

KIT DE SURVIE



**pour parents d'enfants
neuroatypiques**

DYS

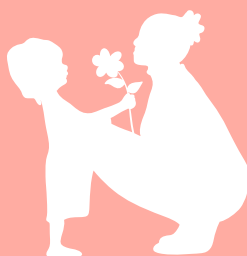
TDAH

HP

TSA



**Retrouver enfin clarté, énergie et sérénité
sur OptimismeCool.com**





Sommaire



PAGE 3 : BIENVENUE DANS LA COMMUNAUTÉ OPTIMISME COOL

PAGE 6 : COMPRENDRE SON ENFANT ATYPIQUE

PAGE 7 : LE CONCEPT D'ATYPISME

PAGE 8 À 10 : LES TROUBLES DYS

PAGE 11 À 13 : LES TROUBLES DE L'ATTENTION
AVEC SOUS SANS HYPERACTIVITÉ (TDA/H)

PAGE 14 À 16 : LES TROUBLES DU SPECTRE
DE L'AUTISME (TSA)

PAGE 17 À 19 : LES HAUTS POTENTIELS (HP)

PAGE 20 : CE DONT LES ENFANTS ATYPIQUES ONT BESOIN

PAGE 21 : RAPPEL A TOUS LES PARENTS

PAGE 22 : MAYE, UNE MAMAN EXEMPLAIRE

PAGE 24 : DÉFI 1 "GÉRER LES DIFFICULTÉS RELATIONNELLES"

PAGE 25 : DÉFI 2 "ACCEPTER LEUR HYPERSENSIBILITÉ"

PAGE 26 : DÉFI 3 "EXPLOITER LEUR PENSÉE EN ARBORESCENCE"

PAGE 27 : DÉFI 4 "APAISER LEUR SENTIMENT DE GRANDE INQUIÉTUDE"

PAGE 28 : DÉFI 5 "CALMER LEUR AGITATION"

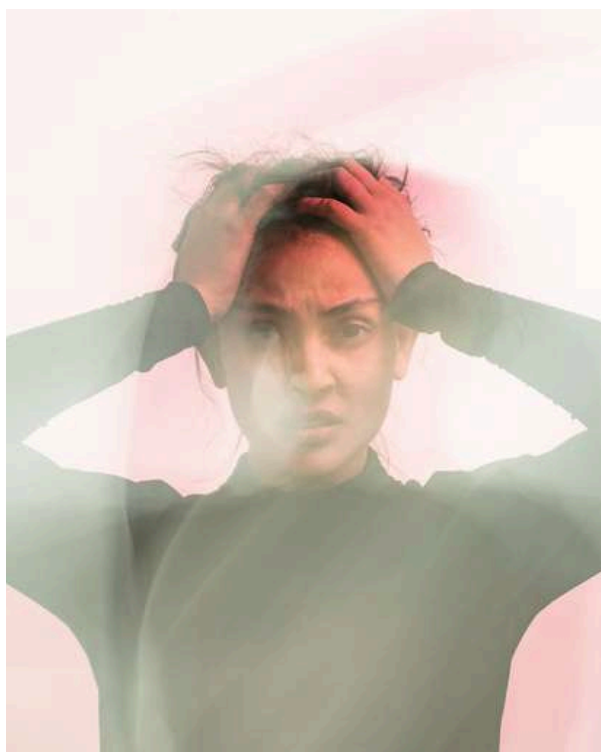
PAGE 29 : TA CHECK-LIST POUR RETROUVER CLARTÉ, ÉNERGIE ET
SÉRÉNITÉ AU QUOTIDIEN

Bienvenue dans la communauté Optimisme Cool



Elever un enfant atypique, c'est comme naviguer en pleine tempête sans boussole.

Le rythme de nos vies modernes trépidantes ne fait qu'ajouter du vent aux voiles déjà tendues de la parentalité. Des horaires chargés aux attentes sociétales élevées, tout semble conçu pour nous faire péter un câble régulièrement.



Je suis Elise et c'est ce que j'ai vécu avec ma fille Melyssa.

Ma vie de maman a pris un tournant particulier quand nous avons été convoqués par la maîtresse de Melyssa alors qu'elle était encore en moyenne section.

“Votre fille n'est pas normale.”

“Elle est trop lente, souvent dans la lune.”

“Melyssa tombe tout le temps.”

Je me doutais bien qu'elle était « spéciale » : trop émotive, trop agitée, une difficulté à rester concentrée plusieurs minutes, lente dans certaines tâches. Il s'en est suivi plusieurs rendez-vous et différents tests pour trouver un diagnostic.



DES DÉTAILS SUR MON PARCOURS ?

RETROUVE LA PAGE “A PROPOS” DU BLOG

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/BLOG-PARENTALITE-MELYSSA-ELISE/](https://optimismecool.com/blog-parentalite-melyssa-elise/)



Naviguer la tempête avec sérénité et confiance



Melyssa est dyslexique et dyspraxique visuo-spatiale, avec des troubles de l'attention.

J'étais soulagée de mettre des mots sur ce qu'on vivait.

Puis, très vite, je me suis sentie impuissante et angoissée.

Les questions sans réponses s'accumulaient.

Les tâches à faire se multipliaient.

Le résultat?

Des tensions, de la fatigue, de l'incompréhension et de l'anxiété.

À chaque imprévu, à chaque grosse crise, je me sentais en échec.



Si tu as téléchargé ce Kit, c'est que tu as probablement vécu des expériences similaires.

