

Valérie Le Goff

Thérapeute en gestion
émotionnelle

Conseillère Fleurs de Bach

Naturopatique29@gmail.com

06 07 29 44 73

FICHES PRATIQUES A TELECHARGER

Astuces pour une rentrée sans stress





☑ checklist spéciale rentrée – maternelle

La première rentrée, c'est souvent plus stressant pour les parents que pour les enfants (mais on ne le dira pas à la maîtresse).

Voici ce qui peut faire toute la différence pour un enfant atypique :

Avant la rentrée :

- **Préparez l'enfant avec des images concrètes** : une photo de l'école, de la classe ou de la maîtresse (si possible), un petit livre qui parle de la rentrée... cela l'aide à visualiser.
- **Créez une frise ou un petit calendrier visuel** : pour qu'il sache combien de dodos avant l'école, et ce qu'il fera chaque jour.
- **Racontez-lui les étapes de la journée** avec des mots simples : "le matin, on arrive, on dit bonjour, on va jouer... maman/papa revient après la sieste."

À mettre dans le sac (ou dans sa poche secrète) :

- **Un objet transitionnel** : un mouchoir parfumé, une petite pierre, une photo, un bracelet... Qui symbolise le lien avec la maison.
- **Un change complet dans un sac marqué à son nom** (oui, même en moyenne section, on n'est jamais à l'abri d'un petit accident).

À penser côté parent :

- **Prévoir une routine du matin** douce mais prévisible : lever, petit-déjeuner, habillage... dans le même ordre chaque jour, sans écran.
- **Informez l'équipe éducative** en amont si votre enfant présente des particularités sensorielles, émotionnelles ou de langage.
- **Respirer profondément** (vous aussi) : l'enfant sent tout. Plus vous êtes détendu(e), plus il sera rassuré.

Et côté soutien émotionnel naturel :

- **Mimulus** : pour les petites peurs connues (séparation, bruits, etc.)
- **Walnut** : pour l'adaptation au changement
- **Rescue kids** : pour les premiers jours, ou les matins un peu trop chargés émotionnellement



✓ checklist spéciale rentrée – primaire

C'est le temps des apprentissages, des devoirs... et des premières comparaisons. Pour les enfants atypiques, chaque rentrée peut réveiller ses défis.

Avant la rentrée :

- Rencontrer l'enseignant(e) pour **présenter les besoins de l'enfant**, sans dramatiser.
- Créer un **planning visuel** simple (matin, école, repas, devoirs, détente).
- Préparer un **petit rituel positif** : décorer la trousse, choisir un cahier "magique", faire une carte de rentrée.

Côté enfant :

- Un sac organisé et **pas trop chargé** (oui, on peut apprendre à lire sans un cartable de 12 kilos).
- Une trousse fonctionnelle, sans surcharger.
- Un coin devoirs **fixe et calme** à la maison, avec tout à portée de main.

Côté parent :

- Veiller au **sommeil** (mission parfois impossible, mais nécessaire).
- Fixer des **temps courts et cadrés** pour les devoirs, avec pauses si besoin.
- Parler de l'école régulièrement, sans interrogation surprise.

Côté fleurs de Bach :

- *Larch* : pour retrouver confiance
- *Elm* : pour les enfants qui se sentent dépassés
- *Chestnut Bud* : pour apprendre de ses erreurs sans se décourager



✓ checklist spéciale rentrée – collège

Bienvenue dans l'arène du collège : nouveaux profs, casiers, emploi du temps chaotique, hormones en folie. Pour un enfant atypique, l'enjeu est énorme... mais pas insurmontable.

Avant la rentrée :

- Relire ensemble **l'emploi du temps**, colorier les matières, anticiper les changements.
- Installer un **code couleur** par matière (classeurs, pochettes...).
- Choisir ensemble **un outil d'organisation** (agenda, appli, Bullet journal simplifié...).

Côté ado :

- Un sac léger (dans la mesure du possible), bien organisé.
- Une **fiche repère** dans l'agenda avec les horaires, salles, contacts.
- Intégrer un **temps de pause quotidien** : lecture, musique, silence, respiration...

Côté parent :

- Maintenir un **lien régulier mais détendu** avec l'équipe éducative.
- Créer des **espaces de parole** où l'ado peut exprimer ses ressentis.
- Encourager les erreurs comme des essais, pas des échecs.

Côté fleurs de Bach :

- *Holly* : pour la jalousie ou la colère
- *Pine* : pour la culpabilité
- *White chestnut* : pour les pensées en boucle
- *Centaury* : pour ceux qui n'osent pas poser leurs limites



☑ checklist spéciale rentrée – lycée

Le lycée, c'est la grande traversée. L'autonomie attendue, la pression scolaire, les questions d'orientation... et pour les jeunes atypiques, cela peut ressembler à un grand 8 émotionnel.

