Elovi

À GARDER SUR LE FRIGO



GUIDE GRATUIT ELOVI · POUR LES PARENTS

Les 10 gestes qui aident pendant l'attente

En attendant le bilan ou la place, ce que vous pouvez faire dès ce soir.



01 Nommer l'émotion

À voix haute, sans juger : **« Tu es en colère parce que le jeu s'arrête. »**



02 Se mettre à sa hauteur

Genoux pliés, voix basse et lente. Le calme de l'adulte se transmet.



03 Respirer ensemble

Trois fois, lentement. **« On souffle une bougie, on sent une fleur. »**



04 Une seule consigne à la fois

En le regardant, puis il ou elle la répète. Courte, concrète, positive.



05 Des routines en images

Matin et soir : des dessins ou photos dans l'ordre, à cocher ensemble.



06 Prévenir avant de changer

« Dans 5 minutes, on range. » Un sablier aide à voir le temps passer.



07 Un coin calme

Toujours au même endroit : coussin, doudou, casque. Un refuge, jamais une punition.



08 Féliciter l'effort

Tout de suite, précisément : **« Tu as attendu ton tour, bravo. »**



09 Noter dans un carnet

Le moment, l'heure, ce qui a aidé. Précieux pour le médecin et le bilan.



10 Prendre soin de vous

Demander de l'aide n'est pas un échec. Un parent reposé aide mieux.

15 · 112
Urgence médicale, quelqu'un est en danger

119
Enfant en danger, gratuit, jour et nuit

Votre médecin
Pour parler du bilan et de l'orientation (PCO)



AU DOS · QUAND ÇA DÉBORDE

PENDANT UNE CRISE

5 étapes pour traverser la tempête

Imprimez cette page et gardez-la au même endroit que la première.

Pas à pas

1. **Sécuriser.** Éloignez ce qui peut blesser, sans crier. Restez près, sans forcer le contact.
2. **Peu de mots.** Une phrase courte, toujours la même : « Je suis là. On attend que ça passe. »
3. **Respirer devant lui ou elle.** Votre souffle lent sert de modèle, même s'il ou elle ne regarde pas.
4. **Proposer le coin calme.** Un choix simple : « Le coussin ou le casque ? »
5. **Parler après.** Une fois calme : nommer ce qui s'est passé, un câlin si l'enfant le veut, puis noter dans le carnet.

Des phrases qui aident

- « Je vois que c'est très dur »
- « Tu as le droit d'être fâché »
- « Je reste à côté de toi »
- « On respire ensemble ? »
- « Tu me montres avec le doigt ? »
- « C'est fini, tu as réussi »

Le thermomètre des émotions

- **5 · Tempête** — Sécuriser, peu de mots
- **4 · Orage** — Coin calme, respirer
- **3 · Nuages** — Nommer, proposer un choix
- **2 · Éclaircie** — Encourager, rassurer
- **1 · Soleil** — Féliciter, partager

Mes contacts

Médecin : _____

Éducatrice ou éducateur : _____

Un proche qui peut venir : _____

Fiches TDAH, autisme, troubles dys et anxiété, une fiche à part sur le haut potentiel (ce n'est pas un trouble) et le glossaire des sigles sur **avec-elovi.fr**.

15 · 112 — Urgence médicale

119 — Enfant en danger

3114 — Prévention du suicide, si vous n'en pouvez plus

Ce guide ne remplace pas l'avis d'un médecin.