

CARNET GRATUIT À IMPRIMER

Nana & Nono

Le carnet du quotidien des parents d'enfants TDAH ou dys

Prénom de l'enfant _____

Année de naissance _____

Carnet commencé le _____

Pour noter ce que vous observez, garder les réussites et arriver au rendez-vous avec des faits.
Ce carnet ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis d'un professionnel.

AVANT DE COMMENCER

Comment s’en servir



30 secondes par jour

Le soir, remplissez la colonne du jour dans la grille du mois. Une case vide, ce n’est pas grave : notez ce que vous pouvez.

Un moment marquant ?

Écrivez-le dans les pages « Moments marquants » : ce qui s’est passé, juste avant, ce qui a aidé, ses mots à lui ou à elle.

Les réussites comptent autant

Un effort, une bonne journée, une astuce qui marche : la page des petites victoires est là pour ça. Elle aide l’enfant… et les parents.

Au rendez-vous

Apportez le carnet. Préparez vos questions sur la page « Préparer le rendez-vous ». Le médecin, l’école ou la MDPH verront des faits datés, pas des souvenirs flous.

Le ressenti de 1 à 5

C’est votre impression de parent sur la journée, pas une note donnée à l’enfant ni une mesure du trouble.

Ce que ce carnet ne fait pas

Il ne pose aucun diagnostic, ne donne aucun conseil médical et ne dit pas s’il faut changer un traitement : c’est le rôle du médecin.

Besoin d’aide maintenant ? Urgence vitale : **15** ou **112** · Enfant en danger : **119** · Idées suicidaires : **3114** · Parent à bout : Allô Parents en crise **0 805 382 300** · Ados 12-25 ans : Fil Santé Jeunes **0 800 235 236**

À MONTRER À L'ÉCOLE, AU CENTRE DE LOISIRS

Mon enfant en une page



Qui il ou elle est

Ses forces, ce qu'il ou elle aime

Ce qui l'aide

Ce qui peut le ou la mettre en difficulté

Les personnes qui le ou la suivent (médecin, orthophoniste, école…)

LE MOIS

Mois de _____ 20____



Une colonne par jour, remplie le soir. Notez ce que vous voyez, avec vos mots. Une case vide, c'est normal.

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ma journée ☀ bonne · ⛅ moyenne · 🌧 difficile																															
À la maison ressenti de 1 à 5																															
À l'école ressenti de 1 à 5																															
Activités, sport ressenti de 1 à 5																															
Coucher heure																															
Endormi en vite · long · très long																															
Réveils la nuit nombre																															
Écrans peu · moyen · beaucoup																															
Écran avant de dormir ✓																															
Petit-déjeuner bien · peu · rien																															
Déjeuner bien · peu · rien																															
Bouger, sport ✓																															
Traitement pris ✓ ou ✗																															
Crise, grosse colère ✓																															
Mot ou souci à l'école ✓																															
Petite victoire ✓ (détail au dos)																															

LE MOIS

Mois de _____ 20____



Une colonne par jour, remplie le soir. Notez ce que vous voyez, avec vos mots. Une case vide, c'est normal.

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ma journée ☀ bonne · ⛅ moyenne · 🌧 difficile																															
À la maison ressenti de 1 à 5																															
À l'école ressenti de 1 à 5																															
Activités, sport ressenti de 1 à 5																															
Coucher heure																															
Endormi en vite · long · très long																															
Réveils la nuit nombre																															
Écrans peu · moyen · beaucoup																															
Écran avant de dormir ✓																															
Petit-déjeuner bien · peu · rien																															
Déjeuner bien · peu · rien																															
Bouger, sport ✓																															
Traitement pris ✓ ou ✗																															
Crise, grosse colère ✓																															
Mot ou souci à l'école ✓																															
Petite victoire ✓ (détail au dos)																															

LE MOIS

Mois de _____ 20____



Une colonne par jour, remplie le soir. Notez ce que vous voyez, avec vos mots. Une case vide, c'est normal.

