

Comportement observé	Besoins possibles derrière le comportement	Ce que l'adulte peut se dire	Solutions possibles
Retarde le coucher / Refuse d'aller au lit	Besoin d'attention, de connexion, peur de la séparation ou de la nuit.	La séparation de la nuit l'angoisse, il a besoin de remplir son réservoir affectif avant de dormir.	Mettre en place (et co-créer) un rituel prévisible (+ l'afficher), offrir 10 minutes de jeu exclusif ou de discussion avant le coucher, utiliser une veilleuse, proposer de dessiner/écrire ce qui peut effrayer (+ boîte à soucis)
Crise au supermarché ou dans un magasin	Surcharge sensorielle, besoin de mouvement, fatigue, faim.	Son cerveau est surstimulé par le bruit et les lumières, ce n'est pas pour m'embêter.	Faire des courses plus courtes/drive, lui donner une mission (ex: « Chercher les pommes rouges »), anticiper avec un encas, décrire le déroulement des courses avant d'y aller, remplir le réservoir affectif avant, pendant et après.
Tape, mord ou pousse (fratrie ou parents)	Besoin de décharger une forte émotion, manque de mots, besoin d'espace.	Son cerveau émotionnel déborde, il n'a pas encore le contrôle de ses impulsions.	Sécuriser l'espace, proposer un "coussin des colères" à serrer, verbaliser pour lui ("Je vois que tu es très en colère parce que..."), en amont faire des jeux de résolution des conflits.
Refuse de s'habiller ou de se préparer le matin, ralentit la préparation	Besoin d'autonomie, de contrôle, de transition plus lente, de connexion calme.	Il cherche à développer son autonomie, son cerveau réagit aussi face à l'injonction de se dépêcher,	Offrir des choix ("Le pull rouge ou le bleu ?" "tu mets d'abord le pantalon ou le t-shirt ?"), transformer l'habillage en jeu, préparer les affaires la veille, valoriser les jours où la préparation s'effectue correctement, mettre en place les étapes du rituel du matin sous forme de parcours ou de jeu,
Ne vient pas à table quand on l'appelle	Besoin d'achever ce qu'il a commencé, besoin de transition.	Il est plongé dans son activité, s'arrêter d'un coup est très difficile pour son cerveau.	Prévenir à l'avance avec un repère visuel (Timer ou "Dans 5 minutes"), aller le chercher physiquement en s'intéressant à son jeu (connexion).
Dit non à tout / Râle	Besoin d'affirmation de soi, fatigue accumulée, faim.	Il construit son identité en s'affirmant, ou son réservoir d'énergie physique est complètement vide.	Accueillir le comportement sans la prendre personnellement, proposer des choix, refléter le refus « je vois que tu n'as pas envie de,,, que tu préfères,,, », privilégier l'interaction par le jeu,
Jette la nourriture ou joue avec à table	Besoin d'exploration sensorielle, manque d'appétit, besoin d'attention.	Il découvre les textures ou me signale qu'il n'a plus faim, ce n'est pas un manque de respect.	Impliquer l'enfant dans la préparation du repas, adapter la taille de l'assiette, l'inviter à se servir, proposer des activités sensorielles en dehors des repas,