

LE PETIT GUIDE DES ENFANTS ATYPIQUES



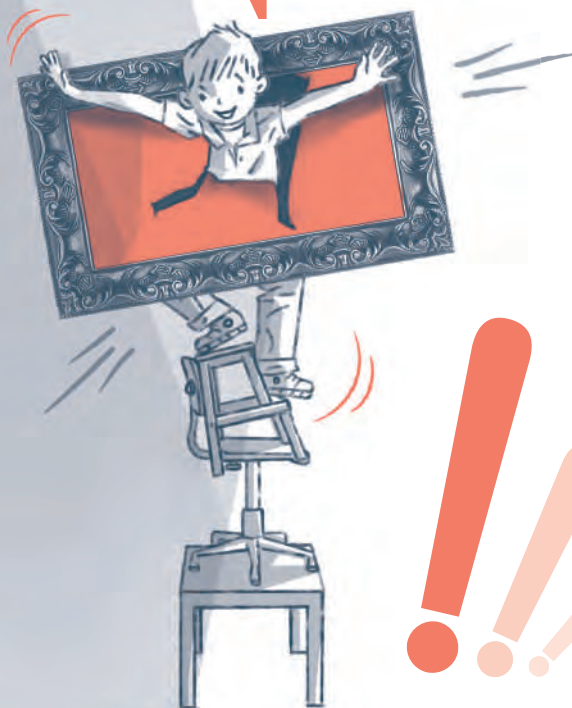
- Des enfants hypersensibles • Une mémoire de travail performante
- Des enfants agités • Le trouble déficitaire de l'attention
- Le besoin de justice • Des enfants angoissés
- Une relation compliquée avec les autres • La pensée en arborescence
- Les troubles "dys"

Centre Socio-Culturel

FOSSE

des Treize

SOMMAIRE



04-05	DES ENFANTS HYPERSENSIBLES
06-07	UNE MÉMOIRE DE TRAVAIL PERFORMANTE
08-09	DES ENFANTS AGITÉS
10-11	LE TROUBLE DÉFICITAIRE DE L'ATTENTION avec ou sans hyperactivité (TDA/H)
12-13	LE BESOIN DE JUSTICE
14-15	DES ENFANTS ANGOISSÉS
16-17	UNE RELATION COMPLIQUÉE AVEC LES AUTRES
18-19	LA PENSÉE EN ARBORESCENCE
20-21	LES TROUBLES "DYS"



LE PETIT GUIDE DES ENFANTS ATYPIQUES

Il existe une série de remarques types adressées presque par réflexe à un profil d'enfant qui sort un tant soit peu des cadres : « Comme tu es lent ! », « Tu me fatigues ! », « Tu le fais exprès ou quoi ? », « Tu vois quand tu veux ! », « Ne sois pas si dissipé ! », ... ces étiquettes leurs sont souvent attribuées car leur comportement et leur fonctionnement inadaptés et disproportionnés échappent aux adultes que nous sommes ou tout au moins nous dérangent. Souvent dans l'ignorance, nous sommes bien maladroits et démunis avec notre éducation classique et usons de paroles blessantes et incomprises par l'enfant. Elles entament sérieusement sa confiance en lui et son amour propre. Une fois cette confiance entamée, un processus d'échec peut se mettre en place, parfois dès la maternelle.

C'est à partir de ces constats, émergeant lors des ateliers de discussion mensuels pour les parents d'enfants « atypiques », mis en place en octobre 2013 au Centre Socio Culturel du Fossé des Treize, qu'est née l'idée de ce guide.

Soigner ou accompagner ?

Dans ces échanges l'incompréhension, l'impuissance et la détresse parfois, ont été au rendez-vous. Des diagnostics ont été faciles à poser : haut potentiel, dyslexie, dyspraxie, TDA/H... d'autres non, par méconnaissance des récentes découvertes sur le sujet. **Ces troubles ou fonctionnements sont aujourd'hui répertoriés, identifiés.** Ils bénéficient d'encadrement et de rééducations adaptés. Ils sont étudiés par des professionnels de santé et/ou de l'éducation. La loi sur l'égalité des chances, promulguée en février 2005, invite à l'intégration systématique de ces enfants dans les classes et, si besoin, à la mise en place d'aménagements spécifiques afin d'être dans un accompagnement bienveillant. Mais cela ne suit pas toujours...