Tu as cherché désespérément des solutions avec ton partenaire, ton entourage.

Tu t'es efforcée de créer des moments de qualité en famille.

Et tu t'es dit :

Si seulement mes enfants étaient "normaux" et pouvaient être plus "faciles", tout serait bien différent.

*Je suis là pour te dire qu'il est possible de naviguer
cette tempête avec sérénité.*

Nous vivons avec Madagascar où il y a très peu de spécialistes pour prendre en charge les handicaps invisibles. Il n'y a aucune prise en charge financière et le système éducatif public est défaillant pour les connaissances de base. Pourtant, nous sommes aujourd'hui épanouis et confiants.

Une parentalité optimiste et cool



Comment ?

Grâce à des outils et des stratégies pour mieux comprendre Melyssa, nous avons pu développer son potentiel.

Nous avons pu réduire le stress familial et retrouver la joie d'être parent.

C'est ce que nous souhaitons te transmettre grâce à cet Ebook.

La première marche pour une parentalité plus épanouie.

Une parentalité optimiste et cool avec ton enfant atypique.

Cet Ebook t'offre non seulement de la compréhension, mais aussi des solutions concrètes pour réduire ton anxiété et augmenter le bonheur familial.

Dans ce kit, tu découvriras :

- Les outils essentiels pour mieux comprendre ton enfant
- Ce dont les enfants atypiques ont besoin : les "3A3E"
- 10 actions concrètes pour l'aider et créer un lien plus fort avec lui

Bonne lecture!

Elise

Maman de Melyssa



Comprendre son enfant atypique



Généralement, l'école ou l'entourage les qualifie de "bizarre", "immatures", "susceptibles", "insolent", "dispersé", "lent", etc.

L'enfant atypique est vulnérable et souvent en souffrance.

Il y a des mots ou des sentiments qui lui reviennent souvent : l'échec, l'isolement, l'incompréhension, la fatigue.

L'enfant atypique est souvent confronté à :

- des difficultés d'apprentissage, souvent révélés par l'école
- des troubles du comportement
(agitation, agressivité, hyperactivité, phobie, etc.)

Lorsqu'une suspicion d'atypisme est mise en lumière, il est nécessaire de se rapprocher des spécialistes pour poser un diagnostic :

- psychologue ou neuropsychologue
- orthophoniste (difficultés de langage et de communication)
- psychomotricien, ergothérapeute (compétences motrices et coordination)
- orthoptiste (coordination visuelle)

Le diagnostic va permettre de mettre en place des projets d'accompagnement adéquat.

Les démarches d'accompagnement étant différentes d'un pays à un autre, nous n'aborderons pas ce sujet.

Cependant le site de l'assurance maladie française donne une mine d'informations utiles : www.ameli.fr (chercher dans la section « rechercher »)



DES ARTICLES SUR LES ENFANTS ATYPIQUES :

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/ENFANT-NEURO-ATYPIQUE-PARENTALITE/](https://optimismecool.com/enfant-neuro-atypique-parentalite/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/AIDER-SON-ENFANT-ATYPIQUE/](https://optimismecool.com/aider-son-enfant-atypique/)

Comprendre son enfant atypique



DES ARTICLES SUR LES ENFANTS ATYPIQUES :

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/BLOCAGES-INVISIBLES-ENFANT-NEUROATYPIQUE/](https://optimismecool.com/blocages-invisibles-enfant-neuroatypique/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/AIDER-SON-ENFANT-ATYPIQUE/](https://optimismecool.com/aider-son-enfant-atypique/)

Le concept d'atypisme



Le concept d'atypisme ou de neurodiversité est apparu dans les années 90, avec le développement des neurosciences.

Le terme « atypisme » a été vulgarisé par Judy Singer, une sociologue australienne qui a consacré une grande partie de sa vie à la défense des droits et à la sensibilisation à l'autisme, ainsi qu'à d'autres formes de neurodiversité.



L'idée maitresse de Judy Singer est que la société devrait cesser de voir ces différences neurologiques comme des déficits à corriger, mais plutôt comme des variations naturelles de la neurodiversité humaine.

Pour elle, ces différences apportent des perspectives uniques et des compétences spéciales à la société.

Au lieu de « normaliser » les personnes atypiques, elle encourage l'acceptation et la valorisation de leurs différences.

Elle a offert une nouvelle façon de penser plus inclusive et bienveillante. C'est cette nouvelle façon de penser que j'aimerais aussi te transmettre à travers ce Kit de survie.



TU VEUX DÉCOUVRIR MES VALEURS ?

RETROUVE LA PAGE "A PROPOS" DU BLOG

Les Troubles DYS



Dans cet Ebook, on va t'aider à mieux comprendre les enfants atypiques. Il existe 4 principales catégories d'atypisme.

Commençons par les troubles DYS. Les troubles DYS sont des troubles neurologiques persistants et durables, qui n'affectent pas le niveau d'intelligence.

Ils regroupent diverses difficultés d'apprentissage qui affectent des compétences telles que la lecture, l'écriture, le calcul ou la coordination.

Parmi les plus connus, on trouve la dyslexie, la dysorthographe, la dyscalculie, et la dyspraxie.

Chacun de ces troubles a ses propres spécificités et peut présenter des défis particuliers pour l'enfant. 6 à 8% de la population serait touchée.

