

GÉRER LES ÉMOTIONS D'UN ENFANT AUTISTE

COMPRENDRE, PRÉVENIR ET ACCOMPAGNER LES DÉBORDEMENTS ÉMOTIONNELS

Formation en ligne pour parents et aidants d'enfants autistes

Acquérez des outils concrets pour comprendre et accompagner le fonctionnement émotionnel de votre enfant autiste au quotidien

Durée : 1 heure	Modules : 6 modules
Leçons : 15 leçons	Public : Parents, grands-parents et aidants familiaux
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 autiste réagit avec tant d'intensité et pourquoi ses émotions débordent parfois de manière soudaine. Vous découvrirez comment identifier les déclencheurs typiques des crises et repérer les signes avant-coureurs pour intervenir avant l'explosion. À travers des explications concrètes et des stratégies adaptées au fonctionnement autiste, vous apprendrez à utiliser des outils visuels et sensoriels pour aider votre enfant à réguler ses émotions. Vous créerez un environnement prévisible et sécurisant qui favorise son épanouissement et renforcez votre confiance en tant qu'accompagnant.

Sommaire des modules

MODULE 1	Comprendre l'autisme et les émotions	3 leçons
MODULE 2	Identifier les déclencheurs & prévenir les débordements	3 leçons
MODULE 3	Aider l'enfant à réguler : outils adaptés	4 leçons
MODULE 4	Accompagner au quotidien & renforcer l'estime	4 leçons
MODULE 5	L'application COCO pour accompagner un enfant autiste	1 leçon
MODULE 6	Quiz final	Évaluation

Objectifs pédagogiques

Objectifs pédagogiques

- Comprendre le fonctionnement autiste et les particularités sensorielles (hypersensibilité et hyposensibilité)
- Repérer les signes avant-coureurs d'un débordement émotionnel et reconnaître les 5 déclencheurs typiques
- Utiliser l'outil des 3 colonnes pour analyser les situations difficiles et identifier les besoins sous-jacents
- Rendre le temps visible avec timer visuel, créer un planning visuel et aménager un coin calme
- Mettre en place des cartes de besoins et un thermomètre des émotions pour faciliter la communication
- Appliquer les techniques sensorielles de régulation (pression profonde, objets sensoriels, mouvement, respiration)
- Suivre le script d'intervention en cas de crise pour accompagner en toute sécurité
- Utiliser les outils visuels de régulation : thermomètre des émotions, roue des choix, séquences visuelles
- Installer un rituel du soir adapté pour renforcer l'estime de soi
- Adapter votre communication au quotidien avec un langage littéral, des consignes claires et des supports visuels
- Valoriser de manière adaptée en mettant l'accent sur les efforts et les intérêts intenses
- Coordonner efficacement avec les professionnels qui accompagnent votre enfant
- Découvrir l'application COCO PENSE & COCO BOUGE pour développer la reconnaissance émotionnelle et réguler l'énergie

Informations générales

Durée	1 heure répartie en 6 modules progressifs
Public visé	Parents, grands-parents, aidants familiaux d'enfants autistes souhaitant comprendre le fonctionnement émotionnel de leur enfant et acquérir des outils concrets pour prévenir et gérer les crises au quotidien
Prérequis	Aucun prérequis nécessaire
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 - Leçon 1 : Qu'est-ce que l'autisme ?

- Fonctionnement neurologique différent : un système d'exploitation alternatif, ni meilleur ni moins bon
- Deux dimensions caractéristiques : particularités dans la communication/interactions sociales et comportements restreints/répétitifs
- Lien avec les émotions : intensité forte mais difficulté à identifier, nommer et réguler
- Cerveau surchargé par les informations sensorielles et sociales, peu de ressources pour gérer les émotions
- Point essentiel : les réactions ne sont pas des caprices mais des manifestations d'une surcharge neurologique

Leçon 2 - Leçon 2 : Les particularités sensorielles et émotionnelles

- Hypersensibilité sensorielle : perception amplifiée et parfois douloureuse (bruits, lumières, textures, odeurs)
- Hyposensibilité sensorielle : recherche active de stimulations intenses via l'autostimulation (stimming)
- Difficultés spécifiques : reconnaître ses émotions et celles des autres, manque d'outils de régulation
- Pensée en détails : perception des détails avant l'ensemble, génère anxiété face au changement
- Besoin neurologique de prévisibilité, de structure et de cohérence pour fonctionner sereinement

