ 1. Le HPI n'est ni une étiquette de supériorité, ni un trouble.
- ✓ 2. Un enfant HPI peut être en avance dans certains domaines et en difficulté dans d'autres.
- ✓ 3. Ses besoins concernent autant l'intellect que les émotions et les relations.

## Les manifestations les plus fréquentes



### Pensée

- comprend vite
- pose beaucoup de questions
- fait des liens rapidement
- a besoin de sens
- aime approfondir



### Émotions

- ressent tout très fort
- supporte mal l'injustice
- s'inquiète tôt
- peut se montrer perfectionniste
- a besoin d'être rassuré



### Relations / quotidien

- peut se sentir décalé
- préfère parfois les adultes
- s'ennuie vite
- discute beaucoup
- a besoin d'autonomie

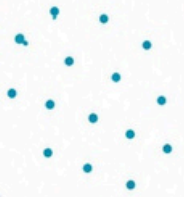
## Idées reçues et réalités

| Idée reçue |                                | Réalité |                                                                            |
|------------|--------------------------------|---------|----------------------------------------------------------------------------|
|            | Il réussit forcément à l'école | →       | Le haut potentiel peut aussi s'accompagner d'ennui ou de fragilité.        |
|            | Il est mature sur tout         | →       | Le développement peut être très inégal.                                    |
|            | Il n'a pas besoin d'aide       | →       | Il a besoin de cadre, d'écoute et de compréhension.                        |
|            | Il fait exprès de discuter     | →       | Chercher du sens et questionner font souvent partie de son fonctionnement. |





## CHAPITRE 10



# Mon enfant présente-t-il des signes de **HPI** ?



Un questionnaire pour repérer, pas pour conclure



Ce questionnaire ne remplace pas l'avis d'un professionnel.  
Il aide à repérer ce qui revient souvent dans le quotidien de votre enfant.



### Pensée et apprentissages

- ☐ comprend très vite
- ☐ pose beaucoup de questions
- ☐ va plus loin que la consigne
- ☐ apprend seul sur certains sujets
- ☐ repère vite les incohérences
- ☐ aime les sujets complexes
- ☐ s'ennuie dans la répétition



### Émotions

- ☐ ressent intensément
- ☐ supporte mal l'injustice
- ☐ se met beaucoup de pression
- ☐ veut bien faire parfaitement
- ☐ s'inquiète tôt
- ☐ est très sensible aux remarques
- ☐ a du mal à lâcher une idée



### Relations / quotidien

- ☐ se sent parfois décalé
- ☐ préfère parfois les adultes
- ☐ discute beaucoup
- ☐ a besoin d'autonomie
- ☐ réagit fort à l'ennui
- ☐ peut avoir un humour décalé
- ☐ pense beaucoup avant de dormir

## Ma synthèse

Les signes les plus fréquents sont : \_\_\_\_\_

Ils apparaissent surtout quand : \_\_\_\_\_

Ce qui aide déjà un peu : \_\_\_\_\_

### Ils ont un impact sur :

- ☐ l'école
- ☐ les devoirs
- ☐ la confiance en soi
- ☐ la vie familiale
- ☐ les relations
- ☐ le sommeil



## PARTIE 4



# Être en avance ne veut pas dire être à l'aise



Derrière les facilités, il peut y avoir des fragilités

Un enfant HPI peut montrer de grandes ressources  
tout en vivant des difficultés moins visibles.  
Comprendre ce décalage aide à mieux l'accompagner.

1



### Il comprend vite

Mais il peut s'ennuyer quand  
la tâche manque de sens ou  
de nouveauté.

2



### Il raisonne loin

Mais il peut se perdre dans  
ses pensées ou dans trop  
d'idées à la fois.

3



### Il ressent fort

La frustration, l'injustice et  
les remarques peuvent le  
toucher profondément.

4



### Il veut bien faire

La peur de l'erreur ou de  
décevoir peut le bloquer.

## Ce qu'on voit



- rapidité
- curiosité
- vocabulaire
- questions

## Ce qu'il peut vivre



- besoin de sens
- peur de l'erreur
- fatigue mentale
- besoin d'être rassuré
- sentiment de décalage

## À vous de jouer !



Ce qui impressionne le plus chez mon enfant : \_\_\_\_\_

Ce qui semble le fragiliser : \_\_\_\_\_

Le besoin qui se cache derrière : \_\_\_\_\_





## OUTIL 3

# Apaiser le perfectionnisme

Aider l'enfant à essayer sans viser tout de suite la perfection

Le perfectionnisme peut freiner l'élan.  
Pour avancer, l'enfant HPI a souvent besoin d'un cadre  
qui autorise l'essai.



1

### Le droit au brouillon

Commencer sans obligation  
de résultat final réduit la pression.



**Astuce :**

dire clairement :  
ceci est un essai.



2

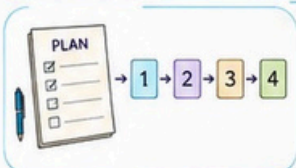
### L'objectif suffisamment bon

Chercher le progrès plutôt que  
le parfait aide à passer à l'action.



**Astuce :**

fixez une  
réussite réaliste.



3

### Découper la tâche

Une grande tâche devient  
plus supportable en petites étapes.



**Astuce :**

une étape validée  
à la fois.



4

### Montrer ses propres erreurs

Voir l'adulte se tromper  
puis corriger rassure.



**Astuce :**

normalisez l'erreur  
au quotidien.



5

### Valoriser le processus

Souligner l'effort, la stratégie  
et la persévérance nourrit la confiance.



**Astuce :**

évitez de ne louer que  
le résultat.

### Ma phrase ressource



Quand mon enfant bloque, je peux lui dire : \_\_\_\_\_



Le petit pas que je vais proposer : \_\_\_\_\_



Ce que je veux valoriser chez lui : \_\_\_\_\_



**À retenir** — L'enfant progresse mieux quand il se sent  
autorisé à essayer, rater et recommencer.





## CHAPITRE 21

# Le carnet des réussites

Reconnaître les progrès pour nourrir la confiance

Chaque soir ou chaque semaine, l'enfant peut compléter trois phrases :



Aujourd'hui, j'ai réussi à : .....

