

Émilie Krause
Psychopédagogie


C’est le moment de raconter sa journée. La petite fille explique tout ce qu’elle a fait. Papa et maman l’écoutent avec beaucoup d’attention. Elle se sent importante et très aimée.


Mais soudain, papa et maman commencent à parler entre adultes. Alors, dans la tête de la petite fille, son cerveau se met en alerte ! Il lui dit : "Vite ! Il faut que je parle maintenant ! Ils parlent sans moi !"
Émilie Krause
Psychopédagogie


Cette grosse envie qui arrive si vite pour couper la parole, c’est l’impulsivité. Ton cerveau veut agir tout de suite, sans réfléchir. Papa et maman expliquent doucement : "Nous discutons, tu pourras nous parler juste après."
Émilie Krause
Psychopédagogie



Émilie Krause
Psychopédagogie



Émilie Krause
Psychopédagogie

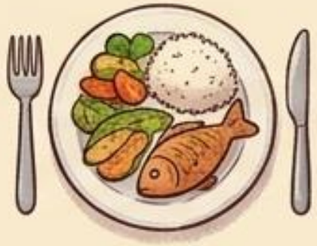




Retour à la maison



Câlin papa/maman



Repas



Adultes discutent



Jeu calme



Histoire

Dans une journée, il y a plein de moments différents. Un moment pour manger, un moment pour jouer… et un moment où les adultes parlent.
Quand le petit minuteur rouge est terminé, c'est de nouveau ton tour !

Émilie Krause
Psychopédagogie



💡 Conseils pour accompagner l'impulsivité

- **Connecter avant de séparer** : Offrez 10 min d'attention exclusive avant votre discussion d'adultes.
- **Prévenir** : "Nous allons parler entre adultes. Tu peux jouer ici, puis je reviens vers toi."
- **Matérialiser le temps** : Utilisez un "Time Timer" ou un sablier pour rendre l'attente concrète.
- **Valider l'émotion, pas l'interruption** : "Je vois que tu veux me parler. Je t'écoute juste après notre moment."
- **Valoriser les progrès** : "Tu as eu très envie de parler et tu as réussi à attendre. Ton cerveau apprend, bravo !"

Émilie Krause
Psychopédagogie