Leçon 3 - Leçon 3 : Les signes d'un débordement émotionnel

- Signes physiques précoces : agitation ou immobilité, se bouche les oreilles, augmentation de l'autostimulation
- Signes émotionnels : irritabilité croissante, refus inhabituels, anxiété et questions répétitives
- Signes d'alerte évidents : voix qui monte, corps tendu, pleurs ou silence total, refus catégorique de coopérer
- Le débordement peut exploser vers l'extérieur (cris, gestes brusques) ou implorer vers l'intérieur (repli, mutisme)
- Objectif : reconnaître les signes précoces pour intervenir tôt et réduire intensité et durée de la crise

Leçon 1 - Leçon 1 : Les déclencheurs typiques chez l'enfant autiste

- Surcharge sensorielle : environnements bruyants, lumineux, encombrés (cantine, centres commerciaux, fêtes)
- Changements et imprévus : tout ce qui sort du cadre attendu génère du stress (trajet différent, remplaçant, plat modifié)
- Transitions : passer d'une activité à une autre demande un effort considérable sans préparation
- Difficultés de communication : consignes incomprises, impossibilité d'exprimer besoins et ressentis
- Interactions sociales épuisantes : décoder expressions, comprendre intentions, gérer conflits vide l'enfant d'énergie

Leçon 2 - Leçon 2 : L'outil des 3 colonnes adapté

- Méthode visuelle pour décortiquer les situations : Déclencheur → Réaction → Besoin sous-jacent
- Colonne 1 : identifier l'élément déclencheur juste avant la crise
- Colonne 2 : décrire la réaction exacte de l'enfant (faits, paroles, comportement physique)
- Colonne 3 : comprendre le besoin réel derrière le comportement (temps, calme, contrôle, clarté)
- Principe clé : le comportement difficile est une forme de communication d'un besoin non satisfait

Leçon 3 - Leçon 3 : Les stratégies de prévention concrètes

- Rendre le temps visible : timer visuel, sabliers, préparation progressive des transitions en plusieurs étapes
- Planning visuel : montrer le déroulement de la journée avec pictogrammes pour réduire anxiété et donner contrôle
- Environnement sensoriel : créer un coin calme/espace refuge et un kit de survie sensorielle pour les sorties
- Communication visuelle : cartes de besoins plastifiées et thermomètre des émotions avec code couleur
- Ces outils s'adaptent au fonctionnement de l'enfant au lieu de lui demander de s'adapter uniquement

Leçon 1 - Leçon 1 : Pourquoi l'enfant autiste a besoin d'aide pour se réguler

- L'enfant n'a pas encore les outils internes pour se calmer seul, son cerveau fonctionne différemment
- Quand l'émotion déborde, le cerveau est submergé et les zones de recul sont court-circuitées
- Les réactions (cris, pleurs, agitation, fuite) ne sont pas des choix mais des réponses réflexes à la détresse
- Rôle double de l'adulte : aider sur le moment à traverser la crise et enseigner progressivement des outils
- Les stratégies de régulation doivent être concrètes, visuelles, sensorielles et pratiquées hors crise

Leçon 2 - Leçon 2 : Les techniques sensorielles de régulation

- Pression profonde : câlins serrés, couverture lestée, sandwich entre coussins, compressions articulaires pour apaiser
- Objets sensoriels : balle anti-stress, pâte à modeler, slime, fidget spinner pour canaliser la tension
- Mouvement : sauter sur trampoline, se balancer, roulades, courir pour réguler via le canal vestibulaire

- Respiration adaptée : supports visuels (plume, moulinet, bulles de savon) ou respirer main sur ventre de l'adulte
- Identifier les outils qui fonctionnent pour l'enfant et les garder accessibles dans le kit de survie

Leçon 3 - Leçon 3 : Le script d'intervention en cas de crise

- Étape 1 - Sécurité : éloigner les dangers, se déplacer vers un endroit calme, rester calme soi-même
- Étape 2 - Réduire la surcharge sensorielle : éteindre stimuli, tamiser lumières, créer une bulle de calme
- Étape 3 - Communication minimale : phrases très courtes, ton calme, éviter jugements et questions pendant la crise
- Étape 4 - Proposer outils de régulation sans forcer : couverture, balle, coin calme, adapter le contact physique
- Étape 5 - Accompagner la crise jusqu'à son terme, laisser récupérer, débriefing seulement plus tard quand l'enfant est remis