« C'EST DIFFICILE POUR
MOI DE SUIVRE LES
INSTRUCTIONS ÉCRITES. »

« JE COMPRENDS MIEUX
QUAND C'EST DIT À HAUTE
VOIX. »

« JE SAIS CE QUE JE VEUX
DIRE, MAIS JE NE TROUVE
PAS LES MOTS. »

« J'AI DU MAL À RETENIR
LES NOMS ET LES DATES. »

« JE PRÉFÈRE LES ACTIVITÉS
PRATIQUES AUX EXERCICES
SUR PAPIER. »

Les Troubles DYS



Malheureusement, ils entendent trop souvent:

"C'EST SIMPLE, JE NE VOIS PAS
POURQUOI TU NE COMPRENDS PAS."

« TU AS JUSTE BESOIN DE TE
CONCENTRER UN PEU PLUS. »

« ÇA NE PEUT PAS ÊTRE SI DUR,
TOUT LE MONDE Y ARRIVE. »

« ON TE L'A DÉJÀ EXPLIQUÉ MILLE
FOIS ! »

« ARRÊTE DE JOUER LA VICTIME,
TOUT LE MONDE A DES DÉFIS. »

« C'EST POURTANT FACILE, TU Y ES
ARRIVÉ LA DERNIÈRE FOIS ! »



TU VEUX AMÉLIORER TA COMMUNICATION ?

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/FABER-ET-MAZLISH-COMMUNICATION-ECOUTER/](https://optimismecool.com/faber-et-mazlish-communication-ecouter/)

Les Troubles DYS



Les enfants DYS ont des talents insoupçonnés :

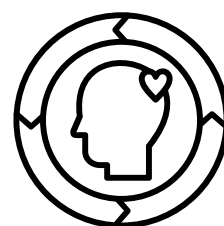
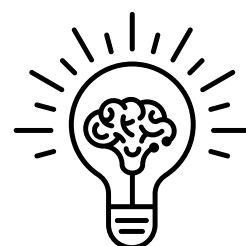
Capacité d'Observation : Beaucoup d'enfants "DYS" sont d'excellents observateurs, ce qui peut être très utile dans des domaines comme les sciences ou même la résolution de problèmes au quotidien.

Créativité : Comme leur cerveau traite les informations d'une manière unique, ils sont souvent très créatifs et capables de penser "en dehors de la boîte".

Intuition et sensibilité : Leur manière unique de percevoir le monde peut les rendre particulièrement intuitifs ou sensibles aux besoins et aux émotions des autres.

Exemple de métiers :

Métiers de la santé alternative comme l'acupuncture ou la massothérapie (intuition, sensibilité), métiers artistiques (graphiste, musicien, artiste, etc.), travailleur social (empathie).



Pour t'aider à y voir plus clair, voici les ressources clés :

- Fédération Française des DYS : www.ffdys.com
- Tous ceux qui s'intéressent aux troubles DYS : www.apedys.org
- Association pour sortir de la spirale de l'échec : puissancedys.com
- Association pour faciliter la scolarité : www.cartablefantastique.fr

Les DYS connus :

Tom Cruise



Keira Knightley



Richard Branson



Le Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA/H)



Le TDA/H se manifeste principalement par des difficultés de concentration, d'organisation et un niveau d'activité élevé ou impulsif. Les dernières études scientifiques ont montré qu'il était d'origine génétique à 75%*.

Généralement, les enfants TDA/H ont des troubles du sommeil**.

Mais il y a un grand espoir. Jusqu'à récemment, on pensait que le TDA/H était pour toute la vie.

Des chercheurs*** ont affirmé que 50% des jeunes atteints de TDA/H en seront guéris une fois adulte.

*Faraone & Mick, 2010

**Mairav Cohen-Zion, Sonia Ancoli-Israel, 2004

***Shaw et Al, 2012

« DES FOIS, J'AGIS AVANT
DE RÉFLÉCHIR ET APRÈS,
JE REGRETTE. »

« JE PERDS TOUT LE TEMPS MES
AFFAIRES, C'EST COMME SI ELLES
DISPARAISSENT. »

« C'EST DIFFICILE POUR MOI
DE RESTER ASSIS TROP
LONGTEMPS. »

« JE NE FAIS PAS EXPRÈS
DE T'INTERROMPRE, C'EST
PLUS FORT QUE MOI. »

« JE COMMENCE PLEIN DE
CHOSSES MAIS J'AI DU MAL
À LES FINIR. »



Le Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA / H)



Malheureusement, ils entendent trop souvent:

« TU NE M'ÉCOUTES JAMAIS ! »

« SI TU FAISAIS UN PEU PLUS
ATTENTION, TU Y ARRIVERAIS. »

« TU OUBLIES TOUJOURS TOUT, OÙ
EST TA TÊTE ? »

« ARRÊTE DE BOUGER TOUT LE
TEMPS, TU ES FATIGANT. »

Parfois, ce sont les parents qui reçoivent les remarques :

« TON GOSSE EST MAL ÉLEVÉ, VOUS
ÊTES TROP LAXISTES »

« JE PEUX TE DIRE QU'AVEC MOI,
IL FILERAIT DROIT »

Le Trouble déficitaire de l'attention, avec ou sans hyperactivité (TDA / H)



Les enfants TDA/H ont des talents insoupçonnés :

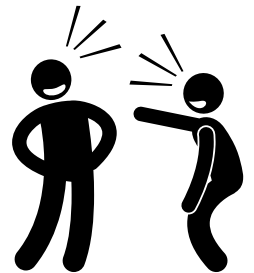
Empathie Naturelle : Leurs émotions intenses leur permettent souvent de ressentir et de comprendre profondément ce que les autres vivent, créant ainsi des liens authentiques.