.....



J'ai fait un effort lorsque : .....

.....



J'ai demandé de l'aide pour : .....

.....



Je suis fier ou fière de : .....

.....



La prochaine petite étape sera : .....

.....

## Les forces de mon enfant

Entourez ou complétez :

créatif

drôle

curieux

généreux

persévérant

sensible

imaginatif

observateur

sportif

courageux

sociable

passionné

débrouillard

attentif aux autres



Une force que mon enfant ne voit pas encore : .....

.....



### À retenir

Plus l'enfant repère ses réussites et ses forces,  
plus il construit une image de lui-même nuancée et solide.







## OUTIL 2

# Nourrir la curiosité sans mettre la pression

Stimuler sans surcharger

Un enfant HPI a souvent besoin de découvrir, questionner et approfondir.  
L'objectif n'est pas d'en faire plus, mais d'en faire mieux.



### 1 Boîte à questions

Un carnet ou une boîte permet de garder les questions pour y revenir au bon moment.



**Astuce :** notez sans devoir répondre tout de suite.



### 2 Choix d'approfondissement

Proposer 2 ou 3 pistes laisse de la liberté sans ouvrir trop grand.



**Astuce :** une liberté cadrée rassure aussi.



### 3 Mini-projets personnels

Une petite recherche ou création nourrit l'intérêt et l'autonomie.



**Astuce :** fixez une durée courte et claire.



### 4 Livres, documentaires, podcasts

Des supports variés permettent d'apprendre autrement.



**Astuce :** mieux vaut un support bien choisi que beaucoup de ressources.



### 5 Temps d'échange privilégié

Parler d'un sujet qui le passionne soutient le lien et la confiance.



**Astuce :** 10 minutes d'écoute réelle peuvent suffire.

### Ma piste pour cette semaine

Le sujet qui passionne mon enfant : .....

Le support que je vais proposer : .....

Le temps que j'y consacrerai : .....

Comment je saurai que cela l'aide : .....



**À retenir** — La curiosité se nourrit mieux dans un cadre simple, régulier et sans surpression.





## OUTIL 1



# Accueillir les émotions intenses

Aider l'enfant HPI à redescendre sans minimiser ce qu'il ressent



Quand l'émotion déborde, l'enfant HPI  
a d'abord besoin d'être contenu, compris et rassuré.



### Avant

- repérer fatigue et surcharge
- anticiper les situations sensibles
- nommer les émotions
- prévoir un espace calme



### Pendant

- valider ce qu'il ressent
- parler peu et doucement
- proposer une aide concrète
- éloigner la pression et le bruit



### Après

- revenir sur le déclencheur
- chercher le besoin derrière
- réparer si besoin
- valoriser le retour au calme



### Phrases qui aident

- "Je vois que c'est très fort pour toi."
- "On va d'abord te calmer, puis on parlera."
- "Tu as le droit de ressentir ça."
- "Je reste avec toi."



### À éviter

- "Ce n'est rien."
- "Tu exagères."
- "Calme-toi tout de suite."
- "Tu réagis encore trop fort."



### Mon plan d'apaisement

Les signes que je repère : .....

Ce qui apaise mon enfant : .....

Ce que je peux dire : .....

Ce que j'éviterai : .....





6

# Émotions et crises

---





## CHAPITRE 4



# Pourquoi mon enfant fait une crise ?



Comprendre ce qui se passe avant de vouloir corriger

Une crise n'apparaît pas toujours à cause d'un seul petit événement. Elle est souvent le résultat d'une accumulation : fatigue, frustrations, bruit, imprévus, effort scolaire, faim, stress ou émotions retenues.



### 1 Ce qu'une crise n'est pas

- ✓ Ce n'est pas forcément un caprice.
- ✓ Ce n'est pas toujours de la provocation.
- ✓ Ce n'est pas un manque de volonté.

### 2 Ce qui peut déclencher une crise



Fatigue



Faim



Trop de bruit



Imprévu



Frustration



Trop de demandes à la fois

### 3 Ce qui se passe dans le cerveau



Le corps se met en alerte.



Les émotions prennent le dessus.



L'enfant ne peut plus réfléchir calmement ni écouter de longues explications.

### 4 À retenir



Pendant une crise, votre enfant a d'abord besoin de retrouver du calme et de la sécurité. L'enseignement et les explications viendront après.



#### Ma réflexion

Dans quelles situations mon enfant explose-t-il le plus souvent ?

---

---







# La décharge émotionnelle du soir

*Pourquoi mon enfant craque en fin de journée ?*



Après avoir tenu toute la journée à l'école, à la maison,  
avec les règles, les efforts et les émotions...

**vosre enfant n'a plus de réserves.**

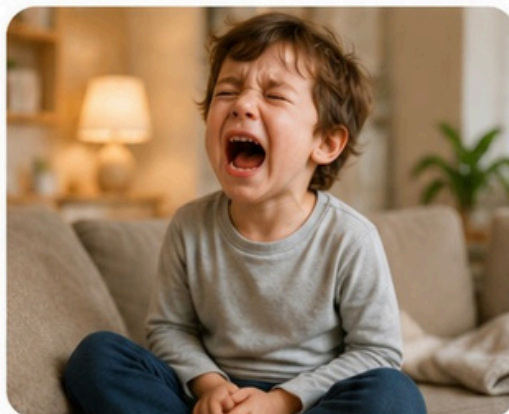
Le soir, la pression retombe et tout ce qu'il contenait  
ressort d'un coup : larmes, colère, cris, fatigue.



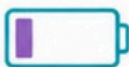
Ce n'est pas contre vous.

C'est sa soupape de sécurité.

