

Ma grille d'observation du flapping

7 jours pour y voir clair — à remplir tranquillement, puis à emporter en consultation

À QUOI ÇA SERT

En consultation, il est plus facile de parler de ce qu'on a **noté sur le moment** que de ce dont on se souvient. Une semaine d'observations donne à votre médecin des repères concrets : à quel moment le flapping survient, combien de temps il dure, ce qui semble le déclencher.

Cette grille ne pose aucun diagnostic. Elle vous aide simplement à arriver avec des faits plutôt qu'avec une inquiétude difficile à formuler.

MODE D'EMPLOI

- 1 Notez l'épisode juste après, pas le soir.
- 2 Cochez le déclencheur le plus proche.
- 3 Observez sans intervenir.
- 4 Remplissez la synthèse au verso.

Vous n'avez pas besoin de tout remplir. Trois ou quatre lignes bien notées valent mieux qu'une semaine complète remplie de mémoire. S'il y a des jours vides, ce n'est pas grave — dites-le simplement au médecin, c'est une information aussi.

Semaine du au

Tableau de suivi — un épisode par ligne

JOUR	HEURE	DURÉE	DÉCLENCHEUR OBSERVÉ	S'INTERROMPT-IL ?	INTENSITÉ	NOTES LIBRES
Lundi	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Mardi	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Mercredi	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Jeudi	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Vendredi	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Samedi	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Dimanche	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	
Épisode sup.	__h__	__ min	☐ Excitation, joie ☐ Bruit, foule, lumière ☐ Frustration, attente ☐ Autre :	☐ Oui, seul ☐ En partie ☐ Non	1 2 3 4 5	

Intensité : 1 = très bref et discret · 3 = modéré · 5 = intense, prolongé, l'enfant paraît absorbé. **S'interrompt-il ?** Notez ce qui se passe **spontanément** si vous l'appellez ou proposez autre chose — sans jamais bloquer le geste.

Ma synthèse de la semaine

À remplir la veille du rendez-vous — c'est la page que le médecin lira en premier

CE QUE J'AI OBSERVÉ

Nombre d'épisodes notés sur la semaine

Déclencheur qui revient le plus souvent

Moment de la journée le plus concerné

Durée habituelle d'un épisode

Intensité la plus fréquente (1 à 5)

Un contexte particulier cette semaine ?

S'interrompt-il spontanément ?

☐ Souvent ☐ Parfois ☐ Rarement ☐ Jamais

QUESTIONS À POSER LE JOUR J

Cochez celles qui vous concernent, ajoutez les vôtres.

1. Au vu de ces observations, y a-t-il quelque chose qui vous alerte ?
2. Le développement global de mon enfant vous paraît-il dans les repères ?
3. Faut-il un bilan complémentaire, et lequel ?
4. Que dois-je observer d'ici la prochaine consultation ?
- 5.

DEUX PROFILS D'ÉPISODES — POUR VOUS AIDER À DÉCRIRE, PAS À CONCLURE

Une décharge d'émotion

- Survient sur un moment positif : jeu, retrouvailles, surprise.
- Cesse tout seul au bout de quelques secondes.
- L'enfant vous regarde, partage ce qu'il ressent.
- Son attention se déplace facilement vers autre chose.
- Très courant chez le tout-petit, s'espace en grandissant.

Une régulation plus installée

- Survient aussi sur le stress, la fatigue, l'attente, l'ennui.
- Peut durer plusieurs minutes.
- L'enfant paraît très absorbé pendant l'épisode.
- Reste fréquent et intense au-delà de 3-4 ans.
- S'accompagne d'autres éléments : langage, regard, jeu répétitif.

Ces deux colonnes ne sont pas un test et ne classent pas votre enfant. Un même enfant peut relever des deux selon les jours. La colonne de droite ne signifie pas « autisme » : elle signifie « ça vaut la peine d'en parler ».

Une chose à ne pas faire pendant la semaine : n'essayez pas d'interrompre le flapping pour voir si ça marche. Ce geste aide votre enfant à réguler ce qu'il ressent, et le bloquer ne fait qu'augmenter la tension — pour lui comme pour vous. Observez, notez, c'est tout. Si un jour un geste devient dangereux pour lui (se cogner, se faire mal), c'est cela, et seulement cela, qui doit être signalé rapidement à un médecin.

« Cette grille est celle que j'aurais voulu avoir quand je cherchais mes mots devant le médecin. Elle ne vous dira pas ce qu'a votre enfant, et ce n'est pas son rôle. Elle vous donnera des faits à raconter — et parfois, en relisant sa propre semaine, on remarque une régularité qu'on n'avait pas vue. C'est tout ce que je vous souhaite avec ces deux pages : pas une réponse, juste un peu de clarté. »

— Aurélie Leroux, fondatrice de LeoBelo, maman de Lucas

POUR ALLER PLUS LOIN

Le guide complet — jusqu'à quel âge le flapping est normal, ce qu'il signifie, quand consulter :

leobelo.fr/hand-flapping-guide/

Document à usage parental. Cette grille est un support d'observation, pas un outil de dépistage ni de diagnostic. Elle ne remplace pas un avis médical : seul un professionnel de santé qui rencontre votre enfant peut évaluer son développement et, si nécessaire, l'orienter. Reproduction autorisée pour usage personnel et familial.