Même si un nombre important d'enseignants et de professionnels de l'enfance s'interrogent, les gestes pour accompagner ces enfants ne sont pas toujours faciles à mettre en oeuvre, la posture à adopter pas toujours simple à trouver.

L'avenir en marche...

Ce livret ne se veut ni scientifique, ni moralisateur. Il reprend les principales caractéristiques de ces enfants et propose des pistes d'accompagnement simples et pratiques. Celles-ci sont tirées du vécu des parents qui l'ont conçu. Ces derniers ont beaucoup tâtonné, cherché, erré parfois avant de trouver leurs propres clés (lectures, ateliers, échanges, conférences...) pour faire autrement, puis recommencer parce que tout n'est que progression et adaptation.

Notre souhait est que chaque parent ou adulte qui lira ce livret puisse y trouver, sinon une solution, au moins une piste de réflexion qui lui permettra d'accompagner sereinement l'enfant dont il a la charge.

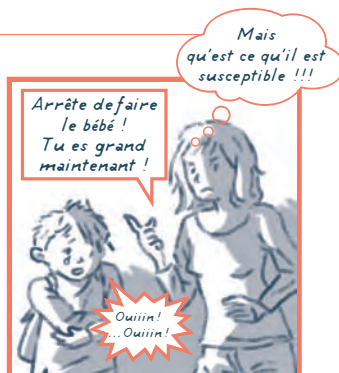
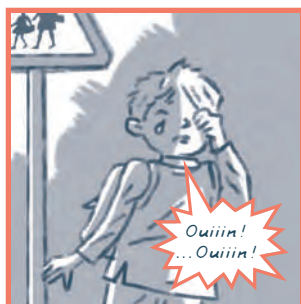


Des enfants hypersensibles

Qu'est-ce que c'est ?

L'hypersensibilité se manifeste par une sensibilité très forte aux stimuli de la vie quotidienne (odeurs, sons, toucher). Elle entraîne des réactions disproportionnées. Certains enfants peuvent également être submergés par les émotions, les leurs, celles des autres, ce qui les paralyse.

On fait tous comme ça...



Et si on faisait...



Des enfants hypersensibles

Caractéristiques

Points forts

- > Créatif.
- > Très intuitif.
- > Idéaliste.
- > Grand sens de la justice.

Points faibles

- > Se recroqueville.
- > Pleure facilement.
- > Prend toutes les remarques pour lui.
- > Est une "éponge" à émotions.



C'est du vécu...

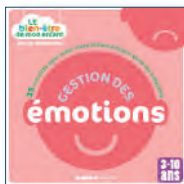
« Dès qu'il se faisait reprendre en classe pour une brouille, Rayan, 7 ans, éclatait en sanglots et se lamentait toute la journée, disant que la maîtresse le reprend parce qu'elle ne l'aime pas ! Depuis que je l'aide à mettre des mots sur ce qu'il ressent et à exprimer ce qu'il vit, il est plus serein. »

Dalila - 35 ans.

Comment les aider ?

- Laisser l'enfant s'exprimer sur son ressenti et reformuler ensuite.
- Proposer de taper dans un "coussin des malheurs" ou de déchirer un vieux mouchoir.
- Jeter ses malheurs dans une poubelle imaginaire.

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Haim Ginott, *Entre parent et enfant* / L'Atelier Des Parents.
Gilles Diederichs, *Gestion des émotions* / Mango Pratique
Emmanuelle Rigon, *Les enfants hypersensibles* / Albin Michel.
Elaine N. Aron, *Ces gens qui ont peur d'avoir peur* / L'homme Éds De.
Cécile Gabriel, *Quelle émotion ? !* / Mila Editions.

Liens : www.dfep.asso.fr • www.douance.org • www.anpeip.org



Une mémoire de travail performante

Qu'est-ce que c'est ?

La mémoire de travail est la capacité innée à retenir les informations à court terme. Quelques secondes ou quelques minutes suffisent à l'enfant pour intégrer certaines informations qui l'intéressent : effectuer un calcul mental, retenir un numéro de téléphone, une liste de courses...