Il a besoin de se vider pour se réguler.



## Pourquoi ça arrive ?



### Son énergie mentale est épuisée.

Il a utilisé toute son énergie  
pour se concentrer, se retenir,  
comprendre, s'adapter...  
Le soir, la batterie est vide.



### Ses émotions étaient contenues.

Il a peut-être été frustré,  
stressé, stimulé ou dépassé  
dans la journée, mais n'a pas pu  
l'exprimer avant.



### Le soir = sécurité et relâchement.

À la maison, il se sent en confiance.  
C'est le seul endroit où il peut  
enfin relâcher la pression et  
évacuer ce qu'il a accumulé.

## Signes fréquents

- ✓ Colères soudaines ou disproportionnées pour un petit rien
- ✓ Hyperactivité ou agitation
- ✓ Opposition ou crises
- ✓ Tristesse, pleurs sans raison apparente
- ✓ Fatigue extrême, besoin de câlins ou au contraire isolement
- ✓ Difficulté à passer aux routines du soir (douche, repas, coucher)

## Comment l'aider ?



Accueillir sans juger : validez son émotion, même si le déclencheur semble petit.



Prévoir un sas de décompression en rentrant : jeu libre, mouvement, câlin, collation...



Alléger les demandes le soir.  
Privilégiez la connexion à la correction.



Mettre en place une routine rassurante du soir pour aider son cerveau à se calmer.



Rappeler que vous êtes son équipe, pas son adversaire.



## À retenir

La crise du soir n'est pas un caprice ni un manque d'éducation.  
C'est un trop-plein émotionnel.  
Votre bienveillance, votre présence et des routines adaptées  
l'aident à se sentir en sécurité et à mieux réguler ses émotions.

*Un enfant apaisé le soir  
dort mieux... et recommence  
la journée avec plus de sérénité.*





## SCRIPTS

# Quand il part en crise

Des phrases courtes pour apaiser sans humilier



### 1. À dire tout de suite

- 1 Je vois que c'est trop pour toi.
- 2 Je reste près de toi.
- 3 Tu as le droit d'être en colère.
- 4 Je ne te laisserai pas faire mal.
- 5 On parlera après, quand ce sera plus calme.



### 2. Pour poser un cadre

- 1 Je baisse ma voix pour t'aider à te calmer.
- 2 Tu peux venir près de moi ou aller dans ton coin calme.
- 3 Je retire ce qui peut faire mal.
- 4 Je t'aide à traverser ça.



### 3. À éviter

- 1 Arrête tout de suite !
- 2 Pourquoi tu fais ça ?
- 3 Tu exagères.
- 4 Si tu continues, tu seras puni.
- 5 Regarde ton frère, lui il se calme.



### 4. Après la crise

- 1 Ton corps est plus calme maintenant.
- 2 On peut reprendre ensemble.
- 3 Qu'est-ce qui t'a aidé ?
- 4 Que pourrions-nous faire la prochaine fois ?



### À retenir

Quand l'enfant déborde, il a d'abord besoin de sécurité, de calme et de peu de mots.







## OUTIL PRATIQUE

# La diversion et le faux choix

## Deux alliés pour apaiser une crise



Lors d'une crise, le cerveau de votre enfant est en surchauffe.  
Plutôt que de raisonner, proposez une sortie émotionnelle ou offrez un choix limité.  
**Cela redonne du contrôle et permet de réduire la tension.**



### LA DIVERSION

Changer l'attention pour sortir du cercle de la crise.

#### Comment ça fonctionne ?

La diversion coupe l'escalade émotionnelle en déplaçant l'attention de votre enfant vers quelque chose de différent, agréable ou inattendu.

#### Exemples de diversion



Faire des bulles ensemble.



Proposer un petit défi rigolo :  
« On fait la course jusqu'à la porte ? »



Lancer une musique qu'il aime et danser 30 secondes.



Sortir un objet surprise rassurant (doudou, jouet préféré).



Proposer de souffler très fort comme un dragon !



### LE FAUX CHOIX

Donner un choix limité pour redonner un sentiment de contrôle.

#### Comment ça fonctionne ?

Il évite le rapport de force. Votre enfant choisit parmi des options que vous avez déjà validées.

#### Exemples de faux choix



Tu veux t'asseoir sur le canapé ou sur ton coussin ? **ou**



Tu veux d'abord prendre ton bain ou enfiler ton pyjama ? **ou**



Tu préfères ranger les jouets maintenant ou après l'histoire ? **ou**



Tu veux utiliser le minuteur ou le sablier ? **ou**



On parle tout de suite ou dans 5 minutes ? **ou**

### Quand les utiliser ?



- ✓ Au début de la montée en tension
- ✓ Quand les paroles ne passent plus
- ✓ Avant que la crise n'explose
- ✓ Après une crise, pour redescendre en douceur



### À retenir

La diversion apaise,  
le faux choix rassure et rétablit le lien.  
Deux outils simples, mais puissants !



### MES IDÉES À TESTER

Mes idées de diversion qui fonctionnent pour mon enfant :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

Mes faux choix adaptés à mon enfant :

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



### Conseil

Préparez vos idées à l'avance et gardez-les sous la main !  
Un petit mémo visible (sur le frigo par exemple) peut vous aider.





## OUTIL PRATIQUE

# Apaiser une crise avec la technique 5-4-3-2-1

Nommer 5 choses, toucher 4 choses, entendre 3 choses,  
sentir 2 choses, goûter 1



Cette technique d'ancrage aide votre enfant à revenir dans le présent  
quand il se sent submergé par ses émotions.

Elle détourne son attention du stress et reconnecte son corps et son cerveau à l'instant.

5



### NOMMER 5 CHOSES que tu vois.

Regarde autour de toi  
et décris 5 choses en détail.

Exemples :

- le cadre sur le mur
- la plante verte
- la chaise bleue
- la lampe sur la table
- les livres dans l'étagère

4



### TOUCHER 4 CHOSES que tu sens sous tes doigts.

Pose ta main sur des objets  
et sens les textures,  
les températures, les formes.

