

# MON ENFANT, MA FORCE

*Carnet d'Accompagnement Parental*

« Observer • Comprendre • Accompagner »



MURIEL PÉLAS

THÉRAPEUTE CERTIFIÉE

---

# *Cher parent,*

Si vous tenez ce carnet “entre vos mains”, c'est que vous êtes préoccupé(e) par le bien-être de votre enfant ou adolescent.

Peut-être remarquez-vous des changements dans son comportement, son sommeil, ses émotions. Peut-être vous sentez-vous démuni(e) face à ses difficultés.

Ce que vous ressentez est normal. Et votre présence ici est déjà un premier pas courageux.

Ce carnet n'est pas un manuel de « bon parent ». Vous êtes déjà un bon parent — le simple fait de chercher à comprendre et accompagner votre enfant le prouve.

C'est un outil pour vous aider à :

- ✓ Observer et nommer ce que vit votre enfant
- ✓ Comprendre les besoins derrière ses comportements
- ✓ Renforcer votre lien parent-enfant
- ✓ Construire un plan d'action adapté

« »

*Vous n'avez pas besoin d'être parfait(e),  
vous avez besoin d'être présent(e).*

## **Comment utiliser ce carnet ?**

1. Prenez votre temps. Ce n'est pas une course.
2. Répondez honnêtement — ce carnet est pour vous.
3. Certains exercices peuvent être faits avec votre enfant.
4. Si besoin revenez en arrière et ajustez vos réponses.

# Sommaire

---

PHASE 1

## Observer ce qui se passe

*Repérer les signaux*

p. 4-8

PHASE 2

## Comprendre votre enfant

*Décoder les besoins*

p. 9-14

PHASE 3

## Renforcer le lien

*Techniques de reconnexion*

p. 15-18

PHASE 4

## Passer à l'action

*Contexte, plan, ressources*

p. 19-25

### ◆ Conseil

*Ce carnet est un outil évolutif. N'hésitez pas à y revenir régulièrement pour suivre l'évolution et les progrès de votre adolescent. Validez avec lui vos progrès, les siens et les vôtres.*

## PHASE 1

# Comprendre ce qui se passe

*Avant d'agir, il est essentiel d'observer et de comprendre.*

Dans cette première phase, vous allez :

- Identifier les signaux d'alerte chez votre enfant
- Documenter vos observations de manière objective
- Construire votre réseau de soutien

Prenez le temps de répondre honnêtement. Il n'y a pas de « bonnes » ou « mauvaises » réponses – seulement VOTRE réalité.

### ◆◆ Important

Ce carnet ne remplace pas un avis médical ou psychologique. Si vous êtes très inquiet-e, consultez un professionnel de santé.

Exercice 1

# Les signaux d'alerte

Cochez les signaux que vous observez chez votre enfant/adolescent-e :

- Stress ou anxiété visible**  
*Tension, nervosité, inquiétudes exprimées*
- Difficultés de concentration**  
*À l'école ou à la maison*
- Pensées négatives / dévalorisation**  
*"Je suis nul-le", "Je n'y arriverai jamais"*
- Difficultés à gérer les émotions**  
*Crises de colère, pleurs fréquents*
- Perte de confiance en soi**  
*Évitement, hésitation, repli*
- Troubles du sommeil**  
*Difficultés d'endormissement, cauchemars, réveils*
- Problèmes d'alimentation**  
*Mangetrop, pas assez, alimentation désordonnée*
- Fatigue / douleurs physiques**  
*Maux de tête, maux de ventre fréquents*
- Perte de motivation / passions**  
*Ne s'intéresse plus à ce qu'il/elle aimait*
- Questionnements identitaires**  
*Qui suis-je ? où vais-je ?*
- Isolement social**  
*Plus d'amis, fuite les interactions*

Autres signaux observés :

---

---

---

# Journal d'observation

Observez votre enfant pendant une semaine. Notez un moment marquant par jour.

**Jour 1**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

**Jour 2**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

# Journal d'observation

**Jour 3**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

**Jour 4**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

# Journal d'observation

**Jour 5**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

**Jour 6**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

# Journal d'observation

**Jour 7**

Date :

**Situation / Contexte :**

**Comportement observé :**

**Votre ressenti :**

## ◆ Bilan de la semaine

*Qu'avez-vous remarqué ? Y a-t-il des patterns récurrents ?*

# Votre filet de sécurité

Vous n'êtes pas seul-e. Identifiez les personnes - ressources autour de vous :