Énergie Inépuisable : Ce sont souvent des boules d'énergie, toujours prêtes à explorer, jouer et s'engager dans des activités diverses.

Sens de l'Humour : Leur capacité à voir le monde sous un angle différent se traduit souvent par un sens de l'humour particulièrement développé.

Exemple de métiers :

Métiers du divertissement (énergie, humour), métiers de la santé (empathie, énergie), métiers artistiques (énergie, créativité).



Pour t'aider à y voir plus clair, voici les ressources clés :

-Hyper Supers : www.tdah-france.fr

Association internationale francophone : tdah-partout-pareil.info

Les TDA/H connus :

Jim Carrey



Simone Biles



Channing Tatum



Les troubles du spectre de l'autisme (TSA)

sans déficience intellectuelle



L'autisme est un concept qui a vu le jour au XXe siècle. Il s'agit d'une particularité neurologique qui affecte à la fois le système biologique et immunitaire, ainsi que les fonctions cérébrales.

Cette condition a un impact sur la capacité à comprendre les codes sociaux et émotionnels, à reconnaître les expressions faciales, et elle peut entraîner des comportements atypiques ainsi qu'une sensibilité émotionnelle accrue.

Concrètement, l'enfant autiste :

- a une hypersensibilité sensorielle (lumière, bruits, matières au toucher, couleurs)
- a un besoin d'hyper-ritualisation du quotidien : tout imprévu, notamment relationnel, demande de très gros efforts
- éprouve des difficultés d'empathie et de compréhension des émotions
- a une franchise spontanée qui peut faire peur

« JE N'AIME PAS LES
CHANGEMENTS, ILS ME
RENDENT ANXIEUX. »

« JE NE COMPRENDS PAS
POURQUOI C'EST IMPOLI DE
NE PAS REGARDER LES GENS
DANS LES YEUX. »

« POURQUOI LES GENS NE
DISENT-ILS PAS
SIMPLEMENT CE QU'ILS
PENSENT ? »

« LES BRUITS FORTS ME
FONT VRAIMENT MAL AUX
OREILLES. »

« J'AIME MIEUX JOUER SEUL,
C'EST MOINS STRESSANT
POUR MOI. »



Les troubles du spectre de l'autisme (TSA)

sans déficience intellectuelle



Malheureusement, ils entendent trop souvent:

« ALLEZ, DIS BONJOUR, ON NE VA
PAS TE MANGER ! »

« NE SOIS PAS SI COINCÉ,
C'ÉTAIT JUSTE UNE BLAGUE ! »

« TU ES VRAIMENT BIZARRE,
POURQUOI TU FAIS ÇA ? »

« ALLÔ, TU ES AVEC NOUS ? »

« ARRÊTE DE FAIRE DES BRUITS
BIZARRES, ÇA DÉRANGE LES GENS. »

« TU ES VRAIMENT BIZARRE,
POURQUOI TU FAIS ÇA ? »

Il est important de noter que l'autisme est un spectre, ce qui signifie qu'il y a une grande variété d'expériences et de compétences parmi les personnes autistes.

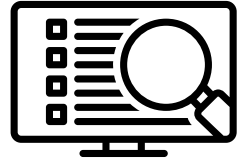
Les troubles du spectre de l'autisme (TSA)

sans déficience intellectuelle

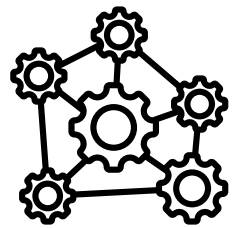


Les enfants autistes ont des talents insoupçonnés :

Attention aux détails : Certains enfants autistes peuvent remarquer des détails infimes que d'autres pourraient facilement négliger.



Talent dans les systèmes et les modèles : Beaucoup d'enfants autistes excellent dans la compréhension et la manipulation de systèmes, qu'il s'agisse de mathématiques, de programmation ou même de musique.



Mémoire exceptionnelle : Beaucoup ont une mémoire remarquable, capable de se rappeler des faits ou des séquences avec une précision impressionnante.



Exemple de métiers :

Métiers animaliers -soigneur, dresseur- (détails subtils, sensibilité),
métiers de la science -chercheur, technicien- (détails, mémoire),
programmeur/ingénieur Informatique (mémoire, compréhension des systèmes).

Pour t'aider à y voir plus clair, voici les ressources clés :

-Association nationale de familles avec des enfants et adultes autistes :
autisme-france.fr

-Le blog pour comprendre l'autisme : sesame-autisme.com

-La série Atypical sur Netflix

Les TSA
(type Asperger)
connus :

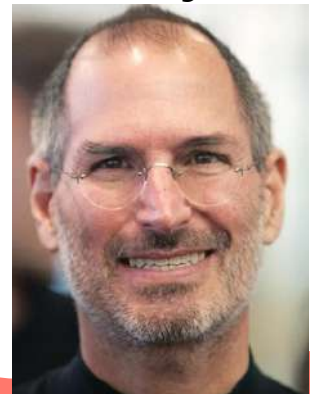
Eminem



Greta Thunberg



Steeve Jobs



Les hauts potentiels (HP)



Les HP affichent des capacités cognitives nettement supérieures à la moyenne. Cette particularité se manifeste souvent dès le plus jeune âge et englobe une grande variété de talents, allant de la résolution de problèmes complexes à une grande créativité. Les personnes à haut potentiel cherchent à comprendre, pas juste à mémoriser.