Exemples :

- ton pull tout doux
- la surface de la table
- ton coussin moelleux
- le bord de ta trousse

3



### ENTENDRE 3 CHOSES que tu entends.

Écoute attentivement  
les sons autour de toi.

Exemples :

- le chant des oiseaux
- le bruit de l'horloge
- une voiture au loin

2



### SENTIR 2 CHOSES que tu sens.

Prends le temps d'identifier  
deux odeurs autour de toi  
ou en toi.

Exemples :

- l'odeur du savon
- le parfum d'une fleur
- l'odeur du café

1



### GOÛTER 1 CHOSE que tu sens en bouche.

Concentre-toi sur un goût,  
une saveur ou ta salive.

Exemples :

- un bonbon
- un morceau de fruit
- le goût de ton dentifrice



### COMMENT L'UTILISER ?

- ✓ Restez calme et proche de votre enfant.
- ✓ Invitez-le à suivre les étapes à voix haute ou dans sa tête.
- ✓ Allez doucement, sans le presser.
- ✓ Respirez ensemble pour l'aider à se recentrer.



### POURQUOI ÇA AIDE ?

Cette technique ramène votre enfant dans le moment présent, diminue l'anxiété et l'aide à retrouver plus de calme et de clarté.



### À RETENIR

Pas besoin que tout soit parfait. L'important est de pratiquer régulièrement pour que cette technique devienne un réflexe utile en cas de crise.



### MA FICHE PRATIQUE

Les 5 choses que je peux repérer facilement  
quand je suis stressé(e) :



5 choses  
que je vois

.....  
.....  
.....



4 choses  
que je touche

.....  
.....  
.....



3 choses  
que j'entends

.....  
.....  
.....



2 choses  
que je sens

.....  
.....  
.....



1 chose  
que je goûte

.....  
.....  
.....



Un petit moment pour soi peut tout changer.  
Revenez à vos 5-4-3-2-1 aussi souvent que nécessaire.







## CHAPITRE 13

# Pendant la crise

### D'abord retrouver un niveau de calme suffisant

Lorsque l'enfant est submergé, les longues explications sont rarement efficaces.

Il faut d'abord retrouver un niveau de calme suffisant.

### La méthode C.A.L.M.E.

**C**



#### Couper les stimulations inutiles

Réduire le bruit, les paroles et le nombre de personnes présentes.

**A**



#### Abaissier sa propre voix

Parler lentement et brièvement.

**L**



#### Limiter les exigences

Reporter les discussions et les demandes secondaires.

**M**



#### Mettre des mots simples

« C'est trop difficile maintenant.  
Nous allons nous calmer. »

**E**



#### Encadrer sans humilier

Maintenir la limite tout en respectant l'émotion.



Objectif : sécuriser, contenir et apaiser avant d'expliquer.



## CHAPITRE 14

# Après la crise

## Comprendre, réparer et préparer la prochaine fois

Après une crise, l'objectif n'est pas de faire honte à l'enfant. Il s'agit de comprendre, réparer et préparer la prochaine situation.

### Le débriefing en quatre questions

1.  Que s'est-il passé ?

2.  Qu'as-tu ressenti dans ton corps ?

3.  À quel moment aurions-nous pu intervenir ?

4.  Que pourrions-nous essayer la prochaine fois ?

### Fiche à remplir

 Le déclencheur : .....

 Les premiers signes : .....

 Ce qui a aggravé la situation : .....

 Ce qui a aidé : .....

 Une stratégie à tester la prochaine fois : .....



Débriefing, ce n'est pas punir :  
c'est aider l'enfant à mieux se connaître.

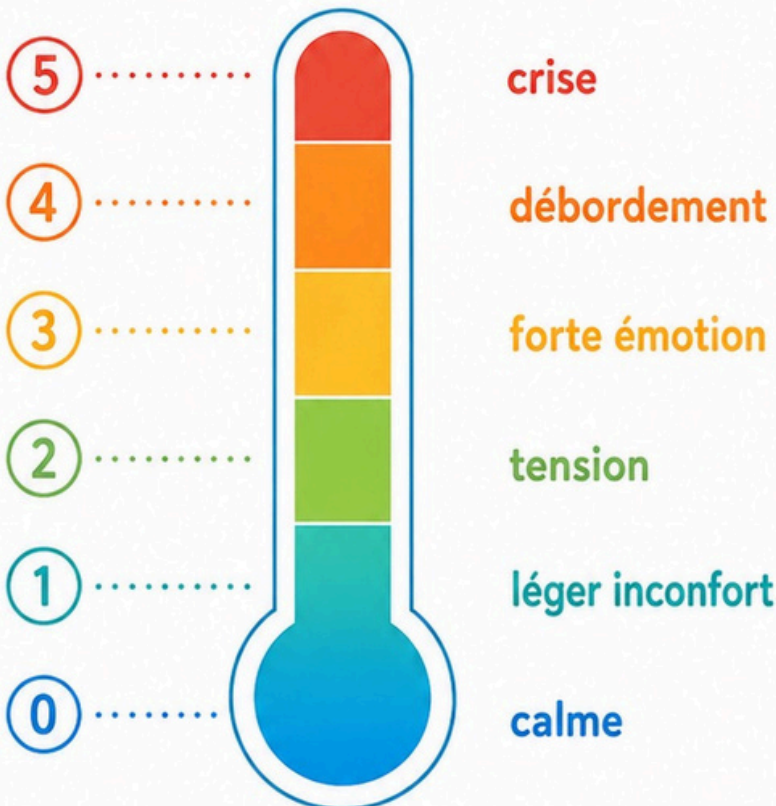




## ANNEXE 4

# Thermomètre émotionnel

Aider l'enfant à repérer l'intensité de ce qu'il ressent



Les signes précoces :

.....

.....