## ■ Sphère médicale

Médecin traitant Pédiatre

Nom : \_\_\_\_\_

Médecin de l'enfant

Nom : \_\_\_\_\_

Psychologue / Pédopsychiatre

Nom : \_\_\_\_\_

## ■ Sphère scolaire

Professeur-e principal-e

Nom : \_\_\_\_\_

CPE / Vie scolaire

Nom : \_\_\_\_\_

Infirmier-ère scolaire

Nom : \_\_\_\_\_

Psychologue scolaire

Nom : \_\_\_\_\_

## ■ Sphère personnelle

Proche de confiance (famille)

Nom : \_\_\_\_\_

Ami-e de confiance - Autre

Nom : \_\_\_\_\_

Parent d'élève

Nom : \_\_\_\_\_

## ◆ Numéros utiles

- Fil Santé Jeunes : 0 800 235 236 (gratuit, anonyme)
- Allô Enfance en Danger : 119
- SOS Amitié : 09 72 39 40 50

## PHASE 2

# Comprendre votre enfant

*Derrière chaque comportement difficile se cache un besoin.*

Dans cette deuxième phase, vous allez :

- Retrouver qui était votre enfant AVANT les difficultés
- Décoder les besoins derrière les comportements
- Utiliser des outils pour aider votre enfant à s'exprimer

Cette phase demande de l'empathie et de la patience.  
Essayez de vous mettre à la place de votre enfant.

*« Les enfants n'ont pas besoin de parents parfaits,  
ils ont besoin de parents présents et à l'écoute. »*

# Retrouver qui il/elle était

Avant ces difficultés, comment décrieriez-vous votre enfant ?

## 1. Quelles étaient ses passions, ses activités préférées ?

## 2. Qu'est-ce qui le/la faisait rire ?

## 3. Quels étaient ses points forts selon vous ?

## 4. Comment se passaient ses relations avec les autres ?

## 5. Qu'est-ce qui vous rendait fier-e de lui/elle ?

### ◆ À retenir

Ces qualités n'ont pas disparu. Elles sont toujours là, simplement cachées sous les difficultés actuelles. Gardez cette image en tête.

# Décoder les besoins

Chaque comportement de votre enfant exprime un besoin.

Voici les 7 besoins incontournables identifiés par Brazelton & Greenspan :

## Les 7 besoins incontournables de l'enfant

*T.B.Brazelton(Harvard)&S.I.Greenspan(GeorgeWashington) - 2003*

### 1. Relations chaleureuses et stables

L'enfant a besoin d'une relation privilégiée avec un adulte de référence (parent, figure d'attachement) qui lui apporte affection, réconfort et présence de manière constante.

### 2. Protection physique, sécurité et régulation

L'enfant a besoin de se sentir en sécurité physiquement et émotionnellement, dans un environnement qui l'aide à réguler ses émotions et ses comportements.

### 3. Expériences adaptées aux différences individuelles

Chaque enfant est unique. Il a besoin que l'on respecte son tempérament, son rythme et ses particularités sensorielles ou développementales.

### 4. Expériences adaptées au développement

L'enfant a besoin d'activités et de stimulations correspondant à son stade de développement, ni trop simples ni trop complexes pour lui.

### 5. Limites, structures et attentes

L'enfant a besoin d'un cadre clair avec des règles cohérentes et bienveillantes qui lui donnent des repères et l'aident à se construire.

### 6. Communautés stables et soutien culturel

L'enfant a besoin d'appartenir à un groupe (famille, école, quartier) et de s'inscrire dans une culture, des traditions et des valeurs partagées.

### 7. Protection de l'avenir

L'enfant a besoin de sentir que les adultes protègent son avenir : environnement, santé, éducation, et qu'il peut envisager demain avec confiance.

# Comment analyser ?

Voici un exemple pour vous guider dans l'analyse des comportements :

## ■ Exemple d'analyse

**Comportement observé :** Il/elle s'isole dans sa chambre dès qu'il/elle rentre de l'école

**Besoin possible :**

→ Calme / Repos • Sécurité • Expression émotionnelle

**Comment y répondre :**

Lui laisser un temps de décompression seul, puis proposer un moment calme ensemble (goûter, discussion, câlin)

## ■ Conseil

Un même comportement peut exprimer plusieurs besoins.

Observez le contexte et faites confiance à votre intuition de parent.

L'important n'est pas de trouver LA bonne réponse, mais d'ouvrir le dialogue et de montrer à votre enfant que vous cherchez à le comprendre.

