



LES PREMIÈRES MINUTES D'UNE CRISE

Ne rien ajouter

La compétence travaillée : Écrire une fiche à froid en cinq lignes, retirer un ajout à la fois, et relire dix jours de relevé sans se tromper d'indicateur.

LA NOTION CLÉ

- Le mot « **crise** » ne décrit rien. On écrit l'heure, ce qui précédait, ce qui s'est produit — des verbes, pas des adjectifs.
- L'adulte ajoute presque toujours quelque chose sans le vouloir : des mots, une demande, du public, de la proximité, une menace, du volume.
- La **deuxième crise** est la plus dangereuse, et elle naît d'une reprise trop tôt.

LE TEST QUI TRANCHE

Qu'est-ce que je peux retirer ? — et non : qu'est-ce que je peux faire de plus ?

LE PARCOURS EN 4 MODULES

- Les quatre temps, les six ajouts, les trois réductions
→ vous produisez : **un ajout à retirer, choisi**
- Le goûter de Sofiane : la scène minute par minute
→ vous produisez : **votre scène découpée**
- La fiche à froid en cinq lignes
→ vous produisez : **votre fiche à froid**
- Dix jours de relevé, et ce qu'on écrit après
→ vous produisez : **une décision et sa date**

Entre le module 3 et le module 4 : **dix jours de relevé, une minute par épisode** — et rien les jours sans épisode.

LES QUATRE TEMPS, ET OÙ L'ON A UNE PRISE

AVANT	MONTÉE	PIC	DESCENTE · RÉCUPÉRATION
Le seul moment où l'on change vraiment quelque chose : alléger, prévenir, offrir une sortie	Réduire : moins de mots, moins de demandes, moins de public. Sécuriser l'espace	Presque rien. Rester visible, attendre, ne pas ajouter	Du temps. Ne rien redemander — c'est ici que naît la deuxième crise

Barre pleine = l'adulte a une prise réelle · barre claire = on traverse

La barre pleine marque les deux moments où l'adulte a une prise réelle. Les deux autres se traversent.

LA FICHE À FROID, EN CINQ LIGNES

Elle s'écrit maintenant, pas pendant. Cinq lignes, et elles suffisent.

Ligne 1

LES SIGNES DE CETTE PERSONNE

deux à quatre, avec des verbes — le plus utile est presque toujours le plus banal

Ligne 2

CE QUE JE FAIS DE MOINS

un ajout à retirer, deux au maximum, à la première personne

Ligne 3

LA PHRASE, MOT POUR MOT

relue à voix haute : si elle sonne faux, elle ne sortira pas

Lignes 4 et 5

LIMITE DE SÉCURITÉ · REPRISE

ce qui déclenche, qui l'appelle — puis une durée, un nom, et ce qu'on redemande (souvent : rien)

LA GRILLE À RECOPIER — 10 JOURS, 1 MIN PAR ÉPISODE

QUAND	AVANT	CE QUI S'EST PRODUIT	CE QUE J'AI AJOUTÉ	APRÈS

Rien les jours sans épisode. La colonne 4 est la seule qui porte sur vous — c'est celle qui bouge le plus vite.

LES ERREURS QUI COÛTENT LE PLUS

- Prendre la **durée du pic** comme indicateur : elle bouge lentement et dépend de beaucoup de choses hors de vous.
- Reprendre trop tôt. C'est le mécanisme direct de la deuxième crise.
- Retirer les six ajouts d'un coup : on en retire un, on le tient dix jours.
- Écrire « ingérable », « n'importe quoi », « gros » dans un cahier de transmission.

À retenir !

- ✓ Avant et montée : c'est là qu'on agit.
- ✓ Un seul ajout retiré à la fois.
- ✓ La sécurité passe avant le reste, et les limites sont absolues.

⚠ **Ce que ce parcours ne fait pas.** Ce parcours n'arrête pas les crises et ne le promet nulle part. Il ne remplace ni un avis médical, ni un protocole d'établissement. Aucune pratique de contrainte n'y est enseignée.



Rien les jours sans épisode : un relevé qui devient un travail est un relevé qui s'arrête.



Moins de mots, moins de demandes, moins de public. Les trois réductions.



Comptez les « rien » en semaine 1 puis en semaine 2 : c'est ce qui dépend de vous.