Ce qui m'aide à redescendre :

.....

.....



Ce que l'adulte peut faire :

.....

.....





## ANNEXE 6

# Fiche d'analyse d'une crise

Comprendre ce qui s'est passé pour mieux anticiper



Date / heure : .....



Le déclencheur : .....

.....

.....



Les premiers signes : .....

.....

.....



Ce qui a aggravé : .....

.....



Ce qui a aidé : .....

.....



Le retour au calme : .....

.....



Intensité :    1                    2                    3                    4                    5

☐☐☐☐☐

Ce que nous essayerons la prochaine fois : .....

.....



7

# Devoirs et quotidien

---





## CHAPITRE 16

# La routine de devoirs en six étapes

Un cadre simple pour diminuer les tensions



**1 Décompression après l'école.**

Offrir un temps calme pour se détendre, se recentrer et libérer les tensions accumulées.



**2 Collation et hydratation.**

Nourrir le corps et le cerveau pour soutenir l'énergie et la concentration.



**3 Consultation du travail.**

Regarder ensemble l'agenda et les devoirs pour comprendre les attentes.



**4 Choix d'une première tâche accessible.**

Commencer par une tâche simple ou réussie pour créer un élan positif.



**5 Temps de travail court.**

Travailler par blocs courts et concentrés, adaptés à sa capacité d'attention.



**6 Pause et bilan.**

Faire une pause méritée, puis faire le point sur ce qui a été accompli.



### Ma routine personnalisée

Heure de retour : .....

Temps de décompression : .....

Lieu choisi : .....

Durée d'un temps de travail : .....

Durée d'une pause : .....

Signal de fin : .....



### Règle importante

Un enfant en difficulté n'a pas toujours besoin de travailler plus longtemps.  
Il a souvent besoin de travailler autrement.





## SCRIPTS

# Quand il ne veut pas faire ses devoirs

Des phrases pour accompagner sans entrer en lutte



### Pour commencer sans conflit

- 1 Je vais t'aider à commencer.
- 2 On regarde juste la première consigne.
- 3 On fait une toute petite étape.
- 4 Tu préfères commencer par lire ou écrire ?
- 5 On essaie 5 minutes, puis on fait le point.



### Quand il bloque

- 1 Dis-moi ce qui te semble difficile.
- 2 Je reformule la consigne.
- 3 Je fais avec toi la première étape.
- 4 On coupe la tâche en petits morceaux.
- 5 Tu n'as pas besoin de tout réussir d'un coup.



### À éviter

- 1 Tu peux le faire si tu veux.
- 2 Ce n'est pourtant pas compliqué.
- 3 Dépêche-toi.
- 4 Tu ne fais jamais d'effort.
- 5 Tu resteras là jusqu'à ce que ce soit fini.



### Pour encourager

- 1 Tu as réussi à t'y mettre.
- 2 Je vois que tu fais des efforts.
- 3 On avance étape par étape.
- 4 La pause arrive bientôt.
- 5 Tu peux être fier de ce que tu as déjà fait.



### À retenir

Pour les devoirs, un enfant a souvent besoin de repères, d'encouragements et d'une première marche accessible.





## CHAPITRE 17

# La méthode des petites marches

Transformer une consigne globale  
en petites actions visibles

Une consigne globale peut sembler impossible.  
Il faut la transformer en petites actions visibles.

### Exemple



Tâche globale : apprendre une poésie.

1

Lire le titre.



2

Écouter la première strophe.



3

Surligner les mots importants.



4

Répéter une ligne.



5

Cacher et réciter.



6

Faire une pause.



7

Reprendre la ligne suivante.



Découper la tâche réduit la peur  
et facilite l'entrée dans l'action.





## ANNEXE 9

# Routine des devoirs

Installer un cadre prévisible



Heure idéale : .....



Durée d'un temps de travail : .....



Durée d'une pause : .....

### Ma routine pas à pas

☐

1



Temps de décompression

☐

2



Collation / eau

☐

3



Je regarde ce qu'il y a à faire

☐

4



Je commence par une première tâche

☐

5



Je fais une pause

☐

6



Je reprends

☐

7



Je termine et je range



Ce qui aide pendant les devoirs :

.....  
.....





## SCRIPTS



# Quand il ne veut pas aller se coucher

Des phrases pour apaiser sans s'épuiser



Le coucher peut devenir difficile quand l'enfant est fatigué, excité, inquiet ou qu'il a du mal à passer de l'activité au repos.



### Ce qu'il peut vivre

- 1 Il n'arrive pas à ralentir.
- 2 Il veut garder le lien avec vous.
- 3 Il redoute la séparation ou le noir.
- 4 Il manque de repères clairs pour le coucher.



## Scripts à dire

- 1 Il refuse le lit



"Tu n'as pas envie d'aller au lit, je comprends. On commence par une première étape : mettre le pyjama."



- 2 Il a encore besoin de bouger



"Ton corps a encore besoin de bouger ? On fait deux minutes calmes, puis on se couche."



- 3 Il demande votre présence



"Je reste près de toi quelques minutes, puis je te laisse te reposer."



- 4 Il est déçu d'arrêter sa journée



"Tu peux être déçu d'arrêter ta journée, mais c'est l'heure de dormir."



- 5 Il teste la routine



"On garde la même routine : pipi, dents, histoire, dodo."



- 6 Il traîne au lit



"Tu n'as pas besoin de t'endormir tout de suite. Ton travail, c'est simplement de rester au calme dans ton lit."



### À éviter

- 1 "Si tu ne dors pas, je m'en vais !"
- 2 "Dépêche-toi, tu m'énerves."
- 3 "Tu es grand, arrête un peu."
- 4 "C'est toujours compliqué avec toi."



### À retenir

Le coucher se prépare plus qu'il ne se force. Des repères, du calme et des phrases simples aident l'enfant à se sécuriser.