Besoin 1

## Relations chaleureuses et stables

*L'enfant a besoin d'une relation privilégiée avec un adulte de référence qui lui apporte affection, réconfort et présence de manière constante.*

### 1. Avec qui votre enfant a-t-il/elle une relation privilégiée ?

---

---

### 2. Comment manifeste-t-il/elle son besoin de connexion ?

*(câlins, présence, attention, regards...)*

---

---

### 3. Quand ce besoin semble-t-il non comblé ?

*(moments, situations, comportements observés...)*

---

---

### Une action concrète que je peux mettre en place :

---

---

---

Besoin 2

## Protection physique, sécurité et régulation

*L'enfant a besoin de se sentir en sécurité physiquement et émotionnellement, dans un environnement qui l'aide à réguler ses émotions et ses comportements.*

**1. Dans quelles situations votre enfant semble-t-il/elle en insécurité ?**

---

---

---

**2. Comment gère-t-il/elle ses émotions fortes ?**

*(colère, peur, tristesse, frustration...)*

---

---

---

**3. Qu'est-ce qui l'aide à se calmer et à retrouver son équilibre ?**

---

---

---

**Une action concrète que je peux mettre en place :**

---

---

---

Besoin 3

## Expériences adaptées aux différences individuelles

*Chaque enfant est unique. Il a besoin que l'on respecte son tempérament, son rythme et ses particularités sensorielles ou développementales.*

### 1. Quel est le tempérament de votre enfant ?

*(calme, actif-ve, sensible, réservé-e, sociable...)*

### 2. Quelles sont ses particularités sensorielles ?

*(sensibilité au bruit, à la lumière, aux textures, besoin de mouvement...)*

### 3. Son rythme est-il respecté au quotidien ?

*(sommeil, repas, transitions, temps calme...)*

**Une action concrète que je peux mettre en place :**

Besoin 4

## Expériences adaptées au développement

*L'enfant a besoin d'activités et de stimulations correspondant à son stade de développement, ni trop simples ni trop complexes pour lui.*

### 1. Les attentes envers votre enfant sont-elles adaptées à son âge ?

*(autonomie, responsabilités, performances scolaires...)*

### 2. Quelles activités le/la stimulent positivement ?

### 3. Y a-t-il des situations où il/elle semble dépassé-e ou sous-stimulé-e ?

**Une action concrète que je peux mettre en place :**

Besoin 5

## Limites, structures et attentes

*L'enfant a besoin d'un cadre clair avec des règles cohérentes et bienveillantes qui lui donnent des repères et l'aident à se construire.*

### 1. Quelles sont les règles principales à la maison ?

*(sont-elles claires, connues de tous, cohérentes ?)*

### 2. Comment votre enfant réagit-il/elle face aux limites ?

*(acceptation, opposition, négociation, anxiété...)*

### 3. Les adultes autour de lui/elle sont-ils cohérents dans leurs attentes ?

**Une action concrète que je peux mettre en place :**

Besoin 6

## Communautés stables et soutien culturel

*L'enfant a besoin d'appartenir à un groupe (famille, école, quartier) et de s'inscrire dans une culture, des traditions et des valeurs partagées.*

### 1. À quels groupes votre enfant appartient-il/elle ?

*(famille, amis, classe, club sportif, activités...)*

### 2. Se sent-il/elle intégré-e et accepté-e dans ces groupes ?

### 3. Quelles traditions ou valeurs familiales partagez-vous ?

*(rituels, fêtes, moments ensemble, transmission...)*

### Une action concrète que je peux mettre en place :

Besoin 7

## Protection de l'avenir

*L'enfant a besoin de sentir que les adultes protègent son avenir : environnement, santé, éducation, et qu'il peut envisager demain avec confiance.*

### 1. Votre enfant exprime-t-il/elle des inquiétudes pour l'avenir ?

*(école, famille, planète, santé...)*

### 2. Comment lui montrez-vous que son avenir est protégé ?

### 3. Quels rêves ou projets a-t-il/elle pour plus tard ?

**Une action concrète que je peux mettre en place :**

**Bravo ! Vous avez exploré les 7 besoins fondamentaux.**

Passons maintenant à la Phase 3 : Renforcer le lien.

# Le Thermomètre des Émotions

Un outil à utiliser AVEC votre enfant pour l'aider à exprimer ce qu'il ressent.

5

## Explosion

*Je me contrôle plus, j'ai besoin d'aide immédiate*

4

## Très énervé-e

*J'ai besoin d'aide maintenant*

3

## Mal à l'aise

*Quelque chose me dérange*

2

## Un peu tendu-e

*Je gère, mais c'est pas facile*

1

## Calme

*Tout va bien*

## Comment l'utiliser ?

1. Montrez le thermomètre à votre enfant et expliquez chaque niveau
2. Demandez-lui : « Où es-tu sur le thermomètre en ce moment ? »
3. Accueillez sa réponse sans jugement
4. Proposez une stratégie adaptée au niveau (voir Phase 3)

### Astuce

Imprimez cette page et affichez-la dans un endroit visible. Votre enfant pourra pointer son niveau sans avoir à trouver les mots. Pour aller plus loin : E.BOOK : [CE QUI SE PASSE dans ma TÊTE](#)

# Ma boîte à outils

Pour chaque niveau, trouve ce qui peut t'aider. Complète avec ton parent.

