

AIDER SON ENFANT TRISOMIQUE À GÉRER SES ÉMOTIONS

ACCOMPAGNER COLÈRES, PLEURS, FRUSTRATIONS ET HYPERSENSIBILITÉ AU QUOTIDIEN

Formation destinée aux parents, grands-parents, aidants familiaux et proches d'enfants porteurs de trisomie 21

Transformez les moments difficiles en opportunités d'apprentissage et de complicité

Durée : 2 à 3 heures	Modules : 5 modules
Leçons : 14 leçons	Public : Parents et proches d'enfants trisomiques
Format : 100 % en ligne, asynchrone	Organisme : N° 11757351875
Certification : Qualiopi	Tarif : Sur devis

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Description de la formation

Cette formation vous permet de comprendre pourquoi votre enfant vit ses émotions avec une telle intensité et comment l'aider à développer progressivement ses capacités de régulation émotionnelle. Vous apprendrez à identifier les déclencheurs des crises, à repérer les signes avant-coureurs pour intervenir à temps, et à mettre en place des outils visuels et des routines adaptées. À travers des explications concrètes et des stratégies applicables immédiatement, vous découvrirez comment transformer les moments difficiles en opportunités d'apprentissage. Vous progressez à votre rythme, 100% en ligne, depuis votre ordinateur ou tablette, sans contrainte d'horaire.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre les Émotions chez l'Enfant Trisomique	3 leçons
MODULE 2	Aider l'Enfant à Exprimer ses Émotions	3 leçons
MODULE 3	Gérer les Crises et les Frustrations	3 leçons
MODULE 4	Développer la Confiance Émotionnelle	3 leçons
MODULE 5	Les Applications DYNSEO	3 leçons

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre les raisons neurologiques de l'intensité émotionnelle chez l'enfant trisomique
- Identifier les 6 déclencheurs fréquents des crises et repérer les signes avant-coureurs
- Créer des supports visuels adaptés : émoti-cartes, thermomètre émotionnel, roue des émotions
- Construire un vocabulaire émotionnel simple et lier émotions aux sensations corporelles
- Mettre en place des routines de décharge émotionnelle et un coin calme
- Garder un cadre ferme mais rassurant pendant la crise avec posture et voix adaptées
- Utiliser les techniques de retour au calme : respiration, mouvements répétitifs, pression profonde
- Gérer l'après-crise : temps de récupération, verbalisation, exploration d'alternatives
- Valoriser les efforts émotionnels et célébrer les petites victoires
- Créer un environnement prévisible avec plannings visuels et rituels de transition
- Anticiper les situations difficiles avec histoires sociales et boîte à outils
- Découvrir l'application COCO adaptée aux enfants avec trisomie 21

Informations générales

Durée	2 à 3 heures réparties en 5 modules progressifs
Public visé	Parents, grands-parents, aidants familiaux et proches d'enfants porteurs de trisomie 21
Prérequis	Aucun, formation accessible à tout public adulte
Tarif	Sur devis - TVA non applicable (article 261-4-4° du CGI)
Certification	Qualiopi - Attestation de fin de formation
Organisme	DYNSEO - N° de déclaration d'activité : 11757351875

Leçon 1 - Pourquoi les Émotions sont Parfois Intenses

- Développement plus lent du cortex préfrontal (zone de régulation émotionnelle)
- Retards de langage créant décalage entre ressenti et expression
- Sensibilité accrue aux stimulations sensorielles (bruits, textures, lumières)
- Difficulté à comprendre codes sociaux et expressions faciales
- Intensité émotionnelle = réalité neurologique, pas défaut de caractère

Leçon 2 - Les Déclencheurs Fréquents

- Fatigue physique et cognitive (crises fréquentes en fin de journée)
- Imprévus et changements de routine (besoin de prévisibilité)
- Incompréhensions et consignes complexes (double frustration)
- Transitions entre activités (temps nécessaire pour se désengager)
- Surcharge sensorielle et frustrations liées aux limitations personnelles

Leçon 3 - Repérer les Signes Avant la Crise

- Signes physiques : épaules crispées, poings serrés, respiration accélérée
- Changements comportementaux : agitation ou repli, refus de répondre
- Modifications de communication : ton de voix changeant, répétitions, bégaiement
- Échelle visuelle de 1 à 5 avec couleurs (vert calme → rouge crise)
- Fenêtre d'intervention de quelques minutes entre signes et crise

Leçon 1 - Les Supports Visuels

- Émoticartes : cartes illustrant émotions de base (joie, tristesse, colère, peur)
- Thermomètre émotionnel avec curseur mobile et roue des émotions
- Pictogrammes de situations déclencheuses (fatigue, école, bruit, changement)
- Cartes de besoins : j'ai faim, j'ai soif, je suis fatigué, j'ai besoin d'un câlin
- Partager supports avec école, grands-parents, nounou pour cohérence