Paradoxalement certains de ces enfants vont peu investir les activités demandant un effort de mémorisation : tables de multiplication, poésies...

PLUSIEURS FAÇONS D'APPRENDRE



Une mémoire de travail performante

Caractéristiques

Points forts

- > Retient les informations qui l'intéressent sans effort et très longtemps.
- > Garde des souvenirs précis de certains événements.
- > Privilégie la compréhension à la mémorisation.

Points faibles

- > N'apprend pas quand le sujet ne l'intéresse pas.
- > Pense tout savoir.
- > Peut avoir un comportement qui peut être interprété comme léger.
- > Semble insolent.



C'est du vécu...

« Quand elle a une récitation à apprendre, ma fille de 7 ans, Malou, la sait juste après l'avoir recopiée en classe. Pour qu'elle ne s'installe pas dans la facilité, je l'interroge sur les personnages, le temps des verbes ; un exercice de révision très bénéfique. » *Emilie - 30 ans.*

Comment les aider ?

- Lui donner le goût de l'effort en créant de l'endurance : (finir la tâche demandée, l'associer aux travaux ménagers, lui faire pratiquer un sport individuel qui lui convient...)
- L'encourager et l'accompagner dans chaque réussite, et valoriser les efforts réalisés.

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Jeanne Siaud-Facchin, *L'enfant surdoué, l'aider à grandir, l'aider à réussir*, Odile Jacob.
Gérard Bléandonu, *Que sais-je ? Les enfants intellectuellement précoces*, Puf / Kermadec.
Tony Buzan, *Tout sur la mémoire*, Ed. Eyrolles.
Dr John Medina, *Les 12 lois du cerveau*, Leduc.S éditions.
Dr Alain Lieury, *Le livre de la mémoire*, Ed. Dunod.
Dr John Medina, *Mémoire d'éléphant, vrais trucs et fausses astuces*, Ed. Dunod.

Liens : les tribulations d'un petit zèbre (blog) • mamanpourlavie.com (blog) • www.neuropedagogie.com • <http://logicieleducatif.fr>

Des enfants agités



Qu'est-ce que c'est ?

L'agitation est une grande caractéristique de l'enfant à haut potentiel (HP). Il est mu par un trop plein d'émotion et d'anxiété et déborde d'énergie. Doté d'une forte intelligence kinesthésique, cet enfant est souvent qualifié d'excité, de dissipé, nerveux, bavard, étourdi, intenable ; il épuise ses parents, ses enseignants et ses encadrants.

Un enfant agité peut cacher un TDA/H (cf. pages 10-11). À contrario, un autre enfant HP peut paraître replié sur lui-même.

On fait tous comme ça...



Et si on faisait...



Des enfants agités

Caractéristiques

Points forts

- > Grande énergie physique.
- > Réactif.
- > Doué pour le sport.
- > Doué pour les jeux de construction.

Points faibles

- > Prend la parole sans attendre.
- > Peut être surexcité dans un environnement familial et inhibé à l'extérieur.
- > A du mal à tenir en place.



C'est du vécu...

« Quand il avait 5 ans, notre fils Antoine grimpait partout : sur les murs, les grillages, et même les échafaudages. Un jour, mon mari l'a amené dans une salle d'escalade où il a pu se confronter au vertige et au dépassement de soi, dans un environnement sécurisé. À la fin de la séance, il était calme, beaucoup moins électrique. S'il aime toujours se confronter au danger, cette expérience l'a en quelque sorte "recadré", et lui a fait gagner en maturité. » Hélène - 35 ans.

Comment les aider ?

- L'écouter avec attention en le regardant dans les yeux et/ou en le touchant pour l'apaiser.
- Reformuler le besoin qu'il exprime pour lui signifier qu'il est entendu et compris.
- Lui décrire notre propre besoin et éventuellement les règles.
- Lui proposer le choix entre deux alternatives afin de le rendre acteur.