Leçon 4 - Leçon 4 : Les outils visuels de régulation

- Thermomètre des émotions : code couleur (vert/calme, jaune/tendu, orange/ça monte, rouge/crise) pour reconnaître les signaux
- Roue des choix : cercle avec stratégies visuelles (respirer, coin calme, balle, casque, sauter) pour donner contrôle
- Séquences visuelles : montrer étape par étape comment utiliser une technique de régulation avec pictogrammes
- Construire les outils avec l'enfant en y incluant les stratégies personnalisées qui fonctionnent pour lui
- Les supports visuels rendent concret et accessible ce qui est abstrait, même en situation de surcharge

MODULE 4

Accompagner au quotidien & renforcer l'estime

4 leçons

Leçon 1 - Leçon 1 : Le rituel du soir adapté

- Rituel régulier, prévisible, au même moment et de la même manière chaque soir dans un environnement calme
- Météo du jour : l'enfant exprime avec pictogrammes/émojis si sa journée était soleil, nuage ou orage
- Fierté du jour : identifier une réussite même petite pour renforcer l'estime de soi
- Besoin pour demain : anticiper les difficultés et rassurer avant le sommeil
- Terminer toujours de la même façon (câlin, chanson, phrase rituelle) pour clôturer en sécurité

Leçon 2 - Leçon 2 : La communication adaptée au quotidien

- Langage littéral : éviter expressions imagées, sous-entendus, ironie, être direct et concret
- Une consigne à la fois : attendre l'exécution avant de donner la suivante ou utiliser liste visuelle
- Laisser du temps de traitement : compter jusqu'à 10 avant de répéter, ne pas relancer le processus
- Montrer plutôt qu'expliquer : accompagner les paroles de supports visuels (pictogrammes, gestes, objets)
- Anticiper et préparer : toujours préparer aux transitions et changements le plus tôt possible

Leçon 3 - Leçon 3 : La valorisation adaptée

- Retours spécifiques et descriptifs plutôt que compliments vagues pour que l'enfant comprenne précisément
- Valoriser les efforts et les stratégies, pas seulement les résultats obtenus
- Reconnaître les intérêts intenses comme une force et les utiliser comme motivateurs
- Ajuster l'intensité : certains enfants mal à l'aise avec compliments excessifs ou manifestations trop émotionnelles
- Observer les réactions de l'enfant et adapter le style de valorisation à sa sensibilité

Leçon 4 - Leçon 4 : La coordination avec les professionnels

- Partager les outils qui fonctionnent à la maison pour créer cohérence entre environnements
- Transmettre les déclencheurs repérés et les signes avant-coureurs spécifiques à votre enfant
- Proposer aménagements concrets : place au calme, casque anti-bruit, pauses régulières, prévenance des changements
- Utiliser un cahier de liaison pour échanger sur le déroulement des journées et ajuster l'accompagnement
- Travailler en équipe avec enseignants, AESH, orthophoniste, psychomotricien, psychologue, ergothérapeute

MODULE 5

L'application COCO pour accompagner un enfant autiste

1 leçon

Leçon 1 - Leçon 1 : Présentation de COCO PENSE & COCO BOUGE

- Programme conçu pour stimuler les apprentissages cognitifs avec pauses physiques régulières toutes les 15 minutes
- Adaptation aux besoins spécifiques : consignes audio, niveaux progressifs, filtres personnalisables, rythme individuel
- Jeu « Mime une émotion » : outil ludique pour développer reconnaissance et expression émotionnelle par le corps
- Suivi personnalisé avec coach éducatif, exercices adaptés, trophées et valorisation des progrès
- Utilisation à la maison, avec professionnels ou en classe : outil inclusif pour tous contextes

MODULE 6

Quiz final

Évaluation des connaissances

Modalités pédagogiques

- Formation 100 % en ligne accessible depuis ordinateur ou tablette
- Progression à votre rythme, sans contrainte d'horaire
- Contenus pédagogiques : vidéos, supports visuels téléchargeables, outils concrets
- Outils fournis : tableau des 3 colonnes, pictogrammes, thermomètre des émotions, planning visuel, roue des choix, séquences de régulation, guide des techniques sensorielles
- Quiz final d'évaluation des acquis
- Attestation de fin de formation délivrée par DYNSEO (organisme certifié Qualiopi)
- Bonus : découverte de l'application COCO PENSE & COCO BOUGE avec jeu « Mime une émotion » et pauses sportives
- Accès aux contenus pendant toute la durée de la formation

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

Document établi par DYNSEO - Mise à jour : Juin 2026