

Protocole d'Urgence Meltdown & Shutdown

La methode d'ancrage sensoriel 5-4-3-2-1 en 3 phases

3 a 15 ans

TSA · TDAH · Dys

DSM-5 · HAS 2018

Protocole 5 min

■ MELTDOWN

- Explosion : cris, agitation, pleurs
- Saturation du cortex prefrontal
- Duree : 5 a 40 minutes
- Declencheur : surcharge sensorielle

■ SHUTDOWN

- Implosion : repli, mutisme, immobilité
- Dissociation neurologique defensive
- Duree : 30 min a plusieurs heures
- Declencheur : saturation prolongee

1

RECONNAITRE LES SIGNES AVANT-COUREURS

Intervenez ici — la methode est 3x plus efficace avant le pic

Mains sur les oreilles

Balancement intensifie

Irritabilite soudaine

Agitation motrice

Silence inattendu

Regard fuyant / fixe

2

L'ANCRAGE SENSORIEL 5 - 4 - 3 - 2 - 1

Voix douce — proposez, ne forcez pas — faites-le ensemble

Shutdown : guidez vous-meme a voix basse sans exiger de reponse. Couverture lestee conseilee.

5

VUE

Le mur, un objet, tes mains, la fenetre, une couleur

4

TOUCHER

Couverture lestee, fidget, sol, pull, balle sensorielle

3

OUÏE

Ma voix, horloge, vent, refrigerateur, respiration

2

ODORAT

Savon, doudou, spray lavande, shampoing "à l'orange ?"

1

GOUT

Baton a macher, collier sensoriel, eau fraiche, pastille

3

LA RECUPERATION POST-CRISE

Le corps est epuise — aucun reproche, aucune explication immediate

■ Repos absolu

Penombre, calme, zero stimulation.

Laissez-le se reconnecter a son rythme sans pression.

■ Zero reproche

Ce n'etait pas un caprice.

C'etait une tempete neurologique involontaire.

■ Hydratation

Un grand verre d'eau.

Aide a reguler le systeme nerveux apres l'effort.

■ Parler plus tard

Attendez 30 a 60 minutes.

Le cerveau doit se reinitialiser avant toute discussion.

■ Contact doux

Proposez un calin si accepte.

La pression proprioceptive accelere la recuperation.

■ Note les declencheurs

Apres la crise, notez le contexte.

Reperer les patterns aide a prevenir les prochaines crises.

■ A NE JAMAIS FAIRE PENDANT UNE CRISE

- Raisonner ou expliquer pendant la crise
- Punir ou menacer de consequences
- Toucher sans accord prealable
- Parler fort ou hausser la voix
- Forcer la methode au pic de la crise
- Augmenter les stimuli (lumiere, son)

Couverture lestee

Pression profonde anti-shutdown

Fidget / balle

Ancrage tactile pendant la crise

Casque anti-bruit

Reduire la surcharge auditive

Baton a macher

Stimulation oro-proprioceptive

Guide complet de la methode 5-4-3-2-1

12 FAQ + temoignages + adaptations par age (0-15 ans)

→ leobelo.fr/methode-5-4-3-2-1

Outils sensoriels valides par des ergos

Fidgets, batons a macher, couvertures lestees

→ leobelo.fr/fidget-toys

LeoBelo.fr

Outils sensoriels & ressources pour enfants neuroatypiques

Valide DSM-5 & HAS 2018