5

**Explosion – Qui peut m'aider immédiatement ?**

---

---

4

**Très énervé-e – Qu'est-ce qui me calme vite ?**

---

---

3

**Mal à l'aise – Qu'est-ce que je peux faire seul-e ?**

---

---

2

**Un peu tendu-e – Comment éviter de monter ?**

---

---

1

**Calme – Comment je reste zen ?**

---

---

## **Idées de stratégies :**

Respirer profondément • Serrer un coussin • Écouter de la musique • Dessiner • Marcher  
Parler à quelqu'un • Boire de l'eau • S'isoler 5 minutes • Faire du sport • Câlin  
Compter jusqu'à 10 • Écrire ce qu'on ressent • Regarder par la fenêtre • Caresser un animal

# Mon journal du thermomètre

Pendant une semaine, coche ton niveau chaque soir et note ce qui s'est passé.

**Rappel :**

1 = Calme 2 = Un peu tendu-e 3 = Mal à l'aise 4 = Très énervé-e 5 = Explosion #

Jour	1	2	3	4	5	Ce qui s'est passé	Ce qui m'a aidé
Lundi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Mardi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Mercredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Jeudi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Vendredi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Samedi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		
Dimanche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>		

**À la fin de la semaine, observe avec ton parent :**

- Quel jour était le plus difficile ? Pourquoi selon toi ?
- Qu'est-ce qui t'a le plus aidé à redescendre dans le thermomètre ?
- Y a-t-il un moment de la journée où tu montes souvent ?

# Mes déclencheurs et signaux

Mieux te connaître pour mieux te protéger. Réponds avec honnêteté.

## Ce qui me fait monter vite dans le thermomètre

À la maison : \_\_\_\_\_

À l'école : \_\_\_\_\_

Avec les autres : \_\_\_\_\_

Autre : \_\_\_\_\_

## Comment mon corps me prévient

Mon cœur : \_\_\_\_\_

Mes mains : \_\_\_\_\_

Mon ventre : \_\_\_\_\_

Autre (tête, jambes, respiration...) : \_\_\_\_\_

## Mon mot ou phrase code pour dire que ça ne va pas

*Un mot ou une phrase que tu peux dire à tes parents quand tu sens que tu montes dans le thermomètre, même si tu n'arrives pas à expliquer pourquoi :*

## Note pour le parent :

Gardez cette page précieusement. Elle vous aidera à repérer les signes avant-coureurs et à intervenir au bon moment. Relisez-la régulièrement avec votre enfant.

### PHASE 3

# Renforcer le lien

*Le lien parent-enfant est votre plus grande ressource.*

Dans cette troisième phase, vous allez :

- Apprendre des techniques de communication bienveillante
- Créer des rituels de reconnexion quotidiens
- Gérer vos propres émotions de parent

Un enfant qui se sent connecté est un enfant qui peut traverser les difficultés.

*« La connexion avant la correction. »*  
— Principe de l'éducation bienveillante

# Communication bienveillante

Quand vous êtes excédé-e, votre cerveau passe en mode «survie».

Avant de parler à votre enfant, occupez-vous d'abord de VOUS.

## La technique STOP (30 secondes)

1

### STOP

Arrêtez-vous physiquement, ne réagissez pas tout de suite

2

### RESPIREZ

3 respirations profondes (inspirez 4 sec, expirez 6 sec)

3

### RESSENTEZ

Où est la tension dans votre corps ? Relâchez-la

4

### CHOISISSEZ

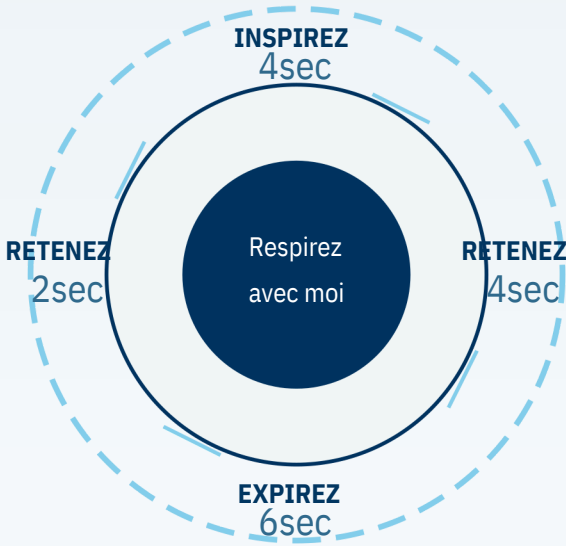
Maintenant, vous pouvez répondre au lieu de réagir

### Conseil

Dites doucement « J'ai besoin d'un instant » plutôt que de réagir à chaud.

