

Protocole d'urgence : meltdown & shutdown

La méthode d'ancrage sensoriel 5 – 4 – 3 – 2 – 1, en 3 phases.

3-15 ans

TSA · TDAH · Dys

≈ 5 minutes

À afficher & à découper

Méthode d'ancrage popularisée par la Dre Ellen Hendriksen (psychologue clinicienne), inspirée des thérapies cognitivo-comportementales et de la pleine conscience. Outil de soutien — ne remplace pas un accompagnement professionnel.

LE PROTOCOLE EN UN COUP D'ŒIL

1

Repérer

Dès les premiers signes, avant le pic de la crise.

2

Ancrer

La méthode 5-4-3-2-1, un sens après l'autre.

3

Récupérer

Repos, zéro reproche, de l'eau, du calme.

Meltdown L'EXPLOSION

Cris, agitation, pleurs. Souvent décrit comme une réaction de surcharge sensorielle ou émotionnelle qui déborde.

Déclencheur : trop de stimuli d'un coup.

Shutdown L'IMPLOSION

Repli, mutisme, immobilité. Une mise en retrait défensive face à la saturation. Peut durer plus longtemps.

Déclencheur : saturation prolongée.

1 Repérer les signes avant-coureurs

Le bon moment pour agir, c'est maintenant

Intervenez dès les premiers signes : la méthode est bien plus efficace avant le pic qu'en pleine crise.

Mains sur les oreilles

Balancement intensifié

Irritabilité soudaine

Agitation motrice

Silence inattendu

Regard fuyant ou fixe

2

L'ancrage sensoriel 5 – 4 – 3 – 2 – 1

On nomme, sens par sens, pour revenir dans l'instant présent

Voix douce. On propose, on ne force pas. On le fait ensemble. On descend du 5 jusqu'au 1, en s'attardant sur chaque sens le temps qu'il faut.

En cas de shutdown : guidez vous-même à voix basse, sans exiger de réponse. Une couverture lestée peut aider à se sentir contenu.

5



VUE

« Regarde avec moi... qu'est-ce que tu vois ? »

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

4



TOUCHER

« Sens sous tes doigts... c'est comment ? »

Un fidjet, le sol, ton pull, une balle, la couverture

3



OUÏE

« Chut... écoute bien... qu'est-ce que tu entends ? »

Ma voix, l'horloge, le vent, ta respiration

2



ODORAT

« Respire doucement... tu sens quelque chose ? »

Le savon, ton doudou, la lavande, la cuisine

1



GOÛT

« Une gorgée d'eau ? Ton bâton à mâcher ? »

Eau fraîche, bâton à mâcher, une saveur douce

Astuce : entraînez-vous à froid

Répétez les 5 étapes avec votre enfant dans un moment calme, comme un petit jeu. Le jour de la crise, le geste sera déjà familier — pour lui comme pour vous — et bien plus facile à déclencher.

La récupération post-crise

Le corps est épuisé : aucun reproche, aucune explication immédiate

Repos

Pénombre, calme, zéro stimulation.
Laissez-le revenir à son rythme.

Zéro reproche

Ce n'était pas un caprice, mais une tempête involontaire.

Hydratation

Un grand verre d'eau aide à reprendre pied après l'effort.

Parler plus tard

Attendez que le calme soit revenu avant toute discussion.

Contact doux

Proposez un câlin si accepté ; la pression peut apaiser.

Noter le contexte

Repérer les schémas aide à prévenir les prochaines crises.



À ne jamais faire pendant une crise

- ✗ Raisonner ou expliquer pendant la crise
- ✗ Toucher sans accord préalable
- ✗ Forcer la méthode au pic de la crise
- ✗ Punir ou menacer de conséquences
- ✗ Parler fort ou hausser la voix
- ✗ Augmenter les stimuli (lumière, son)



Combiner avec

Couverture lestée

Pression profonde apaisante

Fidget / balle

Ancrage tactile

Casque anti-bruit

Réduire la surcharge auditive

Bâton à mâcher

Stimulation orale



Adapter selon l'âge

Tout-petit

0-3 ans

Guidage passif : c'est l'adulte qui nomme, en berçant.

Maternelle

3-6 ans

Version jeu : « chasse au trésor sensorielle », pictos.

Scolaire

6-12 ans

Version complète, vers l'autonomie ; discrète en classe.

Ado

12 ans +

Version mentale et silencieuse ; on parle d'« ancrage ».



Le guide complet

FAQ, témoignages et adaptations détaillées.

leobelo.fr · méthode 5-4-3-2-1



La boutique sensorielle

Couvertures lestées, casques, fidgets, bâtons à mâcher.

leobelo.fr · outils sensoriels

Ta carte de poche & ton carnet

À découper, glisser dans un sac, et remplir au fil des jours.

✂ À DÉCOUPER

5-4-3-2-1
POUR LE SAC

5	👁	VUE	Le mur...
4	🖐	TOUCHER	Un fidget...
3	👂	OUÏE	Ma voix...
2	👃	ODORAT	Le savon...
1	💧	GOÛT	Eau fraîche...

Respire. On le fait ensemble.

5-4-3-2-1
POUR LE CARTABLE

5	👁	VUE	Le mur...
4	🖐	TOUCHER	Un fidget...
3	👂	OUÏE	Ma voix...
2	👃	ODORAT	Le savon...
1	💧	GOÛT	Eau fraîche...

Respire. On le fait ensemble.



Le carnet des déclencheurs

Après chaque crise, notez le contexte. Repérer les schémas qui reviennent aide à anticiper et à prévenir les prochaines.

Date	Lieu / contexte	Signe précoce repéré	Ce qui a aidé



Mon kit anti-crise — à préparer



Couverture lestée



Casque anti-bruit



Fidget / balle sensorielle



Bâton à mâcher



Bouteille de retour au calme



Ma carte 5-4-3-2-1