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Dr Olivier Revol, *On se calme, enfants agités, parents débordés*, JC. Latès.
Dr Daniel Siegel et Tina Paine-Brayson, *Le cerveau de votre enfant*, Les Arènes.
Emmanuelle Rigon, *Turbulent, agité, hyperactif, vivre avec un enfant tornade*, Albin Michel.
Serge Boimard et Samuel Socquet-Juglard, *Ces enfants empêchés de penser*, Dunod.
François Bange, *L'enfant inattentif et hyperactif*, InterEditions.
Scott D. Sampson, *Comment élever un enfant sauvage en ville*, Les Arènes

Lien : www.enfantsprecoces.info



Le trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)

Qu'est-ce que c'est ?

L'enfant a une difficulté d'attention et/ou d'impulsivité et /ou d'hyperactivité qui affecte sa vie familiale et sociale, ses activités periscolaires.

Le TDA/H est d'origine neurologique et héréditaire dans la plupart des cas. Il perdure à l'âge adulte.

Heu... Je vais
faire du cheval, non...
je joue au ballon, ou... non,
non, je vais colorier...
Heu...



Le trouble déficitaire de l'attention

Caractéristiques

Points forts

- > Créatif.
- > Réactif, curieux.
- > Dynamique.
- > A une vision globale de la situation.
- > Hypersensible.
- > Débrouillard dans les situations d'urgence.
- > A beaucoup d'humour.

Points faibles

- > Désobéit involontairement.
- > Semble ne pas écouter, est facilement distrait.
- > A du mal à organiser son travail.
- > Perd ou abîme des affaires.
- > Bouge quelque soit l'endroit.
- > A du mal à attendre son tour.
- > Répond sans attendre la fin de la question.
- > Anxieux.

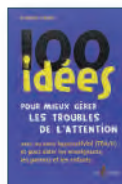
Comment les aider ?

- Énoncer des règles simples, courtes et concrètes.
- Apprendre à l'enfant à réguler ses émotions.
- Utiliser des pictos (ou smileys).
- Utiliser certains jeux vidéos créés par des TDA/H.

C'est du vécu...

« Quand j'ai découvert que mon fils ne faisait pas exprès de désobéir, j'ai transformé mes demandes et remplacé les punitions par des réparations. Cela va de mieux en mieux, mais je sais que le chemin est encore long. » *Bénédicte - 45 ans.*

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Janet S. Fox, *Champion de l'organisation*, Midi Trente.
John F. Taylor, *Guide de survie pour les enfants vivant avec un TDAH/H*, Midi Trente.
Annick Vincent, *Mon cerveau a besoin de lunettes*, Quebecor.
Francine Lussier, *100 idées pour mieux gérer les troubles de l'attention*, Tom Pousse.
Mélanie Brunelle, *Pourquoi je ne peux pas être attentif*.
Yann Diener, *On agit un enfant*. Éditions « La fabrique »

Liens : www.tdah-france.fr • www.tdah.be/tdah • www.familletdah.com

Un besoin de justice



Qu'est-ce que c'est ?

L'enfant HP est plus sensible à certaines situations qui sont vécues avec un très fort sentiment d'inégalité et d'injustice. Ce ressenti peut parfois entraîner des réactions disproportionnées. Le sens aigu de la justice fait que l'enfant HP va voler au secours d'un camarade au risque d'être puni.

On fait tous comme ça...



Et si on faisait...



Un besoin de justice

Caractéristiques

Points forts

- > Passionné.
- > S'engage facilement dans les grandes causes.

C'est du vécu...

« Au parc, à l'école, à la maison, où qu'il soit, mon fils de 8 ans, Léo-Paul, se retrouvait systématiquement embarqué dans des histoires pas possibles parce qu'il avait décidé de défendre un de ses camarades. Persuadé d'avoir raison, il ne faisait que s'attirer des ennuis. À force de discussions, il est un peu moins dans les histoires et un peu moins puni. »

Nadia - 42 ans.

Points faibles

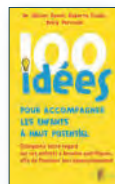
- > Intervient dans la moindre situation où il perçoit une injustice.
- > Tient tête à l'adulte, persuadé du bien fondé de son action (interprété, à tort, comme de l'insolence).
- > Prend la défense de la cause perdue.



Comment les aider ?