# Ma respiration de secours

Quand vous sentez la tension monter, utilisez cette technique simple.



## Comment faire ?

1. Posez une main sur votre ventre
2. Inspirez lentement par le nez en gonflant le ventre (4 secondes)
3. Retenez votre souffle (4 secondes)
4. Expirez doucement par la bouche (6 secondes)
5. Retenez poumons vides (2 secondes)

→ Répétez 3 à 5 fois jusqu'à sentir le calme revenir

**L'expiration plus longue que l'inspiration active votre système nerveux** parasympathique et vous aide à retrouver votre calme naturellement.

# Respirer ensemble

Apprenez cet exercice à votre enfant et créez un rituel de connexion.

## Pourquoi respirer ensemble ?

Votre calme est contagieux. Quand vous respirez avec votre enfant, vous l'aidez à réguler ses émotions ET vous renforcez votre lien.

## Comment guider votre enfant :

1

### Installez-vous confortablement

« Viens, on va se poser ensemble. Assieds-toi à côté de moi. »

2

### Posez vos mains sur vos ventres

« Pose ta main sur ton ventre. Tu sens ? On va le faire bouger. »

3

### Respirez en comptant ensemble

« On inspire... 1, 2, 3, 4... On souffle doucement... 1, 2, 3, 4, 5, 6... »

4

### Utilisez une image apaisante

« Imagine que tu gonfles un ballon... et qu'il s'envole doucement. »

## Quand pratiquer ?

- Le soir avant le coucher (rituel apaisant)
- Après une grosse émotion (pour redescendre ensemble)
- Le matin avant l'école (si anxiété)

« En respirant avec lui, vous lui montrez qu'il n'est pas seul. »

# Transformer mes phrases

Remplacez les phrases qui ferment par celles qui ouvrent le dialogue :

## × Évitez

« Arrête de pleurer ! »

« C'est pas grave »

« Tu fais toujours ça ! »

« Calme-toi ! »

## Préférez

« Je vois que tu es triste, qu'est-ce qui se passe ? »

« Je comprends que c'est difficile pour toi »

« J'ai remarqué que... Qu'est-ce qui t'arrive ? »

« Respire avec moi, je suis là »

## À vous : transformez VOS phrases

Je dis souvent :

Je vais essayer :

Je dis souvent :

Je vais essayer :

## Les mots qui connectent

Comment répondre avec empathie? Complétez selon les situations :

### Quand il/elle pleure

Ce qu'il/elle ressent probablement :

Je peux dire :

### Quand il/elle est en colère

Ce qu'il/elle ressent probablement :

Je peux dire :

### ¼ Quand il/elle refuse ou s'oppose

Ce qu'il/elle ressent probablement :

Je peux dire :

### § Quand il/elle a peur

Ce qu'il/elle ressent probablement :

Je peux dire :

# Mon plan de communication

Identifiez une situation difficile et préparez votre nouvelle réponse :

## Situation 1

**La situation difficile :**

**Ma réaction habituelle :**

**Ma nouvelle réponse :**

### Astuce

Relisez cette page avant les moments que vous savez difficiles (devoirs, coucher...)

# Mon plan de communication

Continuez avec une deuxième situation :

## Situation 2

**La situation difficile :**

**Ma réaction habituelle :**

**Ma nouvelle réponse :**

### Rappel

Chaque effort compte. Vous n'avez pas besoin d'être parfait-e, juste présent-e.

# Mon plan de communication

Une troisième situation pour compléter votre plan :

## Situation 3

**La situation difficile :**

**Ma réaction habituelle :**

**Ma nouvelle réponse :**

**Bravo ! Vous avez créé votre plan de communication.**

Gardez ces pages à portée de main pour les relire régulièrement.

# Rituels de reconnexion

Créez des moments réguliers de connexion avec votre enfant :



## Le matin 5 minutes de présence avant le départ

Exemples : câlin, mot d'encouragement, préparer le petit-déjeuner semble

Mon rituel :



## Au retour 15 minutes de disponibilité totale

Exemples : écouter sans faire autre chose, goûter ensemble, marche courte

Mon rituel :



## Le soir Moment calme avant le coucher

Exemples : lecture, discussion sur la journée, gratitudes partagées

Mon rituel :



## Hebdo Un moment spécial à deux

Exemples : sortie, jeu de société, cuisine ensemble, activité choisie par l'enfant

Mon rituel :

La régularité compte plus que la durée.

5 minutes de présence vraie valent plus qu'une heure distraite.

