

# CHECK LIST POUR GÉRER UNE CRISE

## PENDANT LA CRISE – JE CONTIENS

- Je m'assure que l'enfant est en sécurité (et les autres aussi)
- Je parle peu, avec une voix basse et calme
- Je ne cherche pas à raisonner ni à punir
- Je réduis les stimuli (bruit, lumière, sollicitations)
- Je me mets à hauteur, à distance respectueuse
- Je propose un coin d'apaisement ou un objet-refuge
- Je demande du relais si je me sens débordé·e

## APRÈS LA TEMPÊTE – JE RÉGULE

- Je laisse le temps au corps et au cerveau de redescendre
- Je reste proche sans imposer le contact
- Je valide l'émotion ressentie : "Tu as eu très peur / tu étais très en colère"
- Je note l'heure et le contexte pour mémoire
- Je préviens l'équipe si besoin pour relai et suivi

## APRÈS-COUP – JE REBONDIS

- Je reviens au calme sur ce qui s'est passé
- Je propose une réparation symbolique ou concrète
- Je valorise la reprise du lien : "Tu es revenu vers nous, merci."
- Je note dans le cahier d'observation ou la fiche élève
- J'échange avec la famille (dans un cadre calme, sans urgence)

## RAPPEL ESSENTIEL

Une crise ≠ une punition.

Une crise = une occasion d'apprentissage.

Et ça commence par notre propre régulation.