Avant la rentrée :

- Faire le point : **qu'est-ce que tu veux vivre cette année ? Apprendre ? Comprendre ? Eviter ?**
- Réfléchir aux **outils d'organisation efficaces** (et ceux à laisser tomber).
- Parler **orientation sans pression**, avec ouverture et curiosité.

Côté ado :

- Reconnaître les signes de surcharge (fatigue, agressivité, isolement).
- Avoir **un espace à soi** pour souffler (pas que sous une couette avec un téléphone).
- Pouvoir dire "j'ai besoin d'aide" sans avoir peur de décevoir.

Côté parent :

- Maintenir un **cadre stable** et cohérent, sans rigidité inutile.
- Soutenir sans envahir (oui, l'équilibre est subtil).
- Rappeler que l'orientation n'est pas un contrat à vie.

Côté fleurs de Bach :

- *Wild oat* : pour les ados en quête de sens
- *Larch* : pour les blocages avant les évaluations
- *Gentian* : pour rebondir après un échec
- *Olive* : pour les ados en mode "burn-out scolaire"



Tableau des fleurs de Bach selon les besoins émotionnels

Problématique	Fleur de Bach	Effet recherché
Peur de la séparation, timidité	Mimulus	Apporte du courage face aux peurs connues
Difficulté à s'adapter aux changements	Walnut	Facilite les transitions et le lâcher-prise
Crises émotionnelles, surcharge	Rescue	Apporte un soulagement immédiat en cas de stress
Manque de confiance en soi	Larch	Renforce l'estime de soi et le sentiment de capacité
Sentiment de débordement	Elm	Aide à relativiser et retrouver ses ressources
Difficultés à apprendre de ses erreurs	Chestnut bud	Favorise l'intégration de l'expérience
Colère, jalousie, irritabilité	Holly	Favorise l'ouverture du cœur et la tolérance
Culpabilité excessive	Pine	Permet de se pardonner et d'avancer
Pensées obsédantes	White chestnut	Apaise le mental et favorise la clarté d'esprit
Difficulté à dire non, à poser ses limites	Centaury	Renforce l'affirmation de soi
Manque de direction, confusion face à l'avenir	Wild oat	Aide à clarifier ses choix de vie
Découragement après un échec	Gentian	Redonne courage et espoir
Épuisement mental ou physique	Olive	Restaure l'énergie et la vitalité



Routine du matin – pour un départ en douceur

L'objectif n'est pas de faire tout parfaitement, mais d'instaurer un rythme **prévisible, rassurant** et **adapté au profil de l'enfant**.

Exemple de routine structurée (à adapter selon l'enfant) :

1. **Réveil au calme**
(pas de réveil strident : préférer une lumière douce, une musique familière ou un câlin-réveil)
2. **Moment de reconnexion**
(ex : “comment tu te sens ce matin ?” Ou dessin rapide de l'émotion du jour)
3. **Habillage dans le même ordre chaque jour**
astuce : avoir une boîte ou un tiroir par jour de la semaine peut aider à préparer les vêtements à l'avance.
4. **Petit-déjeuner équilibré**
 - Protéine (œuf, yaourt, fromage blanc...)
 - Fruit de saison
 - Pain complet ou céréales peu sucrées
5. **Préparation du sac avec checklist visuelle**
(cartable, doudou, fleurs de Bach, carnet...)
6. **Temps calme express avant le départ**
(respiration papillon, étirement animal, tirage d'une carte “émotion du jour”...)



Routine du soir – pour apaiser et faciliter l'endormissement

Un enfant atypique (et même un typique) a besoin de **rituels récurrents** pour évacuer sa journée, anticiper la nuit, et trouver un apaisement émotionnel

1. **Retour au calme après l'école**
(goûter, temps de jeu libre ou sensoriel, pas de devoirs tout de suite)
2. **Devoirs en temps limité**
 - Utiliser un minuteur pomodoro
 - Alternier 20 min de travail / 10 min de pause
 - Féliciter les efforts plus que le résultat
3. **Repas du soir léger et convivial**
 - Éviter les excitants (sucres rapides, sodas, aliments industriels...)
 - Favoriser les aliments riches en tryptophane (banane, riz complet, légumineuses...)
4. **Douche ou bain tiède pour relâcher les tensions**
5. **Moment de connexion**
(discussion sur la journée avec "ton +, ton -, ton souhait pour demain" ou une activité calme ensemble)
6. **Lecture ou histoire inventée**
 - Rien de trop stimulant (éviter les monstres et les cataclysmes mondiaux avant de dormir...)
7. **Application de fleurs de Bach si besoin**, ou petite brume d'oreiller (lavande, camomille...)
8. **Rituel d'endormissement toujours identique**
(musique douce, veilleuse, phrase magique, respiration lente...)



Idées de goûters antistress pour enfants atypiques (et leurs parents)

Pourquoi un bon goûter est important ?