Elles s'ennuient facilement et risquent l'échec scolaire. Leur perfectionnisme peut les freiner ou les épuiser. Sensibles aux émotions et à l'injustice, elles ont parfois du mal avec l'autorité. Cette quête peut les isoler des autres. Il est crucial de comprendre que le haut potentiel n'est pas simplement une "étiquette" mais une manière d'être.

« JE ME SENS PARFOIS
SEUL, MÊME QUAND JE
SUIS ENTOURÉ DE GENS. »

« POURQUOI LES AUTRES
ENFANTS N'AIMENT-ILS
PAS PARLER DES SUJETS
QUI M'INTÉRESSENT ? »

« J'AIME APPRENDRE DES
CHOSSES PAR MOI-MÊME, PLUTÔT
QUE D'ATTENDRE QU'ON ME LES
ENSEIGNE. »

« JE M'ENNUIE SOUVENT
EN CLASSE, JE SAIS DÉJÀ
TOUT ÇA. »

« JE TROUVE DU
RÉCONFORT DANS MES
CENTRES D'INTÉRÊT
SPÉCIFIQUES. »



Les hauts potentiels (HP)



Malheureusement, ils entendent trop souvent:

« OH L'INTELLO, POURQUOI TU NE
RESTES PAS AVEC LES ENFANTS DE
TON ÂGE ? »

« POURQUOI TU POSES TOUJOURS
AUTANT DE QUESTIONS ? »

« C'EST TOI QUI COMPLIQUES
TOUJOURS TOUT. »

« TU ES PÉNIBLE À VOULOIR
TOUJOURS TOUT COMPRENDRE »

« ARRÊTE DE MONTRER QUE
TU SAIS TOUT. »

« TU TE PRENDS TROP LA TÊTE
POUR RIEN. »

Les hauts potentiels (HP)



Les enfants HP ont des talents insoupçonnés :

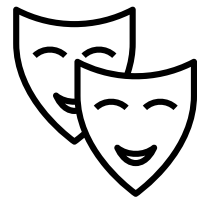
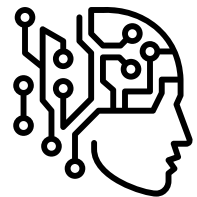
Rapidité d'apprentissage : Ils ont souvent la capacité d'absorber et de traiter rapidement de nouvelles informations.

Intelligence analytique : Leur capacité à résoudre des problèmes complexes en peu de temps est souvent remarquable.

Sens de l'humour complexe : Un sens de l'humour complexe et parfois décalé est souvent un trait caractéristique (ironie, sarcasme, jeux de mots).

Exemple de métiers :

Consultant en stratégie, mathématicien ou statisticien, chercheur, ingénieur, écrivain, journaliste, négociateur.



Pour t'aider à y voir plus clair, voici les ressources clés :

Association de personnes à haut QI : mensa-france.net

Association Nationale pour les Enfants Intellectuellement Précoces :

www.anpeip.org

Entraide et informations : www.enfantsprecoces.info

Association pour l'Épanouissement des Hauts Potentiels Intellectuels : aehpi.com

Le Blog, épisodes de vie d'une famille HPI : les-tribulations-dun-petit-zebre.com/

Les Hauts Potentiels
Intellectuels connus :

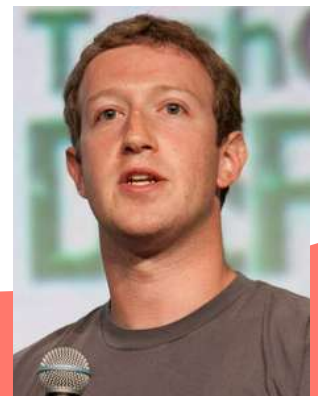
Natalie Portman



Alicia Keys



Marc Zuckerberg





Ce dont les enfants atypiques ont besoin



A la lecture de cette première partie, tu comprendras qu'il y a certaines qualités qui sont particulièrement nécessaires aux parents d'enfants atypiques.

Elles peuvent se résumer par les "3A 3E" :

AMOUR INCONDITIONNEL : L'AIMER POUR CE QU'IL EST,
ET NON POUR CE QU'IL FAIT.

ADAPTABILITÉ : ÊTRE PRÊT À CHANGER DE MÉTHODE OU
D'APPROCHE SI CELLE EN COURS NE FONCTIONNE PAS.

AUTONOMIE : ENCOURAGER L'ENFANT À PRENDRE DES
INITIATIVES ET À DEVENIR DE PLUS EN PLUS INDÉPENDANT.

EMPATHIE : SE METTRE DANS LA PEAU DE L'ENFANT,
COMPRENDRE SES ÉMOTIONS SANS JUGEMENT

ÉCOUTE : ÊTRE TOTALEMENT PRÉSENT, PHYSIQUEMENT ET
MENTALEMENT, QUAND L'ENFANT PARLE

ENCOURAGEMENT : LA VALORISATION DES PETITS SUCCÈS
ET DES PROGRÈS, AUSSI MINIMES SOIENT-ILS,
POUR BOOSTER SA CONFIANCE

*Rappel à tous les parents :
Les enfants apprennent
ce qu'ils vivent*



"Si un enfant vit avec la critique, il apprend à condamner.
Si un enfant vit avec l'hostilité, il apprend à se battre.
Si un enfant vit avec le ridicule, il apprend à être timide.
Si un enfant vit avec la peur, il apprend à être inquiet.
Si un enfant vit avec la honte, il apprend à se sentir coupable.
Si un enfant vit dans la tolérance, il apprend à être patient.
Si un enfant vit dans l'encouragement, il apprend à être confiant.
Si un enfant vit avec l'acceptation, il apprend à aimer.
Si un enfant vit avec la reconnaissance,
il apprend qu'il est bon d'avoir un but.
Si un enfant vit avec honnêteté, il apprend ce qu'est la vérité.
Si un enfant vit avec équité, il apprend la justice.
Si un enfant vit avec la sécurité,
il apprend à avoir foi en lui-même et en ceux qui l'entourent.
Si un enfant vit avec l'amitié,
il apprend que le monde est un endroit agréable
où vivre pour aimer et être aimé."