# Quand mon ado souffre

Apprenez à reconnaître les signaux d'alerte pour agir au bon moment.

⚠ Un ado qui va mal ne le dit pas toujours avec des mots.  
Son comportement, son corps et ses habitudes parlent pour lui.

## Comportement

- Isolement soudain
- Colères inhabituelles
- Abandon des activités aimées
- Mensonges répétés
- Chute des résultats scolaires
- Provocation permanente

## Corps & santé

- Troubles du sommeil
- Perte ou prise de poids
- Fatigue permanente
- Maux de tête / ventre
- Négligence de l'hygiène
- Scarifications / blessures

## 💡 Signaux émotionnels & relationnels

- |  |   |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Tristesse persistante, pleurs fréquents | <input type="checkbox"/> Discours négatif sur lui/elle-même |
| <input type="checkbox"/> Perte d'intérêt pour tout               | <input type="checkbox"/> Rupture avec les amis              |
| <input type="checkbox"/> Évoque la mort, l'inutilité             | <input type="checkbox"/> Hypersensibilité aux critiques     |

## Ce que j'observe chez mon ado en ce moment :

**Si vous cochez plusieurs cases ou si votre instinct vous alerte :**

N'attendez pas. Consultez un professionnel. Voir page suivante.

# Ouvrir le dialogue

Comment aborder votre ados ans le/la braquer ?

## Ce qui ferme le dialogue

- « Qu'est-ce que tu as encore ? » (accusation)
- « À ton âge, j'avais pas ces problèmes » (minimisation)
- « Tu dois me parler ! » (injonction)
- L'interrogatoire, le forcer à parler, les reproches (culpabilisation)

## Ce qui ouvre le dialogue

### Choisir le bon moment :

En voiture, en marchant, le soir dans sa chambre... pas en face à face direct

### Phrases d'ouverture :

« J'ai l'impression que quelque chose te pèse en ce moment... »

« Je suis là si tu veux parler. Pas de jugement. »

« Je t'aime, quoi qu'il se passe. Tu peux tout me dire. »

## Ma phrase d'ouverture personnalisée :

## S'il/elle refuse de parler

C'est normal. Ne forcez pas.

Dites simplement : « D'accord. Je respecte ça. Mais sache que je suis là, aujourd'hui, demain, toujours. La porte est ouverte. »

# Chercher de l'aide

Demander de l'aide n'est pas un échec. C'est un acte d'amour.

## Consultez rapidement si :

- Votre ado parle de mort, de suicide, ou de « disparaître »
- Vous découvrez des scarifications ou automutilations • Les symptômes durent plus de 2-3 semaines
- Votre instinct de parent vous dit que c'est grave

## Qui peut vous aider ?

### En première intention :

- Médecin traitant (premier interlocuteur, peut orienter)
- Infirmier-e scolaire ou psychologue de l'établissement

### Professionnels spécialisés :

- Psychologue / Psychopraticien-ne (comme moi)
- Pédopsychiatre (si besoin de traitement médical)
- Maison des Adolescents (consultations gratuites)

## Numéros d'urgence

**Fil Santé Jeunes :** 0 800 235 236 (gratuit, anonyme)

**SOS Amitié :** 09 72 39 40 50 (24h/24)

**Numéro national de prévention du suicide :** 3114

## Comment lui proposer de voir quelqu'un ?

*« Je pense qu'un professionnel pourrait t'aider mieux que moi. Ce n'est pas parce que tu es fou/folle, c'est parce que tu as besoin d'être aidé-e. Je serai là à chaque étape. »*

# Ce qui marche vraiment

Outils validés par la recherche scientifique pour aider votre enfant/ado.

**EFFICACITÉ**



## Le journal d'écriture expressive

*Étude Pennebaker (1986) : réduction, anxiété, dépression, ruminations*

**Comment :**

- Écrire 15-20 min/jour sur ses émotions et pensées profondes
- Sans censure, sans relecture, sans jugement
- Peut être papier OU numérique (blog privé, app)

→ **Proposez-lui un carnet personnel qu'il/elle peut décorer.** [Mon Journal anti-anxiété : ici](#)

**EFFICACITÉ**



## L'activité physique régulière

*Méta-analyse JAMA2023 : -20 à -30% symptômes dépressifs chez ados actifs*

**Comment :**

- 50 min minimum, 3x/semaine (marche, vélo, danse, natation...)
- Sport d'équipe = bonus social (réduit isolement)
- Aussi efficace que les antidépresseurs sur dépression légère/modérée

→ **Faites-le ENSEMBLE : marche, vélo, danse dans le salon**

**EFFICACITÉ**



## Respiration et pleine conscience

*OMS : réduit stress et anxiété, améliore régulation émotionnelle*

**Comment :**

- Respiration 4-4-6 (inspire 4s, retient 4s, expire 6s)
- Applications guidées : Petit Bambou, Calm, Headspace
- 5-10 min/jour suffisent pour voir des effets

→ **Créez un rituel ensemble (matin ou soir) avec l'[audio SOS Respiration](#)**

**⚠ Important**

Ces outils sont des compléments, pas des remplacements.  
Si la souffrance persiste, consultez un professionnel de santé mentale.

