

TDAH • TSA • TOP

VACANCES : POURQUOI CERTAINS ENFANTS SONT-ILS PLUS EN DIFFICULTÉ ?

5 SITUATIONS FRÉQUENTES... ET DES PISTES POUR RENDRE LE QUOTIDIEN PLUS SEREIN.



LES REPÈRES CHANGENT... ET CELA PEUT ÊTRE DÉSTABILISANT

Les vacances bousculent les habitudes. Pour certains enfants, la disparition des routines peut générer de l'anxiété, de l'agitation ou des difficultés à gérer les transitions.

💡 **CE QUI PEUT AIDER :**

CONSERVER QUELQUES REPÈRES SIMPLES, COMME LES HORAIRES DU LEVER, DES REPAS ET DU COUCHER.

→ **QUELQUES POINTS FIXES SUFFISENT SOUVENT À SECURISER LA JOURNÉE.**



LES TRANSITIONS SONT PARFOIS PLUS DIFFICILES QUE L'ACTIVITÉ ELLE-MÊME

Passer d'un écran à une autre activité peut demander un véritable effort.

POUR FACILITER CE CHANGEMENT, PROPOSEZ UNE ACTIVITÉ AGRÉABLE JUSTE APRÈS :

- UNE BAIGNADE
- UNE BALADE
- UN JEU
- UN PETIT PLAISIR PARTAGÉ

→ L'OBJECTIF EST D'ACCOMPAGNER LA TRANSITION PLUTÔT QUE DE LA SUBIR.



TROP DE DEMANDES PEUVENT CRÉER DE LA CONFUSION

Pendant les vacances, les sollicitations se multiplient.
Lorsqu'elles s'enchaînent trop vite, certains enfants
peinent à traiter toutes les informations.

 **UNE STRATÉGIE
SIMPLE :**

**DONNER UNE
CONSIGNE À LA FOIS
ET, LAISSER LE TEMPS
NÉCESSAIRE AVANT
D'EN FORMULER UNE
NOUVELLE.**



LES VACANCES SONT AUSSI TRÈS STIMULANTES

Bruit, chaleur, déplacements, famille, nouvelles activités...
Autant de sollicitations qui peuvent fatiguer un enfant
plus sensible aux stimulations.

 **PRÉVOIR
CHAQUE JOUR UN
MOMENT DE
RÉCUPÉRATION,
MÊME COURT,
DANS UN
ENVIRONNEMENT
CALME PEUT FAIRE
UNE VRAIE
DIFFÉRENCE.**



DERRIÈRE UN COMPORTEMENT, IL Y A SOUVENT UN BESOIN

Une colère ou une crise n'est pas forcément de l'opposition.

AVANT DE RÉAGIR, IL PEUT ÊTRE UTILE DE SE DEMANDER :

- EST-IL FATIGUÉ ?
- A-T-IL FAIM ?
- EST-IL FRUSTRÉ ?
- EST-IL EN SURCHARGE SENSORIELLE ?
- A-T-IL SIMPLEMENT BESOIN DE SOUFFLER ?

→ CHERCHER À COMPRENDRE NE SIGNIFIE PAS TOUT ACCEPTER, MAIS PERMET SOUVENT DE MIEUX ACCOMPAGNER.



IL N'EXISTE PAS DE RECETTE UNIVERSELLE

Chaque enfant est différent.
Ce qui fonctionne pour l'un ne conviendra pas forcément
à un autre.

**L'IMPORTANT EST D'OBSERVER, D'AJUSTER
ET DE CONSTRUIRE DES REPERES QUI
CORRESPONDENT À VOTRE FAMILLE.**



DES VACANCES RÉUSSIES NE SONT PAS DES VACANCES PARFAITES

Les imprévus font partie du quotidien.



→ L'OBJECTIF N'EST
PAS D'ÉVITER TOUTES
LES DIFFICULTÉS, MAIS
DE PERMETTRE À
CHACUN, ENFANT
COMME PARENT, DE
PROFITER DE
MOMENTS AGRÉABLES
ET DE RETROUVER UN
PEU DE SÉRÉNITÉ.



♥ SI CE CARROUSEL PEUT AIDER
D'AUTRES FAMILLES, N'HÉSITE PAS
À L'ENREGISTRER OU À LE
PARTAGER.