*Texte écrit en 1954 par Dorothy Law Nolte (1924-2005),
enseignante et conférencière.*

L'exemple de Maye, maman d'un enfant atypique



Maye a été mannequin, conférencière et diététicienne.

Elle a élevé ses trois enfants en tant que mère célibataire.

Elle n'avait pas beaucoup de ressources, mais ce qu'elle possédait en abondance, c'était un amour inconditionnel et une foi indéfectible dans les capacités de ses enfants.

Dès le départ, elle a reconnu que l'un de ses enfants, E., était un enfant atypique.

E. était un enfant curieux de tout, démontant des appareils électroménagers pour voir comment ils fonctionnent.

Plutôt que de le gronder, Maye a encouragé cette soif de connaissance. Elle a inculqué à ses enfants l'importance de l'autonomie et de la responsabilité.

E. a traversé des périodes difficiles pendant son enfance, notamment à l'école où il a souvent été la cible d'intimidations.

L'encouragement de sa mère l'a aidé à voir au-delà de ces défis.

Maye a toujours su que son fils était destiné à de grandes choses, et cette conviction a alimenté la résilience et l'ambition d'E.

Maye n'a pas essayé de faire entrer E. dans un moule.

En tant que parent, c'est sûrement le plus beau cadeau que nous puissions offrir à notre enfant. Un espace pour être lui-même, avec tout le soutien et l'amour dont il a besoin pour réaliser ses rêves les plus fous.

Maye est la maman d'Elon Musk



E. c'est Elon Musk.

Un entrepreneur à la vision audacieuse

Il a marqué le 21e siècle par ses innovations dans plusieurs domaines clés.

Fondateur de SpaceX, il vise à rendre l'exploration spatiale plus accessible.

À la tête de Tesla, il a transformé le marché de l'automobile électrique.

Il contribue aussi à des projets avant-gardistes comme Neuralink ou Hyperloop, à la croisée entre technologie et imagination.



👉 Un esprit qui ose penser autrement, repousser les limites et imaginer ce que d'autres jugent impossible.

En 2021, il a partagé publiquement être porteur du syndrome d'Asperger, une forme d'autisme qui s'accompagne de particularités dans les interactions sociales et la manière de percevoir le monde.

Défi 1 : Gérer les difficultés relationnelles



La relation aux autres est rendue difficile par une incompréhension mutuelle. Les enfants atypiques se sentent en décalage. Ils s'isolent souvent volontairement ou entrent en conflit trop vite.

Pour soutenir ton enfant, voici 2 actions concrètes :

1/ SENSIBILISER SUR L'ATYPISME



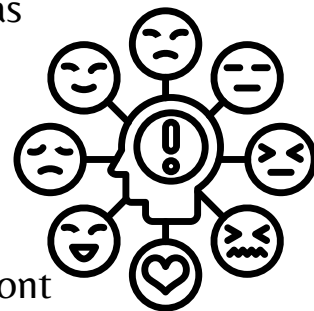
Eduque ton entourage à l'atypisme : la famille, les amis, le voisinage, les enseignants, etc.

Explique-leur le fonctionnement et les besoins spéciaux de ton enfant.

La compréhension favorise l'acceptation.

La première étape indispensable reste l'observation et la compréhension de ton enfant.

Tu ne peux pas devenir son ambassadeur si toi-même tu n'es pas sensibilisé un minimum sur ses spécificités.



2/ VALIDER SES ÉMOTIONS

Encourage ton enfant à exprimer ses émotions, même si elles sont négatives.

Montre-lui que tu comprends ce qu'il ressent. Un enfant qui se sent compris est un enfant déjà en partie apaisé. Répète ses sentiments : «

Je comprends que tu te sentes frustré, triste, en colère, etc. »

Il doit pouvoir exprimer ses émotions sans jugement.



TU VEUX RENFORCER TON LIEN AVEC TON ENFANT ?

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/BIEN-VIVRE-PARENTALITE/](https://optimismecool.com/bien-vivre-parentalite/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/EDUQUER-SANS-CRIER-RELATION-PARENT-ENFANT/](https://optimismecool.com/eduquer-sans-crier-relation-parent-enfant/)

Défi 2 : Accepter leur hypersensibilité



L'hypersensibilité chez les enfants atypiques se manifeste par une sensibilité émotionnelle et sensorielle très forte.

Ils éprouvent des émotions intenses et réagissent de manière prononcée aux stimuli sensoriels (odeurs, bruits, textures, etc.). Ce qui agace souvent l'entourage car les réactions sont disproportionnées (ils pleurent facilement par exemple).

Pour soutenir ton enfant, voici 2 actions concrètes :



1/ CRÉER UNE ATMOSPHÈRE APAISANTE À LA MAISON

Commence par désencombrer l'espace pour réduire le stress visuel. Ce n'est pas une activité agréable, on le concède, mais c'est nécessaire et tu en ressentiras rapidement les bienfaits.

