

CRISES ET DÉBORDEMENTS

Des repères simples pour aider votre enfant à se calmer

À quoi sert cette fiche ?

Si votre enfant vit des crises fréquentes (pleurs intenses, cris, opposition, agitation, agressivité), cette fiche vous aidera à :

- comprendre ce qui se passe dans son cerveau
 - éviter d'aggraver la crise involontairement
- intervenir avec des stratégies efficaces, concrètes et现实的 (réalistes)



Ce qu'il faut comprendre (en 30 secondes)

Ce qu'il faut comprendre (en 30 secondes)

Une crise n'est pas un choix volontaire : c'est un débordement du système nerveux.

Quand un enfant est submergé, il ne peut pas raisonner, écouter ou coopérer.

👉 Le premier objectif n'est pas d'enseigner, mais de ramener le calme.

Les 3 objectifs d'intervention

- 1) Sécuriser
- 2) Réguler
- 3) Revenir à la consigne (une fois l'enfant redevenu disponible)



Pendant la crise : quoi faire / quoi éviter

À faire

- Ralentir (voix plus basse, phrases courtes)
 - Être proche sans envahir
- Nommer l'émotion
- Réduire les mots
- Choisir 1 consigne simple

À éviter

- Argumenter ou raisonner
- Poser trop de questions
- Menacer ou punir
- Dire « calme-toi »
- Exiger des excuses immédiatement

La co-régulation : la stratégie la plus puissante

Votre calme devient le repère du cerveau de votre enfant.

Message clé : « Je suis en sécurité et guidé »

Outils rapides

- Respiration lente ensemble (3 fois)
 - Main sur le ventre (si accepté)
 - Compter doucement (1 à 10)
- Phrase stable : « Je suis là. Je t'aide. »

Quand intervenir?

Quand l'enfant commence à redescendre.

Le bon moment pour intervenir est après le pic émotionnel. Vous pouvez alors :

- nommer ce qui s'est passé
- valider
- proposer une stratégie alternative
- rétablir la limite avec calme

Mini-plan “de crise”

- 1) Je me pose
- 2) Je sécurise
- 3) Je réduis les mots
- 4) Je propose 1 outil
- 5) Je reviens à la limite

Prévenir les crises : déclencheurs fréquents

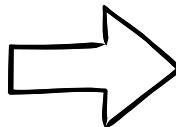
Déclencheurs :

- Fatigue
- Faim
- Transitions rapides
- Trop de stimulation
- Exigences trop élevées

Outil concret

Avant une période à risque, réduire la charge :

- moins de consignes
- moins de choix
- plus de structure
- plus de prévisibilité



Quand consulter ?

Si les crises sont :

- très fréquentes
- très longues
- très intenses
- associées à beaucoup d'anxiété
- source de grande détresse familiale

Un accompagnement psychoéducatif permet d'outiller l'enfant et les parents de façon structurée.

👉 [Prendre rendez-vous en psychoéducation](#)