Après une journée de stimulation sensorielle, cognitive et émotionnelle, le goûter est un moment clé pour :

- **Recharger les batteries** (sans hyperglycémie),
- **Apaiser le système nerveux**,
- **Soutenir la concentration et la bonne humeur** jusqu'au dîner.

🍷 **on privilégie :**

- Les **bons gras** (oméga 3, acides gras essentiels),
- Les **glucides complexes** pour une énergie stable,
- Les **protéines végétales ou animales légères**,
- Les **aliments riches en magnésium et vitamines b**.

RECETTES

1. Banane + poignée d'amandes ou de noix

- Riche en tryptophane (précurseur de la sérotonine), magnésium, potassium.
- Excellent pour soutenir l'humeur et éviter le "coup de fatigue" de 17 h.

2. Pain complet + purée d'amandes ou de noisettes + carré de chocolat noir

- Le combo parfait : énergie douce, bon gras et plaisir.
- Le chocolat noir (min. 70 %) est une vraie caresse pour le cerveau.

3. Compote maison + biscuits aux flocons d'avoine

- L'avoine est une céréale calmante, idéale en cas de stress ou d'agitation.
- Ajouter de la cannelle pour réguler la glycémie (et donner du goût sans sucre ajouté).

4. Smoothie maison : lait végétal + banane + graines de chia ou de lin

- Onctueux, nourrissant, rapide à faire.
- Les graines apportent des oméga 3 et un effet rassasiant.

🍷 **petit conseil bonus :**

évitez les goûters ultra-sucrés (viennoiseries, céréales industrielles, jus de fruits "100 %") qui excitent plus qu'ils ne nourrissent.

Un bon goûter, c'est aussi un moment de pause et de connexion... pas juste un remplissage rapide avant les devoirs.



Petit lexique des sigles utiles à l'école

(Pour ne plus jamais dire " ... quoi ?" Devant l'enseignant ou la MDPH)

PAP – plan d'accompagnement personnalisé

Dispositif destiné aux élèves ayant des troubles des apprentissages (dys, tda/h...).

Il permet des **aménagements pédagogiques** simples, sans reconnaissance de handicap.

Exemple : temps supplémentaire, dictée à trous, usage d'un ordinateur.

PAI– projet d'accueil individualisé

Utilisé pour les enfants avec **un problème de santé** (asthme, allergie, diabète...).

Il encadre la prise de médicaments ou les gestes à connaître à l'école.

PPS – projet personnalisé de scolarisation

Mis en place pour les enfants **reconnus en situation de handicap** par la MDPH.

C'est un cadre global qui organise la scolarisation, les aménagements, et l'éventuel recours à une aesh.

MDPH – maison départementale des personnes handicapées

C'est l'organisme qui évalue les situations de handicap et ouvre des droits (aesh, pps, aides financières...).

Elle peut sembler lente, mais elle est incontournable dans le parcours de nombreux enfants atypiques.

AESH – accompagnant d'élève en situation de handicap

Professionnel qui **accompagne l'élève au quotidien en classe** (aide à la compréhension, prise de notes, gestion du comportement...).

Un vrai soutien... quand il est formé et présent !

ULIS – unité localisée pour l'inclusion scolaire

Dispositif d'accueil pour enfants en difficulté d'apprentissage au sein de l'école ordinaire.

Les enfants peuvent suivre une partie des cours dans cette unité, selon leur rythme.

ESS – équipe de suivi de scolarisation

Réunion entre parents, enseignants, aesh, et autres pros pour faire le point sur le parcours de l'enfant.

C'est le moment idéal pour ajuster ce qui ne fonctionne pas.

Geva-sco

Document d'évaluation à remplir pour les demandes à la mdph.

Il retrace le parcours scolaire de l'enfant et ses besoins.



Fiche positive : mes super-pouvoirs atypiques

Parce que ton cerveau fonctionne à ta façon,
parce que tu ressens parfois plus fort, plus vite, plus intensément,
et surtout, parce que tu es **unique**

🦸 mes talents cachés (ou pas si cachés !)

- Je suis fort(e) pour :
.....
.....
- Ce que je fais facilement sans y penser :
.....
.....

🕒 ce que j'apprends à mon rythme (et c'est ok !)

- J'ai encore besoin de temps pour :
.....
.....
- Mais je progresse chaque fois que je :
.....
.....

😊 ce qui me fait du bien

- Quand je suis stressé(e), j'aime :
.....
.....
- Les personnes avec qui je me sens en sécurité :
.....
.....

🦹 mon pouvoir spécial à moi

(Mon truc à moi, ce petit quelque chose que les autres n'ont pas)

- mon super-pouvoir, c'est :
.....
.....

***Rappelle-toi : tu n'es pas en retard, tu n'es pas trop...
tu es exactement en train de devenir toi-même.***