Utilise idéalement des couleurs douces et apaisantes sur les murs, et privilégie un éclairage tamisé. Intègre des éléments de la nature, comme des plantes d'intérieur, pour apporter de la sérénité. Et surtout crée des zones de détente avec des coussins confortables et des plaids, pour que ton enfant puisse se retirer et s'isoler quand il en ressent le besoin.

2/ ENCOURAGER LES ACTIVITÉS « CALMANTES »



Voici quelques idées d'activités « calmantes » : écoute de musique douce, lecture, promenade dans la nature, jardinage, dessin et coloriage, yoga, bain relaxant, etc.

TU VEUX MIEUX ACCOMPAGNER SON HYPERSENSIBILITÉ?



[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/COMPORTEMENTS-DIFFICILES-ENFANT-NEUROATYPIQUE/](https://optimismecool.com/comportements-difficiles-enfant-neuroatypique/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/GERER-HYPERSENSIBILITE-DE-SON-ENFANT-ELAINE-ARON/](https://optimismecool.com/gerer-hypersensibilite-de-son-enfant-elaine-aron/)

Défi 3 : Exploiter leur pensée en arborescence



Fréquemment observée chez les enfants atypiques, la pensée en arborescence se caractérise par une façon de penser à grande vitesse qui explore de multiples idées, concepts ou associations en parallèle.

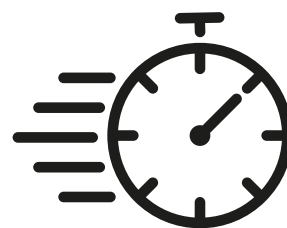
Cela peut conduire à des sauts rapides entre des sujets apparemment disparates. Bien que cela puisse sembler désorganisé, cette pensée peut être créative et permettre de faire des connexions originales.

Cependant, elle peut parfois compliquer la communication avec les autres, et les apprentissages, qui suivent un cheminement de pensée plus linéaire ou séquentielle.

Pour soutenir ton enfant, voici 2 actions concrètes :

1/ ÊTRE PATIENT

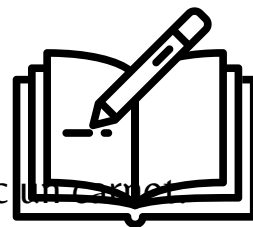
Laisse-lui le temps d'exprimer ses idées sans l'interrompre. Montre-lui de l'intérêt.



2/ OFFRIR UN CARNET

Valorise sa manière de pensée et aide-le à la structurer avec un carnet. Il pourra coucher par écrit ses idées. Une idée couchée par écrit est une place libérée dans le cerveau.

Il pourra revenir sur son carnet régulièrement et ce sera une mine d'or pour exploiter ensuite sa créativité.



TU VEUX RÉVÉLER SON POTENTIEL ?



[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/ENFANT-NEUROATYPIQUE-FORCES-PARENTALITE/](https://optimismecool.com/enfant-neuroatypique-forces-parentalite/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/MIEUX-APPRENDRE-ENFANT-NEUROATYPIQUE/](https://optimismecool.com/mieux-apprendre-enfant-neuroatypique/)

Défi 4 : Apaiser leur sentiment de grande inquiétude

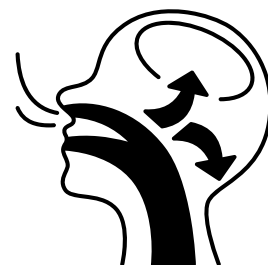


Le sentiment de grande inquiétude chez les enfants atypiques peut être amplifié en raison de leur sensibilité accrue aux stimuli et de leur pensée complexe.

Ils sont souvent préoccupés par des détails, anticipent des scénarios négatifs et peuvent ressentir une anxiété envahissante.

Ils rongent leurs ongles, ont régulièrement des maux de ventre, de tête ou de l'eczéma.

Pour soutenir ton enfant, voici 2 actions concrètes :



1/ PRATIQUER LA RESPIRATION PROFONDE

En leur apprenant à inspirer lentement par le nez, à retenir leur souffle quelques secondes, puis à expirer doucement par la bouche, on les aide à réguler leur système nerveux.

Cela diminue le rythme cardiaque, apaise les tensions musculaires et favorise la relaxation. Les enfants peuvent pratiquer cette technique chaque fois qu'ils ressentent de l'anxiété pour retrouver leur calme.



2/ FAIRE DES CÂLINS

Le contact physique déclenche la libération d'endorphines, favorisant ainsi une sensation de bien-être et de sécurité. En offrant des câlins, les parents ou les proches renforcent le lien émotionnel avec l'enfant, lui donnent un sentiment d'amour et de soutien, et aident à réduire le stress émotionnel.

TU VEUX MIEUX COMMUNIQUER AVEC LUI ET RENFORCER VOTRE LIEN ?



[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/COMMUNIQUER-ENFANT-ATYPIQUE-ERREURS/](https://optimismecool.com/communiquer-enfant-atypique-erreurs/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/COMMENT-RENFORCER-LIEN-PARENT-ENFANT/](https://optimismecool.com/comment-renforcer-lien-parent-enfant/)

Défi 5 : Calmer leur agitation



L'agitation est fréquemment observée chez les enfants à haut potentiel (HP). Elle découle souvent d'un surplus d'émotions et d'anxiété, ainsi que d'une grande énergie. Ces enfants possèdent une intelligence kinesthésique marquée, ce qui peut les faire paraître agités, dissipés, nerveux, bavards, ou même distraits. Ils prennent la parole sans attendre et ont du mal à tenir en place.