- Accueillir son sentiment d'injustice et le définir avec lui.
- Lui apprendre à identifier ses émotions.

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Eric Berne, *Des jeux et des hommes*, Stock.
 Jeanne Siaud-Facchin, *L'enfant surdoué : L'aider à grandir, l'aider à réussir*, Odile Jacob.
 Jean-François Laurent, *Besoin de justice et Be Apie junior*.
 Nicolas Gauvrit, *Les surdoués ordinaires*, Odile Jacob.
 Arielle Addan, *Le livre de l'enfant doué*, Solar.
 Dr Olivier Revol - Roberta Pollin, *100 idées pour accompagner les enfants à haut potentiel*, Tom Pousse.

Liens : www.douance.be • www.jeanfrancoislaurent.com

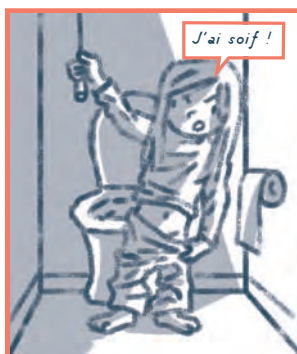


Des enfants angoissés

Qu'est-ce que c'est ?

L'angoisse est un sentiment de grande inquiétude et d'insécurité qui génère certains maux physiques : oppression, palpitations, picotement, extrémités gelées, somatisation.

On fait tous comme ça...



Et si on faisait...



Des enfants angoissés

Caractéristiques

Points forts

- > A une conscience exacerbée de son environnement.
- > Veux trop bien faire.
- > Perfectionniste, a le souci du détail.

Points faibles

- > Ronge ses crayons.
- > Ronge ses ongles.
- > Grignote ses manches et les cols.
- > Somatise : eczéma, maux de tête, de ventre.
- > Se tord les mains.
- > A des angoisses nocturnes.



C'est du vécu...

« Pendant longtemps, ma fille Océane 9 ans rongea sa couette et le col de ses pulls ou de ses t-shirts. Elle avait peur que ses notes baissent et que nous l'aimions moins. J'ai mis en place un rituel pour la rassurer : tous les soirs, nous prenons 10 minutes pour trouver 3 choses positives que nous avons vécues dans la journée. Souvent cela finit par des éclats de rire. Depuis Océane va mieux et grignote moins ses affaires. » *Salomé - 38 ans*

Comment les aider ?

- Écouter l'enfant en le regardant et le laisser verbaliser son ressenti.
- Reformuler sans juger, sans conseiller, ni interpréter.
- Lui proposer des "fidgets" (boules anti-stress, coloriages zen).
- Identifier avec l'enfant une activité qui le canalise (marche, vélo, échecs...).

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Nathalie Couture et Geneviève Marcotte, *Incroyable Moi maîtrise son anxiété*, Midi Trente.
 Alain Braconnier, *Les bleus de l'âme*, Calmann - Levy.
 Stephan Valentin, *Les angoisses chez l'enfant*, Jouvence.
 Dominique Servant, *L'enfant anxieux, comprendre la peur de la peur*, De Boeck.
 Stephan Valentin, *La phobie scolaire, comprendre pour agir*, Enrick B.
 Gillian Butler, *Surmonter la timidité et la peur de l'autre*, Enrick B.

Lien : www.lepetitjournaldesprofs.com



Une relation compliquée avec les autres

Qu'est-ce que c'est ?

La relation avec les autres est rendue difficile par une incompréhension mutuelle.

Trop intelligents pour certains, immatures pour d'autres, les enfants HP sont souvent en décalage avec leurs pairs...

On fait tous comme ça...



Et si on faisait...



Une relation compliquée avec les autres

Caractéristiques

Points forts

- > Observateur.
- > Indépendant.
- > Autonome.

Points faibles

- > S'isole volontairement.
- > Entre en conflit trop vite.
- > A des difficultés à exprimer ses émotions.



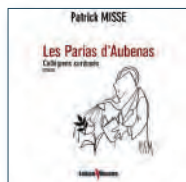
C'est du vécu...