# Ce qui marche vraiment

## EFFICACITÉ



Puissant

### La libération corporelle de la colère

*Outil thérapeutique très puissant – à pratiquer dans un cadre sécurisé*

#### Comment bien l'utiliser :

- Coussin de frappe + bâton de rotin : toujours avec respiration, La Trousse thérapeutique : ici
- Boîte thérapeutique : encadré par un professionnel pour l'apprentissage
- Alternatives sans frapper : courir, sauter, crier dans un coussin, déchirer papier

[Lire le blog sur la Trousse thérapeutique](#)

## EFFICACITÉ



### L'expression créative (art-thérapie)

*Permet d'exprimer l'inexprimable quand les mots ne suffisent pas*

#### Options :

- Dessin libre, coloriage, [carnet de coloriage anti-anxiété](#)
  - Musique : jouer, chanter, écouter avec intention
  - Collage : découper des images qui représentent son état
- **Pas besoin d'être « artiste » : c'est le processus qui compte**

## EFFICACITÉ



### La connexion sociale (pas les écrans !)

*Facteur protecteur n°1 contre dépression et idées suicidaires*

#### Comment favoriser :

- Identifier ses « personnes-ressources » (amis, famille, adulte de confiance)
- Activités de groupe : sport, musique, bénévolat, scouts...
- Limiter réseaux sociaux (comparaison = anxiété)

→ **Encouragez les vraies rencontres, même courtes**

### En résumé : le combo gagnant

Écriture + Mouvement + Respiration + Connexion

+ Accompagnement professionnel si besoin

Exercice 9

# Prendre soin de vous aussi

Les difficultés de votre enfant ont un impact sur vous.

Faites le point sur les 5 dimensions de votre bien-être :

## PHYSIQUE

**Ce que je sens :**

*Fatigue, tensions, sommeil perturbé, maux de tête, maux de ventre, épuisement...*

---

---

**Le pire pour moi :**

---

**Intensité :**

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

## ÉMOTIONNEL

**Ce que je ressens :**

*Peur, colère, tristesse, honte, culpabilité, anxiété, ras-le-bol...*

---

---

**Le pire pour moi :**

---

**Intensité :**

0    1    2    3    4    5    6    7    8    9    10

# Prendre soin de vous aussi

## MENTAL

### Ce que je pense :

*Ruminations, pensées négatives, charge mentale, difficulté à me concentrer...*

---

---

---

### Le pire pour moi :

---

Intensité :  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

## SOCIAL / RELATIONNEL

### Ce que je vis :

*Isolement, conflits, incompréhension de l'entourage, manque de soutien...*

---

---

---

### Le pire pour moi :

---

Intensité :  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

# Prendre soin de vous aussi

## EXISTENTIEL / SPIRITUEL

### Ce que j'espère :

*Retrouver du sens, reprendre confiance, garder espoir, ne plus douter...*

---

---

---

### Le pire pour moi :

---

---

Intensité :  0  1  2  3  4  5  6  7  8  9  10

## Mon Bilan Global

Mes scores :

Physique : \_\_\_\_/10

Social : \_\_\_\_/10

Émotionnel : \_\_\_\_/10

Existentiel : \_\_\_\_/10

Mental : \_\_\_\_/10

**TOTAL : \_\_\_\_/50**

**Plus vos niveaux sont élevés, plus un accompagnement est nécessaire.**

Prenez soin de vous : refaites ce bilan régulièrement pour suivre votre évolution.

*Vous méritez autant d'attention que vous en donnez à votre enfant.*

## PHASE 4

---

# Plan d'action familial

Il est temps de passer à l'action concrète.

Dans cette dernière phase, vous allez :

- Évaluer votre contexte familial (ressources et freins)
- Définir vos 3 actions prioritaires
- Savoir quand et qui consulter
- Formuler votre engagement

*Chaque petit pas compte.*

**Ne restez pas seul-e.**

# Mon contexte familial

Identifiez vos ressources et vos freins pour mieux avancer.

