

Une pause avec mon adulte

La notice · Préparer simplement

0-2 ans, avec un adulte · 2-5 min

Repérer les signes d’inconfort du bébé et ajuster immédiatement la situation.

Dans ce kit de 5 pages

Pages 1-2 : la notice et un exemple.
Page 3 : le support illustré à utiliser ensemble.
Page 4 : une grille pour observer et ajuster.
Page 5 : quatre cartes pour choisir le prochain essai.

Avant de commencer

Imprimer en A4 à 100 %, en recto simple. Garder la notice pour l’accompagnant. Préparer uniquement les pages utiles au premier essai ; lire les consignes avant de découper. La plastification est facultative. Les pages et les cartes restent dans les mains de l’adulte ; aucun papier découpé n’est laissé au bébé.
À prévoir : Un espace sûr et calme ; adulte disponible ; objet familier facultatif.

Un bébé avec un adulte disponible. Suivre son intérêt, ses gestes et sa fatigue ; ne pas demander de performance ni de réponse imposée.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une pause avec mon adulte

La notice · Un premier tour, pas à pas

1. Observer la situation avant d’ajouter une stimulation : bruit, lumière, position, fatigue possible.
2. Répondre au besoin de soin ou de réconfort selon les habitudes connues du bébé.
3. Réduire un élément de l’environnement et rester disponible sans imposer le jeu.
4. Transmettre des faits au proche : ce qui se passait, les signes observés et ce qui a été proposé.

Un exemple concret

Le bébé s’agite dans une pièce bruyante. L’adulte réduit une stimulation, vérifie son confort et reste disponible. Il observe la réaction avant de proposer autre chose. Les cartes servent à organiser l’attention de l’adulte.

Terminer à la durée choisie ou avant si la personne le souhaite. Décrire un fait observé, demander ce qui a aidé et ranger ensemble. On peut reprendre plus tard ; aucun score ni récompense n’est nécessaire.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.

Une pause avec mon adulte

Le support à utiliser ensemble

Une situation, plusieurs aides possibles

Décrire un exemple choisi à froid. Il est possible de passer une case ou de travailler sur une histoire inventée.

Avant : la situation

Action : ce qui est visible

Après : ce qui arrive



Avant



Ce que je vois



Un besoin possible



Je simplifie



Je réconforte



Je transmets

L'aide que nous choisissons d'essayer

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une pause avec mon adulte

Observer, comprendre, ajuster

Observer, comprendre, ajuster

Un suivi partagé sert à décider si cette activité et les aides proposées sont utiles. Il ne fournit ni diagnostic, ni score standardisé.

L'objectif choisi avec la personne

Ce que nous observerons concrètement

Date / contexte	Essai ou participation	Aide choisie	Effet / avis

À garder / à modifier

Dans quel autre moment essayer ?

Point d'attention

Noter les faits ; un inconfort inhabituel ou persistant appelle un avis de santé adapté.

Si une difficulté inhabituelle, une douleur ou une détresse apparaît, interrompre l'exercice et solliciter le soutien prévu. Pour un objectif de soin, le professionnel définit l'indication, les adaptations et le suivi.

Repères documentaires : R01, R09. Bibliographie détaillée dans le dossier de la collection. Création originale Les Extras ; exercice non soumis à une étude clinique propre.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.



Une pause avec mon adulte

Quatre cartes pour rejouer ou ajuster

Choisir une seule carte pour la prochaine fois. Garder la feuille entière ou découper les quatre cartes. Changer un seul élément à la fois et conserver l'aide qui reste utile.

1 · Découvrir ensemble

Observer la situation avant d'ajouter une stimulation : bruit, lumière, position, fatigue possible.

2 · Rendre plus accessible

Arrêter le jeu et proposer seulement la présence habituelle.

3 · Essayer autrement

Deux adultes comparent leurs observations pour rendre les réponses plus cohérentes.

4 · Regarder ce qui aide

Noter les faits ; un inconfort inhabituel ou persistant appelle un avis de santé adapté.

Usage et copie autorisés. Revente interdite.