8

# Cadre et coopération

---





OUTIL PRATIQUE

# Mon contrat familial autour des écrans



Ce contrat est un accord entre tous les membres de la famille.  
Il permet de poser un cadre clair, juste et bienveillant  
pour que les écrans ne prennent pas toute la place.

## NOS RÈGLES DE LA MAISON



### Quand ?

Les moments où les écrans sont autorisés.

.....

.....



### Combien de temps ?

La durée maximale par jour.

.....

.....



### Quels écrans ?

TV, tablette, téléphone, console, ordinateur...

.....

.....



### Où ?

Les lieux où les écrans sont utilisés.

.....

.....



### Quelles limites ?

Ce qui n'est pas autorisé (contenus, âge, etc.).

.....

.....



### Nos alternatives

Ce que nous faisons à la place des écrans.

.....



## NOS TEMPS D'ÉCRANS

Ce que nous avons décidé  
ensemble :



### LUNDI - VENDREDI

..... h .....

à ..... h .....



### MERCREDI

..... h .....

à ..... h .....



### WEEK-END

..... h .....

à ..... h .....



### SOIRÉE

(avant le coucher)

..... h .....

à ..... h .....



### OCCASIONS SPÉCIALES

(anniversaire, vacances...)

.....

.....



## NOS ENGAGEMENTS

### Enfant(s) :

- ☐ Je respecte les règles que nous avons décidées.
- ☐ Je préviens avant de prendre un écran.
- ☐ Je m'arrête quand le temps est écoulé.

.....

### Parents / Adultes :

- ☐ Nous posons un cadre clair et constant.
- ☐ Nous accompagnons sans crier.
- ☐ Nous sommes des modèles.

.....



### Signatures

Nous nous engageons à respecter  
ce contrat ensemble.

Parent 1 ♥

.....

Date : .....

Parent 2 ♥

.....

Date : .....

Enfant(s) ♥

.....

Date : .....



### Conseil

Affichez ce contrat dans un endroit visible.  
Relisez-le régulièrement et ajustez-le si besoin, ensemble.







## SCRIPTS



# Phrases fermes mais bienveillantes

Poser un cadre clair tout en gardant le lien



Être ferme, ce n'est pas être dur.  
L'enfant a besoin d'une limite claire  
et d'une voix calme.



### Pour poser la limite

- 1 Je ne te laisserai pas faire mal.
- 2 Je t'entends, et la règle reste la même.
- 3 Tu peux être en colère, mais pas blesser.
- 4 Je vais t'aider à commencer, puis tu continues.
- 5 La consigne ne change pas, mais je peux t'aider.



### Pour accompagner l'émotion

- 1 Je reste près de toi.
- 2 Nous parlerons quand ton corps sera plus calme.
- 3 Respire avec moi. Une chose à la fois.
- 4 Je vois que c'est difficile maintenant.
- 5 Tu peux choisir : venir près de moi ou prendre un temps calme.



### Pour encourager sans céder

- 1 Je sais que tu peux y arriver par petites étapes.
- 2 On commence ensemble pendant deux minutes.
- 3 Tu n'as pas encore réussi, mais tu apprends.
- 4 Je vois ton effort.
- 5 Tu peux recommencer, je suis là.



### À retenir

Une phrase courte, une voix basse, une limite claire.





OUTIL

# Conséquence logique et réparation

Comprendre, faire réparer, apprendre



Punir ne permet pas toujours à l'enfant de comprendre.

La conséquence logique relie l'acte à une suite cohérente.

La réparation aide l'enfant à restaurer le lien ou à remettre en état ce qui a été abîmé.



## La conséquence logique

C'est une suite directe, cohérente et liée à la situation. Elle aide l'enfant à comprendre l'impact de son acte.

- liée à ce qui s'est passé
- annoncée calmement
- adaptée à l'âge de l'enfant
- tournée vers l'apprentissage

→ Il renverse l'eau exprès →  
il aide à essuyer.

→ Il jette ses feutres →  
il les ramasse avant de passer  
à autre chose.

→ Il abîme un livre →  
il le répare avec l'adulte  
si possible.



## La réparation

C'est ce que l'enfant peut faire pour réparer un dommage matériel, émotionnel ou relationnel.

- remettre en état
- réparer le lien
- s'excuser si cela a du sens
- chercher une solution pour la prochaine fois

→ Il a blessé son frère →  
il propose un geste pour réparer.

→ Il a cassé un objet →  
il participe à la réparation  
ou au rangement.

→ Il a crié très fort →  
il revient plus tard pour  
reparler calmement.

### Ce n'est pas...



#### Punition

- humilier
- faire peur
- sans lien avec l'acte



#### Apprentissage

- faire comprendre
- responsabiliser
- relier l'acte à sa conséquence



## Questions à se poser

Qu'est-ce que mon enfant doit comprendre dans cette situation ? .....

Quelle conséquence est la plus logique ? .....

Comment peut-il réparer ? .....

Que puis-je dire calmement sur le moment ? .....



## À retenir

Une conséquence logique n'a pas pour but de faire mal.  
Elle sert à aider l'enfant à comprendre, à réparer et à grandir.