## Ma situation parentale

- Parent solo
- En couple avec l'autre parent
- Famille recomposée
- Garde alternée
- Autre : \_\_\_\_\_

## L'autre parent / beau-parent est...

- Sur la même longueur d'onde que moi
- Aidant mais avec une approche différente
- Peu impliqué-e / absent-e
- En désaccord / conflit sur l'éducation
- Non concerné-e (parent solo sans contact)

## Mes réflexions sur ma situation :

---

---

---

# Mon contexte familial

## La famille élargie (grands-parents, oncles/tantes...)

- Soutien précieux, je peux compter sur eux
- Présente mais peu impliquée
- Source de tension / critique / jugement
- Absente ou éloignée

## Mon réseau de soutien

- Ami-es proches sur qui compter
- Voisin-es / communauté
- Professionnel·les (médecin, psy, école...)
- Je me sens plutôt isolé·e

### Ce que je retiens :

*Sur qui puis-je m'appuyer? Qu'est-ce qui freine mes efforts ?*

---

---

---

---

Exercice 11

# Mon Plan d'Action

Choisissez UN objectif et suivez vos actions pendant 7 jours.

**Mon objectif cette semaine :**

## Mon suivi sur 7 jours

Jour	Ce que je fais	Fait
Lundi	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	
Mardi	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	
Mercredi	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	
Jeudi	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	

# Mon Plan d'Action

Jour	Ce que je fais	Fait
Vendredi	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	
Samedi	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	
Dimanche	<hr/>	<input type="checkbox"/>
	<hr/>	
	<hr/>	

## Mon bilan de la semaine :

Ce qui a bien fonctionné :

Ce que je veux améliorer :

# Mon Engagement

Formalisez votre engagement envers vous-même et votre enfant.

Moi,

parent de

## je m'engage à :

Observer mon enfant avec bienveillance

L'écouter vraiment, sans juger

Créer des moments de connexion réguliers

Prendre soin de moi aussi

Demander de l'aide si nécessaire

Autre : \_\_\_\_\_

## Mon engagement personnel :

Date : \_\_\_\_\_

Signature : \_\_\_\_\_

*Cet engagement est un cadeau que vous vous faites,  
à vous et à votre enfant.*

# Mon bilan dans 2 semaines

Revenez ici dans 15 jours. Chaque petit pas compte.

**Date :** \_\_\_\_\_

## Répondez librement :

• **Qu'ai-je mis en place ?**

• **Ce que j'observe chez mon enfant :**

• **Ce qui a changé pour moi :**

• **Mes prochains petits pas :**

**Si besoin, demandez un accompagnement professionnel :**

murielpelas@gmail.com • 07 63 40 30 08

IMPORTANT

# Ma Boussole d'Aide

Ne restez pas seul-e. Voici les ressources pour vous guider.

## EN CAS D'URGENCE

**3114**

Prévention suicide 24h/24

**15**

SAMU / Urgences

**0 800 235 236**

**0 805 382 300**

Allo Parents en Crise (gratuit)

## ◆◆◆◆ QUI CONSULTER ?

- |                             |  |
|-----------------------------|--|
| • <b>Médecin / Pédiatre</b> | 1er interlocuteur, oriente vers le bon spécialiste |
| • <b>CMP / CMPP</b>         | Équipe pluridisciplinaire, GRATUIT, 0-20 ans       |
| • <b>Mon Soutien Psy</b>    | 12 séances/an remboursées à 100%                   |
| • <b>Pédopsychiatre</b>     | Troubles graves, peut prescrire                    |
| • <b>École</b>              | Psy scolaire, infirmier-ère, CPE - GRATUIT         |

## ◆ ASSOCIATIONS & SOUTIEN

### UNAF / UDAF

Soutien familles

[unaf.fr](http://unaf.fr)

### Maison des Ados

Ados seul-es ou avec parents

[Annuaire](#)

### Écoute & Partage

Médiation enfants

[Annuaire](#)

## ◆ BIBLIOTHÈQUE ESSENTIELLE

### Catherine Gueguen

*Pour une enfance heureuse*

### Isabelle Filliozat

*Au cœur des émotions de l'enfant  
J'ai tout essayé !*

### Faber & Mazlish

*Parler pour que les enfants écoutent*

### Thomas Gordon

*Parents efficaces*

### Charlotte Ducharme

*Cool Parents make happy kids*

### Jane Nelsen

*La discipline positive*

### Véronique Maciejak

*1,2,3 je me mets à l'éducation positive*

## ◆ PODCASTS

La Matrescence

Parents First

Bliss Stories

Les Mafieuses du Parent

◆ **Demander de l'aide est un acte de courage et d'amour.**

*L'accompagnement n'est pas un aveu d'échec, c'est un choix de bonheur.*

Besoin d'un accompagnement personnalisé ?

[murielpelas@gmail.com](mailto:murielpelas@gmail.com) • 07 63403008 • [muriel-pelas.fr](http://muriel-pelas.fr)