Pour soutenir ton enfant, voici 2 actions concrètes :



1/ LIMITER L'ACCÈS AUX ÉCRANS

Pour les enfants atypiques particulièrement agités, il est nécessaire de limiter le temps passé devant les écrans (plus particulièrement les jeux vidéos ou les médias stimulants).

En effet, les écrans peuvent augmenter l'excitation et le stress. En établissant des règles de temps d'écran appropriées et en encourageant des activités plus calmes, on peut contribuer à réguler leur agitation.



2/ PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE

Encourager des activités physiques régulières est essentiel pour gérer l'agitation des enfants atypiques. L'exercice permet de canaliser leur énergie excessive et d'apaiser leur système nerveux. Des activités comme la danse, le yoga, la natation, le vélo, l'escalade ou les jeux de ballon offrent une libération positive de l'énergie.

DES IDÉES POUR ENTRETENIR TA VITALITÉ ET LA SIENNE?

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/TDAH-ET-SPORT-HAUT-NIVEAU-ENFANT-PARENTALITE/](https://optimismecool.com/TDAH-ET-SPORT-HAUT-NIVEAU-ENFANT-PARENTALITE/)

[HTTPS://OPTIMISMECOOL.COM/PRENDRE-SOIN-DE-SOI/](https://optimismecool.com/PRENDRE-SOIN-DE-SOI/)



Check-list pour retrouver clarté, énergie et sérénité au quotidien



COMPRÉHENSION

- ☐ Je me rappelle que mon enfant n'est pas "difficile", **il est différent.**
- ☐ Je prends 2 minutes aujourd'hui pour relire une **info sur son profil atypique.**
- ☐ **J'observe sans juger** : qu'est-ce qui le stresse ? Qu'est-ce qui le calme ?

CONNEXION

- ☐ J'ai dit à mon enfant au moins une fois aujourd'hui : **"Je t'aime comme tu es."**
- ☐ **Je valide ses émotions** même si je ne les comprends pas tout de suite.
- ☐ Je l'écoute sans interrompre, même si sa pensée part dans tous les sens.

ENVIRONNEMENT APAISANT

- ☐ J'ai désencombré un petit coin pour en faire un espace calme.
- ☐ J'ai proposé une activité sensorielle ou relaxante (musique, bain, coloriage...).
- ☐ **J'ai limité les écrans** au minimum raisonnable pour aujourd'hui.

AUTONOMIE ET ESTIME

- ☐ **J'ai encouragé un petit effort**, même minime.
- ☐ Je l'ai laissé **faire quelque chose seul**, même si ce n'était pas parfait.
- ☐ **Je célèbre ses talents**, même s'ils ne rentrent pas dans les cases scolaires.

POUR MOI AUSSI

- ☐ J'ai pris 10 minutes pour **respirer / bouger / écrire / me poser.**
- ☐ Je me rappelle que **je fais de mon mieux**, avec ce que j'ai.
- ☐ **Je choisis de cultiver la joie**, même dans les jours de tempête.

Tu n'as pas besoin d'être un parent parfait. Tu as juste besoin d'être présente, bienveillante, et alignée avec ce qui compte vraiment !

Merci! et à très vite sur le blog Optimisme Cool!



J'espère que ce voyage a été aussi enrichissant pour toi que pour moi. Tu as maintenant les clés pour comprendre ton enfant atypique, et tu as découvert ce dont ces enfants extraordinaires ont besoin pour s'épanouir pleinement.

Mais ce n'est pas tout. Tu as relevé les défis qui se dressent devant toi en tant que parent optimiste et cool.

Tu as appris à gérer les difficultés relationnelles, à accepter leur hypersensibilité, à exploiter leur pensée en arborescence, à apaiser leur grande inquiétude, et à calmer leur agitation.

Chaque défi t'a rapproché de ton enfant, en renforçant votre lien et en vous rendant encore plus résilients en tant que famille.

Tu as le pouvoir de créer un environnement où ton enfant atypique peut s'épanouir, développer ses talents uniques et devenir autonome et responsable.

Maintenant, je t'invite à continuer cette aventure en explorant les articles sur mon blog. Tu y trouveras encore plus de ressources, d'histoires inspirantes et de conseils pratiques pour une parentalité optimiste et cool.

Ensemble, nous pouvons faire en sorte que chaque jour soit une nouvelle étape vers l'optimisme et la joie dans ta vie de parent.

Merci de faire partie de cette belle aventure !

Elise

Maman de Melyssa



Retrouve-moi aussi ici



👉 Je t'y partage ce que je vis, ce que j'apprends, et ce qui peut vraiment faire la différence dans ton quotidien de parent.

🌟 **Instagram :**

<https://www.instagram.com/optimismecool/>

Coulisses, déclics et ondes positives



🧠 **Youtube :**

<https://www.youtube.com/@optimismecool>

Interviews d'experts et parcours atypiques



Alimentation saine pour les enfants : les secrets de l'experte Mélanie Courrière

5 erreurs à éviter si tu es parent d'enfant neuroatypique (Dys, TDAH, TSA, HP, hypersensible)

Les différents troubles dys : témoignage d'Aurélië, avec 6 troubles dys et un TDAH

📌 **Pinterest :**

<https://fr.pinterest.com/optimismecool/>

Idées, réflexions et citations inspirantes au quotidien