« Mon fils de 8 ans, n'est jamais invité aux anniversaires. Dans la cour il s'isolait car les autres ne voulaient pas de lui dans leurs jeux par ce qu'ils le trouvaient « bizarre ». Ils l'appelaient « Schtroumpf à lunettes ». Quand il avait un livre, ils le lui prenaient et le cachaient. Pendant de longs mois il a été le souffre douleur. Un suivi par un psychologue a été nécessaire. Depuis que Nathan a intégré un groupe de peinture, il va mieux et reprend confiance en lui. » Yacinthe - 45 ans.

Comment les aider ?

- Accueillir ses difficultés.
- L'aider à identifier ses émotions et à les exprimer.
- Avoir recours à une aide extérieure : psychologue, arthérapeute, théâtre, musique,...

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Patrick Misse, *Les parias d'Aubenas*, Éditions de la Mouette.
Jean-Michel Audoual, *Confessions ordinaires d'un enfant précoce*, Éditions de la Mouette.
Dale Carnegie, *Comment se faire des amis*, Livre de Poche.
Jacques Salomé, *Vivre avec les autres*, L'Âge de l'Homme.
Sophie Bolo, *Vivre avec les autres*, Larousse.

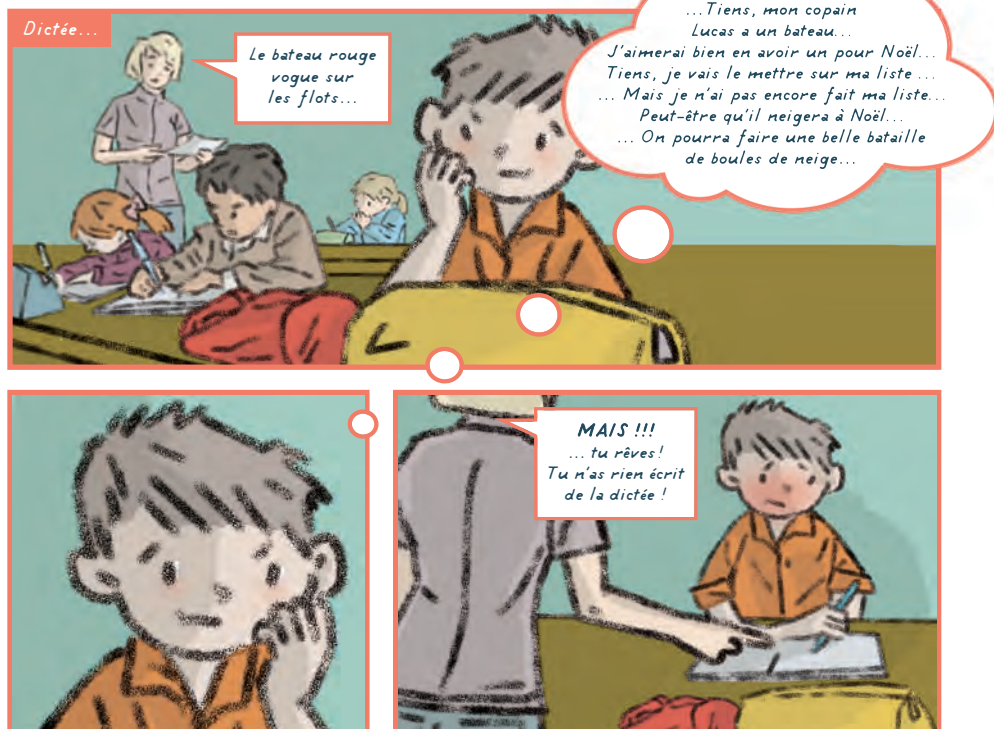
Lien : www.surdoues-monsite-orange.fr



La pensée en arborescence

Qu'est-ce que c'est ?

C'est un système de pensée en cascade :
d'une pensée jaillissent d'autres idées qui entraînent
d'autres hypothèses, qui entraînent d'autres questions...
La pensée fonctionne à toute vitesse, on parle alors d'un
enfant intuitif, incapable de mettre son cerveau en « off ».



La pensée en arborescence

Caractéristiques

Points forts

- > Rapidité de traitement des sujets
- > Vaste culture générale.
- > Imagination sans limite.
- > Sait par intuition.