Leçon 2 - Construire un Vocabulaire Émotionnel Simple

- Commencer par quatre émotions fondamentales : content, triste, colère, peur
- Verbaliser vos propres émotions au quotidien (modèle d'imitation)
- Identifier émotions des personnages dans histoires et dessins animés
- Construire phrases simples réutilisables : "Je suis content quand..."
- Lier émotions aux sensations corporelles (cœur qui bat, poings serrés)

Leçon 3 - Les Rutines de Décharge Émotionnelle

- Aménager coin calme dédié (coussins, couvertures, objets sensoriels)
- Techniques de respiration : gonfler ballon, souffler bougie, sentir fleur
- Décharges physiques quotidiennes : trampoline, coussin de boxe, course
- Boîte à colère : dessiner colère sur papier et mettre dans boîte
- Bilan émotionnel en fin de journée avec régularité et prévisibilité

Leçon 1 - Garder un Cadre Ferme mais Rassurant

- Assurer la sécurité : enfant, vous, environnement (première mission)
- Rester calme : respiration profonde, voix basse, gestes ralentis
- Posture adaptée : hauteur de l'enfant, posture ouverte
- Phrases simples et répétitives : "Tu es en sécurité", "Je suis là"
- Ne pas céder si refus initial pour ne pas renforcer la crise

Leçon 2 - Techniques de Retour au Calme

- Respiration : inspirer 1-2-3, expirer 1-2-3-4-5 (allonger expiration)
- Mouvements répétitifs : balancement, sauts sur place, taper mains
- Pression profonde : gros câlin, couverture lourde, boule sous coussins

- Isolation positive : coin calme ou chambre comme refuge (pas punition)
- Redirection de l'attention : oiseau, musique préférée, livre

Leçon 3 - Que Faire Après la Crise

- Temps calme de récupération : bras, activité douce, dessin animé apaisant
- Parler de ce qui s'est passé une fois calme revenu (phrases simples)
- Reconstituer séquence avec outils visuels (cartes verte → orange → rouge)
- Explorer autres façons de réagir pour prochaine fois
- Journal des crises : date, heure, déclencheur, durée, ce qui a aidé

MODULE 4

Développer la Confiance Émotionnelle

3 leçons

Leçon 1 - Valoriser les Efforts Émotionnels

- Célébrer petits pas : dire colère au lieu de frapper, aller au coin calme
- Reconnaissance immédiate et description du comportement précis
- Tableau de progrès avec gommettes (visualisation, pas récompense)
- Rituel du soir : raconter moments de bonne gestion émotionnelle
- Pas de comparaison avec fratrie, accepter hauts et bas (progression non linéaire)

Leçon 2 - Créer un Environnement Prévisible

- Plannings visuels : semainier et planning journalier avec pictogrammes
- Rituels de transition : chanson pour bain, comptine pour rangement
- Organisation spatiale stable : objets toujours à même place
- Préparer nouvelles expériences avec histoires sociales ou livres photos
- Partager principes de prévisibilité avec tous environnements de vie

Leçon 3 - Anticiper les Situations Difficiles

- Lister situations déclenchant régulièrement des difficultés
- Créer histoire sociale personnalisée pour chaque situation difficile
- Préparer boîte à outils : casque anti-bruit, objet sensoriel, planning visuel
- Briefing avant situation : expliquer, rappeler stratégies disponibles
- Entraînement à la maison : jeux de rôle pour préparer situations réelles

MODULE 5

Les Applications DYNSEO

3 leçons

Leçon 1 - COCO PENSE et COCO BOUGE

- Application pour enfants 5-10 ans avec jeux éducatifs et pauses sportives
- Plus de 30 jeux : mémoire, logique, langage, maths, attention
- Pauses sportives toutes les 15 minutes : sauter, danser, s'étirer
- Adaptée aux besoins particuliers : troubles DYS, TDAH, autisme, trisomie 21
- Mode à deux joueurs : parent-enfant ou deux enfants sur même tablette

Leçon 2 - Les Outils DYNSEO pour Passer à l'Action

- Outils de communication : Thermomètre des émotions, Roue des choix, Décodeur d'expressions
- Outils de gestion des crises : Plan à 4 niveaux, Cartes Retour au calme (15 techniques)
- Outils de prévisibilité : Routine visuelle du matin, Timer visuel, Carte des besoins
- Outils pour fonctions exécutives : Tableau de motivation, Thermomètre de l'énergie
- Intégration progressive (un ou deux outils à la fois) avec cohérence entre environnements

Leçon 3 - Points Clés à Retenir

- Récapitulatif : compréhension neurologique, signes, outils visuels, crises, valorisation
- Acceptation de la lenteur de l'apprentissage émotionnel (progrès en mois et années)
- Sources de soutien : autres parents, groupes trisomie 21, professionnels
- Prendre soin de soi comme condition d'un accompagnement durable
- Perspective long terme : outils de vie pour l'enfant, bienveillance envers soi-même

Modalités pédagogiques

- Formation 100% en ligne, accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire

- Supports visuels et outils téléchargeables
- Accès illimité au contenu de la formation
- Attestation de fin de formation délivrée

www.dynseo.com/nos-formations | contact@dynseo.com | 09 66 93 84 22

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Mai 2026