## EXEMPLE

# Tableau des conséquences

## Un cadre clair, juste et cohérent

Les conséquences ne sont pas des punitions.  
Ce sont des **réponses éducatives** qui aident l'enfant à comprendre  
le lien entre ses choix et ce qui se passe.



| Comportement                                                                                                                        | Conséquence logique                                                                                      | Message transmis                                                                | Exemple concret                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Il ne range pas ses jouets</b><br>              | Les jouets restent de côté et ne sont pas accessibles pendant un temps donné.<br>🕒 <b>Durée : 1 soir</b> | "Quand on ne prend pas soin de ses affaires, elles ne restent pas disponibles." |    |
| <b>Il refuse de faire ses devoirs</b><br>         | Moins de temps sur une activité plaisir le soir.<br>🕒 <b>Durée : 15 min</b>                              | "D'abord les responsabilités, ensuite les loisirs."                             |   |
| <b>Il crie ou parle mal</b><br>                  | Temps calme obligatoire dans le coin calme avant de continuer l'activité.<br>🕒 <b>Durée : 5 à 10 min</b> | "On peut être en colère, mais on ne blesse pas avec ses mots."                  |  |
| <b>Il ne respecte pas l'heure du coucher</b><br> | Réveil décalé le lendemain matin.<br>🕒 <b>Ex. : + 30 min</b>                                             | "Nos choix du soir ont un impact sur notre lendemain."                          |  |
| <b>Il oublie souvent ses affaires</b><br>        | Il doit gérer la conséquence (ex. : pas de cahier de secours, ou prévenir l'école).                      | "Être organisé, c'est penser aux autres et à soi."                              |  |



### À RETENIR

- La conséquence doit être en lien direct avec le comportement.
- Elle doit être **immédiate** ou dans la journée.
- Elle n'est pas une vengeance, elle est éducative.
- Toujours expliquer calmement et avec respect.



### Phrase clé à utiliser :

"C'est ton comportement qui a une conséquence, pas toi."



OUTIL

# Tableau des conséquences

Poser un cadre clair, cohérent et éducatif

L'objectif n'est pas de punir, mais d'aider l'enfant à comprendre le lien entre son choix et sa conséquence.

| <br>Situation | <br>Règle<br>rappelée | <br>Conséquence<br>logique | <br>Réparation<br>si besoin | <br>Phrase<br>à dire |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                         |
|                                                                                                |                                                                                                        |                                                                                                             |                                                                                                              |                                                                                                         |



## Mes repères

- Une conséquence doit être connue à l'avance.
- Elle reste courte, claire et applicable.
- Elle est liée au comportement, pas à la valeur de l'enfant.
- On reste ferme et calme.



## Ma réflexion

Quelles conséquences fonctionnent le mieux avec mon enfant ?

.....

.....

.....





## CHAPITRE 20

# Quand l'enfant pense qu'il est nul

Aider l'enfant à distinguer sa valeur de ses résultats

Un enfant qui échoue régulièrement peut finir par confondre son résultat avec sa valeur.

Il ne pense plus :

“J’ai fait une erreur.”

Il pense :

“Je suis nul.”



La mission du parent n'est pas de nier la difficulté, mais d'aider l'enfant à développer une vision plus juste de lui-même.

### Phrases aidantes



Cette tâche est difficile, mais elle ne définit pas qui tu es.



Tu as utilisé une bonne stratégie.



Tu n'as pas encore trouvé la solution.



Je vois les efforts que tu as fournis.



Ton erreur nous montre ce qu'il faut travailler.

### Questionnaire — L'image que mon enfant a de lui-même

Mon enfant dit souvent :

☐

Je suis nul.

☐

Je n'y arriverai jamais.

☐

C'est trop dur.

☐

Les autres sont meilleurs.

☐

La maîtresse ne m'aime pas.

☐

Je suis bête.

☐

Je préfère ne pas essayer.

☐

De toute façon, ça ne sert à rien.



### À retenir

L'enfant a besoin d'entendre que ses difficultés sont réelles, mais qu'elles ne résument jamais toute sa valeur.





BONUS 8

# Le carnet des petits progrès

Voir ce qui avance, même doucement



1



Date :

.....



Petite victoire : .....



Effort remarqué : .....



Prochaine étape : .....

2



Date :

.....



Petite victoire : .....



Effort remarqué : .....



Prochaine étape : .....

3



Date :

.....



Petite victoire : .....



Effort remarqué : .....



Prochaine étape : .....

4



Date :

.....



Petite victoire : .....



Effort remarqué : .....



Prochaine étape : .....



Ce que ces progrès me montrent sur mon enfant :

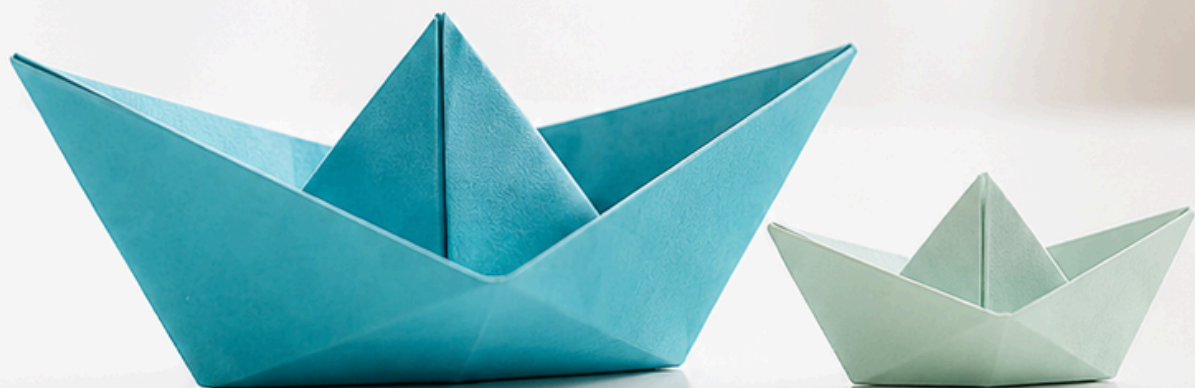
.....  
.....  
.....



9

# Parent et enfant, avancer ensemble

---





## AUTO-COACHING PARENTAL

# Faire le point sur moi

## Mieux me comprendre pour mieux accompagner

Avant de vouloir tout changer, je prends quelques minutes pour observer ce que je vis aujourd'hui.



1. En ce moment, ce qui me fatigue le plus est :

.....

.....

.....



2. Les situations où je perds le plus facilement patience sont :

.....

.....

.....



3. Quand la tension monte, je remarque chez moi :

.....

.....

.....



4. Aujourd'hui, j'aurais surtout besoin de :

.....

.....

.....