Points faibles

- > Difficultés à organiser ses idées.
- > Incapacité à développer des arguments et à les développer.
- > Inadaptation au mode d'apprentissage traditionnel qui traite l'information de façon séquentielle.
- > Grande fatigue nerveuse.



C'est du vécu...

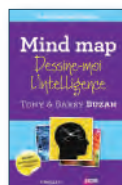
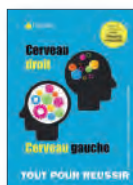
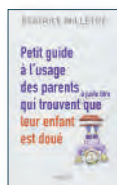
« Ça ne loupe jamais ! Mon fils Adam a systématiquement un « D » en rédaction avec noté en rouge « hors sujet ».

À partir d'un simple mot, il a 30 idées à la minute et il me dit souvent qu'il a un feu d'artifice dans la tête. » Yasmina - 35 ans.

Comment les aider ?

- Poser un cadre, utiliser des pictogrammes.
- Spatialiser l'information à l'aide de "post its" de couleurs et / ou en utilisant un tableau.
- Installer des rituels, séquencer les activités.
- Utiliser le "mind map" (ou cartes mentales).

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Béatrice Millère, *Petit guide à l'usage des parents qui trouvent, à juste titre, que leur enfant est doué*, Payot.
 Béatrice Millère, *L'enfant précoce au quotidien*, Payot Psy.
 Béatrice Millère, *Cerveau droit, cerveau gauche*, Hachette.
 Barry et Tony Buzan, *Dessine moi l'intelligence*, Eyrolles.
 Philippe Benz, *Travailler en classe avec les cartes mentales*, Edition Delagrave.

Liens : www.planetesurdoue.com • www.tribulationdunpetitzebre

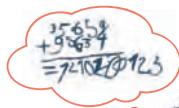
Les troubles "dys"



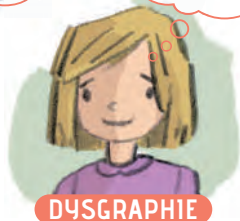
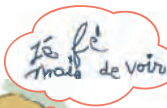
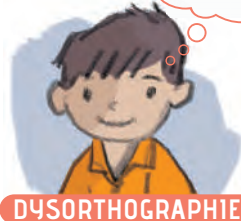
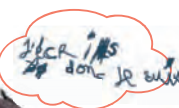
Qu'est-ce que c'est ?

On définit par trouble « dys » l'ensemble des troubles cognitifs spécifiques liés aux apprentissages sans que l'intelligence ne soit affectée ni qu'il n'y ait de déficience organique.

Il existe 6 grandes familles de fonctionnement « dys » : la **dyscalculie** (chiffres), la **dyspraxie** (gestes appris), la **dysphasie** (parole), la **dyslexie** (lecture), la **dysorthographe** (orthographe) et la **dysgraphie** (écriture).



DYSPRAXIE



Les troubles "dys"

Caractéristiques

Points forts

- > À l'aise à l'oral (sauf les dysphasiques).
- > Créatif.
- > Pour certains, bonne capacité d'orientation.
- > Sait déléguer.

Points faibles

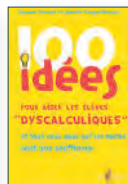
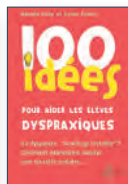
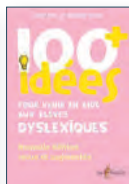
- > Maladresse et / ou
- > difficultés en écriture et / ou
- > lenteur et / ou
- > difficultés d'élocution et / ou
- > difficultés d'acquisition de la lecture.

Comment les aider ?



- Faire établir le diagnostic par un neuropédiatre ou un orthophoniste.
- Expliquer à l'enfant son fonctionnement afin qu'il puisse mieux l'appréhender.
- Demander la mise en place d'une équipe éducative au sein de l'école pour des aménagements adaptés.
- Encourager tous les progrès lui permettant de compenser ses manques.
- Si besoin, faire une demande de reconnaissance auprès de la MDPH pour que l'enfant puisse bénéficier d'aménagements scolaires (utilisation d'un ordinateur ou d'outils adaptés, tiers-temps pour les examens).

Pour en savoir plus...



