LE PROGRAMME COMPLET

LA BOUSSOLE ANTI-CHAOS

Le mode d'emploi de votre enfant. Dans 6 semaines, vous saurez pourquoi il explose, et quoi faire à la place.

15 minutes par jour · une vidéo + un geste le soir même

6	REPÈRE	42	9
semaines	la méthode en 6 piliers	vidéos courtes	vidéos bonus

LA MÉTHODE

REPÈRE : 6 PILIERS, DANS CET ORDRE

Chaque semaine pose une lettre. L'ordre compte : on comprend d'abord, on sécurise, puis on structure, avant de rendre l'enfant autonome.

R	E	P	È	R	E
RÉVÉLER LE DÉCLIC	ÉTABLIR LA SÉCURITÉ	POSER LA STRUCTURE	ÉVEILLER L'AUTONOMIE	RENFORCER AVEC DES OUTILS	ENTRETENIR LE LIEN

C'EST POUR VOUS SI…

VOUS VOUS RECONNAISSEZ ICI

LA COCOTTE-MINUTE

Les soirs explosent : devoirs, douche, coucher. Vous finissez par crier alors que vous aviez décidé de ne pas le faire.

LE MARATHON

Vous tenez tout à bout de bras, vous répétez cent fois la même consigne, et vous vous couchez vidé(e).

LES MONTAGNES RUSSES

Un jour ça va, le lendemain tout s'effondre. Vous ne savez jamais à quoi vous attendre, ni pourquoi.

LE BROUILLARD

Diagnostic ou pas, vous avez lu, écouté, essayé. Des outils en vrac, et aucun chemin pour les relier.

Dans les quatre cas, ce n'est pas vous le problème. Il vous manque un ordre, et des repères.

LE PARCOURS

LA MÉTHODE REPÈRE, SEMAINE PAR SEMAINE

Chaque semaine : 7 vidéos courtes et un geste à appliquer le soir même. En voici quelques-unes.

R SEMAINE 1

RÉVÉLER LE DÉCLIC

- Comprendre le cerveau TND
- « Il ne veut pas » : décoder sans juger
- Les réussites silencieuses

+ 4 autres vidéos

E SEMAINE 2

ÉTABLIR LA SÉCURITÉ

- Le matin sans cris ni stress
- Le rituel du soir et la décompression sensorielle
- Les devoirs sans drame

+ 4 autres vidéos

P SEMAINE 3

POSER LA STRUCTURE

- Le tri mental
- La méthode des blocs
- Bouger pour mieux apprendre

+ 4 autres vidéos

È SEMAINE 4

ÉVEILLER L'AUTONOMIE

- Donner envie d'essayer, pas peur de rater
- Confier sans crier
- Collaborer sans rapport de force

+ 4 autres vidéos

R SEMAINE 5

RENFORCER AVEC DES OUTILS

- Rendre visible ce qu'il faut faire
- Apprivoiser le temps
- Adapter sans infantiliser

+ 4 autres vidéos

E SEMAINE 6

ENTRETENIR LE LIEN

- Le Parent-Boussole
- Les mots qui apaisent
- Ma météo d'énergie

+ 4 autres vidéos

Le contenu de La Boussole Anti-Chaos (vidéos, exercices, carnet de bord) est protégé par le droit d'auteur. La Boussole TND® est une marque déposée.

Chaque jour : une vidéo courte et un exercice concret à faire à la maison, avec votre carnet de bord. Rien à imprimer, rien à réviser : vous appliquez, vous observez, vous ajustez. Une semaine se débloque tous les 7 jours, et vous gardez l'accès 12 mois.

LES 9 BONUS

- La phrase boussole
- La double tâche
- Les 5 leviers d'un repère qui tient
- Les 5 clés d'un moment devoirs réussi
- Célébrer la progression, pas la perfection
- Le kit anti-chaos
- La boîte à 50 phrases apaisantes
- Le carnet des micro-habitudes
- Retrouver la motivation quand on n'en a plus

DEUX FAÇONS DE LA VIVRE

LES FORMULES

DÉMARRAGE ENSEMBLE LE 4 NOVEMBRE

ACCOMPAGNÉE

597 € ~~697 €~~

ou 3 × 199 € sans frais · tarif de lancement jusqu'au 26 octobre

- ✓ Tout ce que contient Autonomie, bonus compris
- ✓ 3 visios de groupe avec Elise, enregistrées
- ✓ Le groupe WhatsApp de votre cohorte
- ✓ Vos questions traitées personnellement pendant 6 semaines
- ✓ 20 familles par groupe, pas une de plus

DÈS AUJOURD'HUI

AUTONOMIE

397 € ~~497 €~~

ou 3 × 132,33 € sans frais · tarif de lancement jusqu'au 26 octobre

- ✓ Les 6 semaines : 42 vidéos courtes, un geste par jour
- ✓ Les 9 vidéos bonus
- ✓ Les quiz et auto-évaluations
- ✓ Votre carnet de bord
- ✓ Accès 12 mois, un accès pour toute la famille

Groupe accompagné : démarrage le mercredi 4 novembre. Inscriptions jusqu'au mardi 3 novembre, 23 h 59.

Visios de groupe (18 h à 19 h) : mercredi 4 novembre, mercredi 25 novembre, mercredi 16 décembre.

CE QUE DISENT LES FAMILLES PILOTES

L'effet d'un Doliprane

Dès les premières vidéos, toute la culpabilité est tombée. J'avais si souvent entendu « il est mal éduqué, il faut sévir ». Tout ça est tombé.

Carole · famille pilote

Les ressources qui me manquaient

J'avais déjà compris qu'elles ne le faisaient pas exprès, mais je n'avais pas encore les ressources pour répondre à leurs demandes. Bravo pour ce travail, qui va aider plein de parents, j'en suis sûre.

Audrey · famille pilote

J'alimentais le feu

J'ai l'impression qu'avant de savoir tout ça, j'alimentais le feu chez lui sans m'en rendre compte.

Une maman · famille pilote

Un matin serein

Ce matin, j'ai testé une nouvelle approche : résultat, un matin serein, sans stress, ni pour lui ni pour moi.

Elise K. · famille pilote

VOS QUESTIONS

Combien de temps par jour ?

Quinze minutes : une vidéo courte, puis un geste à appliquer dans la journée ou le soir même.

Et si je décroche une semaine ?

Vous reprenez là où vous en étiez. L'accès dure 12 mois.

Faut-il un diagnostic ?

Non. Si le quotidien ressemble aux situations décrites, les repères s'appliquent.

Quel âge ?

Enfants du primaire et du collège. Les exercices se déclinent selon l'âge.

Mon conjoint n'est pas convaincu ?

Beaucoup de parents commencent seuls. Un compte pour deux adultes : souvent, l'autre parent s'y met en voyant les premiers changements.

J'ai deux enfants ?

Un seul accès pour toute la famille. Les repères se posent enfant par enfant.

ELISE, FONDATRICE DE LA BOUSSOLE TND

Ergothérapeute depuis 19 ans auprès des enfants TND et de leurs parents. La Boussole Anti-Chaos, c'est le mode d'emploi que tant de parents m'ont demandé : écrit, relu par d'autres professionnels et testé avec des familles. Il est fait pour des parents épuisés, pas pour des parents parfaits.

Je choisis ma formule

Une question ? contact@laboussoletnd.fr · Elise vous répond personnellement.