### Prendre soin de soi

Un parent épuisé a plus de mal à rester disponible.  
Prendre soin de soi n'est pas un luxe, c'est une nécessité.

Cette semaine, je m'accorde ce petit temps pour moi :

.....



Petit pas : même 10 minutes de pause peuvent déjà faire une différence.







AUTO-COACHING PARENTAL

# Changer de regard

Voir le besoin derrière le comportement

Un comportement difficile est souvent le signe d'une difficulté, d'une fatigue ou d'un besoin.



1. Le comportement qui me dérange le plus :

.....

.....

.....



2. Ce qu'il peut peut-être exprimer :

.....

.....

.....



3. Les moments où mon enfant va mieux :

.....

.....

.....



4. Une qualité de mon enfant que je veux garder en tête :

.....

.....

.....



**Prendre soin de soi**

Changer de regard ne veut pas dire tout accepter.  
Cela aide à mieux comprendre.

**Aujourd'hui, je choisis de voir aussi :**

.....



Petit pas : derrière chaque difficulté, il y a aussi une ressource.



## AUTO-COACHING PARENTAL

# Ajuster mes attentes

## Choisir mes vraies priorités

Je ne peux pas tout travailler en même temps.  
Clarifier mes priorités allège le quotidien.



1. Ce qui est vraiment important pour moi en ce moment :

.....

.....

.....



2. Ce que je peux laisser de côté temporairement :

.....

.....

.....



3. Une attente peut-être trop haute pour mon enfant aujourd'hui :

.....

.....

.....



4. La règle ou priorité que je veux garder clairement :

.....

.....



### Prendre soin de soi

Alléger certaines exigences, c'est aussi préserver le lien.

Cette semaine, je simplifie :

.....



Petit pas : faire moins, mais mieux, aide toute la famille.





AUTO-COACHING PARENTAL

# Prendre soin de moi

Un parent soutenu accompagne mieux

Prendre soin de soi n'est pas égoïste.  
C'est une base pour rester disponible et stable.



1. Ce qui me ressource vraiment :

.....

.....

.....



2. Les signes qui me montrent que j'ai besoin de souffler :

.....

.....

.....



3. Un moment réaliste que je peux m'accorder cette semaine :

.....

.....

.....



4. La personne ou la ressource qui pourrait me relayer :

.....

.....

.....



**Mon engagement pour moi**

Je m'autorise à prendre soin de moi sans culpabiliser.

Cette semaine, mon geste de soin sera :

.....



Petit pas : quelques minutes pour soi peuvent éviter beaucoup d'épuisement.



AUTO-COACHING PARENTAL

# Demander du soutien

Ne pas porter seul(e)

On avance mieux quand on se sent entouré(e),  
écouté(e) et soutenu(e).



1. Ce qui est le plus lourd pour moi actuellement :

.....

.....

.....



2. De quelle aide concrète j'aurais besoin :

.....

.....

.....



3. Ce qui m'empêche parfois de demander du soutien :

.....

.....

.....



4. À qui pourrais-je faire un premier pas :

.....

.....

.....



**Prendre soin de soi**

Demander de l'aide n'est pas un échec, c'est une ressource.

**Ma première demande simple :**

.....



Petit pas : dire 'j'ai besoin d'aide' est déjà une force.





AUTO-COACHING PARENTAL

# Mon cap parental

## Avancer avec mes valeurs

Quand je reviens à ce qui compte vraiment pour moi,  
mes choix deviennent plus clairs.



1. Le parent que j'ai envie d'être :

.....

.....

.....



2. Les valeurs que je veux transmettre :

.....

.....

.....



3. Ce que je veux protéger dans ma relation avec mon enfant :

.....

.....

.....



4. Mon prochain petit pas réaliste :

.....

.....



### Prendre soin de soi

Mes valeurs peuvent aussi m'aider à prendre soin de moi  
et à poser mes limites.

Le mot repère que je choisis : .....



Petit pas : avancer imparfaitement, mais avec intention, c'est déjà avancer.



# CONCLUSION

*Vous faites déjà de votre mieux.*



Accompagner un enfant DYS, HPI ou TDAH est un chemin fait de hauts et de bas.

Votre présence, votre écoute et votre amour sont son plus grand repère.

Avec bienveillance, routines et outils adaptés, chaque petit pas compte.

Vous n'êtes pas seul(e).

Vous profitez déjà ici de toutes les ressources dont vous avez besoin.



## L'ESSENTIEL À RETENIR



### COMPRENDRE

Mieux comprendre permet déjà de mieux aider.



### OBSERVER

Observer sans juger pour répondre au besoin réel.



### SOUTENIR

Valoriser, encourager et sécuriser au quotidien.



### ADAPTER

Ajuster l'environnement et les attentes à son fonctionnement.



### AVANCER

Célébrer les progrès et avancer à son rythme.



*Votre enfant n'a pas besoin d'un parent parfait, mais d'un parent présent, aimant et confiant.*

*Vous avez déjà tout ce qu'il faut pour faire une grande différence.*



## MAINTENANT



Relisez vos notes et exercices.



Choisissez 1 à 2 outils à tester cette semaine.



Mettez en place de petites actions concrètes.



Chaque petit pas compte.  
Continuez, vous êtes sur le bon chemin !

## MERCI



Merci pour votre confiance et votre engagement auprès de votre enfant.

Vous êtes son repère, sa sécurité, son plus beau soutien.



Ce workbook est votre allié : revenez-y autant de fois que nécessaire.

*Faites-vous confiance.*







Manon Aunay, Psychopédagogue

POUR ALLER PLUS LOIN



# Prendre un RDV

Choisissez un motif de consultation



**Accompagnement parental en visio**

45 min

70 €



**Accompagnements enfant en présentiel**

suivi et bilan



**Une question ?**



[manon.aunay@gmail.com](mailto:manon.aunay@gmail.com)

*Vous n'êtes pas seul(e).*

Je suis là pour vous accompagner, à votre rythme.