Bibliographie : Marie-Claude Béliveau, *Dyslexie et autres maux d'école*, CHU Sainte-Justine.
 Gavin Reid et Shannon Green, *100 idées pour aider les élèves dyslexiques*, Tom Pousse.
 Amanda Kirby et Lynne Peters, *100 idées pour aider les élèves dyspraxiques*, Tom Pousse.
 Isabelle Causse-Merqui et Josiane Helaye, *100 idées pour aider les élèves dyscalculiques*, Tom Pousse.
 Olivier Revol, *Même pas grave ! L'échec scolaire, ça se soigne*, J'ai Lu / Bien-Être.
 Roselyne Guilloux, *L'effet domino "dys"*, Chenelière Education.

Liens : Dyspraxiques Mais Fantastiques (Blog) • www.ffdys.com • www.apeda-france.com • www.fantadys.com

LE MOT DE LA FIN

Si nous pouvions nous permettre une recommandation ce serait de tout faire pour cultiver la confiance en soi de nos enfants, dans toutes les situations..., et la nôtre.

Plus que tout autre enfant, les enfants « atypiques » ont besoin de se sentir aimés et compris. L'amour inconditionnel de leurs parents et / ou le regard bienveillant d'un adulte seront leur terreau pour bien grandir en toute sécurité, prendre de l'assurance et faire de leur différence, une force. À leurs besoins matériels et à leur soif d'apprendre, il faut être attentif. Et il faut se révéler inventif face à leurs exigences affectives car comme dit le docteur Olivier Revol : « **les enfants précoces ne sont pas des enfants comme les autres, mais comme les autres ce sont des enfants !** »

Le comité de pilotage

REMERCIEMENTS

Nous tenons tout d'abord à remercier Madame **Brigitte TOUSSAINT**, maman de cinq grands enfants « atypiques » qui, la première, a eu l'idée de ce livret.

Merci ensuite à **Bénédicte VALETTE D'OSIA**, **Hélène DIAS**, **Valérie BISSON** et **Sophie DELORME**, toutes mamans d'enfants « atypiques » et membres du comité de pilotage, pour leurs idées, leur implication et leur bonne humeur.

Nous remercions chaleureusement les professionnels qui ont accepté de nous relire et de nous conseiller : mesdames **Marie-Laure ROSSAT-OFFERMANN** et **Gwenn ALVAREZ**, psychologues à Strasbourg ainsi que le docteur **Olivier REVOL**, Chef du CRTA de Lyon.

Merci à **Blás ALONSO GARCÍA**, illustrateur et graphiste qui, par son immense talent, a su traduire nos idées en dessins.

La réalisation de ce livret a été possible grâce aux soutiens financiers du REAAP 67, de la CAF du Bas-Rhin, du Conseil Départemental du Bas-Rhin et de la Ville de Strasbourg.

L'ensemble du projet a été coordonné par **Malika ASDIK-BASAK**, responsable du secteur Vie Sociale et Familiale du Centre Socio-Culturel du Fossé des Treize à Strasbourg.



LA PLANCHE À ÉMOTIONS



JE SUIS JOYEUX !

Gai • Enchanté • Content
Ravi • Fier • Satisfait



JE SUIS TRISTE !

Chagriné • Peiné
Dans le doute • Malaimé



J'AI PEUR !

Éffrayé • Persécuté
Menacé • Terrorisé



JE SUIS DÉCOURAGÉ !

Fatigué • Épuisé • Résigné
Affligé • Déçu



JE ME SENS SEUL !

Isolé • Déprimé • Fragile
Rejeté • Délaissé



J'AI HONTE !

Gêné • Embarrassé
• Intimidé



JE SUIS EN COLÈRE

Dans l'opposition • Agressif
Frustré • Exaspéré • Furieux
Humilié • Énervé



JE SUIS ANGOISSÉ

J'appréhende • Inquiet
• Stressé



JE SUIS ÉCŒURÉ

• Amer



PETIT GUIDE À L'USAGE
DES PARENTS D'ENFANTS
SORTANTS DU CADRE

Centre Socio-Culturel

FOSSE *des Treize*

6 RUE FINKMATT | 67000 - STRASBOURG | 03 88 14 36 40 | www.cscf13.org