

FICHE D'INFORMATION PRATIQUE

Indicateur de Stress

L'indicateur de stress est un moyen pour communiquer non verbalement sur l'état de votre enfant TDAH (ou tout autre membre de la famille d'ailleurs). Le but est de mieux interpréter l'état psychique dans lequel se trouve l'enfant afin d'éviter des 'prises de tête' avec lui.

Le principe d'utilisation :

- Imprimez l'indicateur de stress et accrocher le à un endroit stratégique.
- L'enfant indique à plusieurs moments de la journée son état en mettant une pince à linge sur le thermomètre (pour les enfants qui ne peuvent pas graduer leur état aussi précisément, il y a la version feux tricolores avec juste 3 états).
- Si l'enfant est dans le '**vert**', tout va bien et en principe tout sujet pourrait alors être abordé.
- Si l'enfant est plutôt dans '**orange**', apparemment il ne se sent pas trop bien. Vous pourriez alors essayer de lui en parler, lui demander le pourquoi et le rassurer le cas échéant.
- Si l'enfant est entre '**orange**' et '**rouge**', son état ne permet peut-être pas de tout bien saisir ou interpréter. Il faudrait alors mieux éviter les sujets 'sensibles'. Vous pourriez convenir avec votre enfant des méthodes pour qu'il puisse redescendre vers le 'vert'. Ex. : il va faire une activité qui lui permet d'évacuer son stress ou se calmer, comme de la lecture, un jeu (seul) etc.
- Si l'enfant est carrément dans le '**rouge**', il y a fort risque que quel discussion que ce soit ou même une simple remarque soit mal interprété. Dans ce cas, il faut alors éviter que l'enfant soit confronté à qui que ce soit pour éviter tout débordement. Vous pouvez alors convenir que dans ce cas-là, votre enfant va s'isoler dans sa chambre ou une autre pièce afin de revenir déjà dans '**orange**'. Pour cette période, disons un 'temps-mort' vous devriez définir ensemble une durée. Après l'écoulement de ce temps, vous reprenez le 'contact' pour voir s'il s'est suffisamment calmé. Si ce n'est pas encore le cas, vous repartez pour une nouvelle durée.

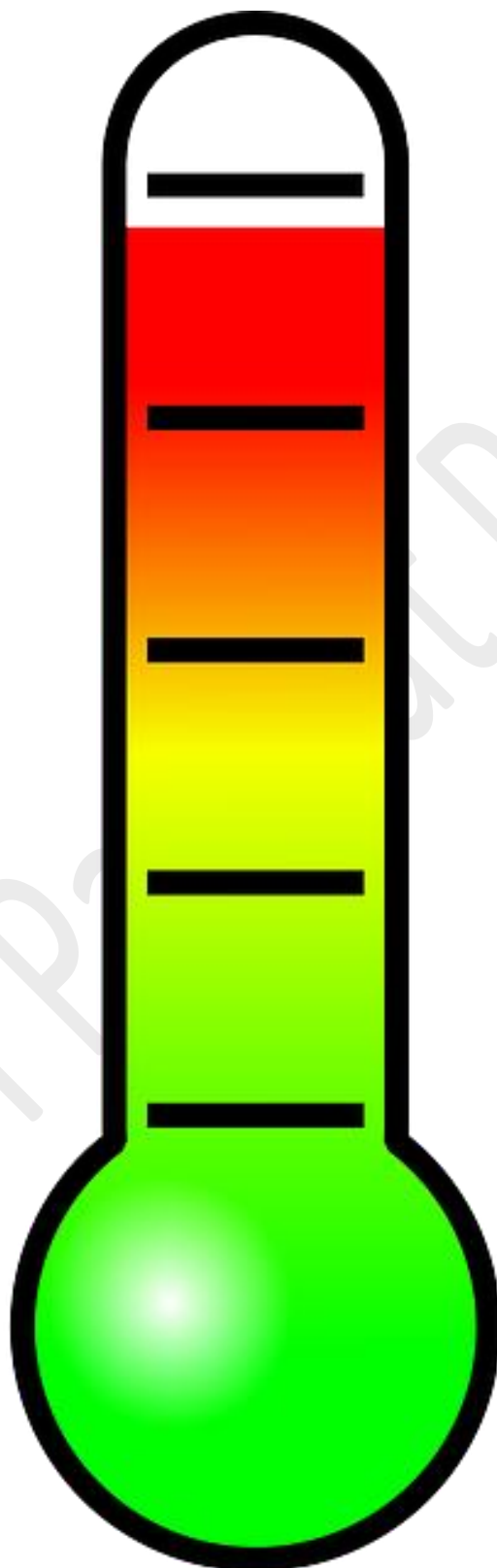
Bien entendu, ceci ne sont que quelques propositions. Vous pourrez les adapter aux besoins de chaque enfant, voire chaque adulte. Pourquoi pas faire un indicateur pour chaque membre de la famille ? Le tout avec pour objectif commun : essayer de comprendre l'état de stress de l'autre pour ainsi obtenir plus de calme dans le foyer.

Bon courage !

TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

Indicateur de stress



TDAH Partout Pareil

TDAH Partout Pareil – Association à but non lucratif – www.tdah-partout-pareil.info – info@tdah-partout-pareil.info

Indicateur de stress