Jour	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Ma journée ☀ bonne · ⛅ moyenne · 🌧 difficile																															
À la maison ressenti de 1 à 5																															
À l'école ressenti de 1 à 5																															
Activités, sport ressenti de 1 à 5																															
Coucher heure																															
Endormi en vite · long · très long																															
Réveils la nuit nombre																															
Écrans peu · moyen · beaucoup																															
Écran avant de dormir ✓																															
Petit-déjeuner bien · peu · rien																															
Déjeuner bien · peu · rien																															
Bouger, sport ✓																															
Traitement pris ✓ ou ✗																															
Crise, grosse colère ✓																															
Mot ou souci à l'école ✓																															
Petite victoire ✓ (détail au dos)																															

AU FIL DES JOURS

Moments marquants



Date _____ Heure _____ Où _____

☐ agréable ☐ neutre ☐ difficile

Ce qui s'est passé

Juste avant (fatigue, faim, changement, bruit, écran…)

Ce qui a aidé · Durée _____

Ses mots

Date _____ Heure _____ Où _____

☐ agréable ☐ neutre ☐ difficile

Ce qui s'est passé

Juste avant (fatigue, faim, changement, bruit, écran…)

Ce qui a aidé · Durée _____

Ses mots

Date _____ Heure _____ Où _____

☐ agréable ☐ neutre ☐ difficile

Ce qui s'est passé

Juste avant (fatigue, faim, changement, bruit, écran…)

Ce qui a aidé · Durée _____

Ses mots

AU FIL DES JOURS

Moments marquants



Date _____ Heure _____ Où _____

☐ agréable ☐ neutre ☐ difficile

Ce qui s'est passé

Juste avant (fatigue, faim, changement, bruit, écran…)

Ce qui a aidé · Durée _____

Ses mots

Date _____ Heure _____ Où _____

☐ agréable ☐ neutre ☐ difficile

Ce qui s'est passé

Juste avant (fatigue, faim, changement, bruit, écran…)

Ce qui a aidé · Durée _____

Ses mots

Date _____ Heure _____ Où _____

☐ agréable ☐ neutre ☐ difficile

Ce qui s'est passé

Juste avant (fatigue, faim, changement, bruit, écran…)

Ce qui a aidé · Durée _____

Ses mots

À RELIRE LES JOURS DIFFICILES

Les petites victoires



Un effort, une réussite à l'école, un moment partagé, une colère mieux passée : tout compte.

Date	La victoire	Qui l'a remarquée

CE QU'ON ESSAIE À LA MAISON

Astuces et stratégies



Notez ce que vous testez (minuteur visuel, routine en images, consignes une par une…) et votre ressenti après quelques jours. Chaque enfant est différent.

Depuis le	Ce qu'on essaie	Pour quel moment	Ça aide ?

Ça aide ? ☺ oui · ~ un peu · ✗ pas pour l'instant · ? à tester encore

À REMPLIR À CHAQUE RENTRÉE

L'école cette année



Année scolaire _____ Enseignant référent (MDPH) _____

Classe _____ Médecin / infirmier scolaire _____

Établissement _____ Psychologue scolaire _____

Enseignant(e) / prof principal _____ Contact (mail, tél.) _____

Le cadre en place

☐ Rien d'officiel ☐ PPRE ☐ PAP ☐ PPS (MDPH) ☐ PAI (santé, traitement à l'école)

Mis en place le _____ À revoir le _____

GEVA-Sco et réunion de suivi (ESS)

☐ Première demande ☐ Réexamen

GEVA-Sco rempli le _____ Réunion le _____

Envoyé à la MDPH le _____ Prochaine révision le _____

AESH (accompagnant·e)

Prénom _____ ☐ individuelle ☐ mutualisée Heures par semaine _____

Ce qu'elle ou il fait pour mon enfant (reformuler les consignes, aider à s'organiser, écrire sous sa dictée, rassurer…)

Nos objectifs pour cette année

CE QUE L'ÉCOLE MET EN PLACE

Les aménagements



Cochez ce qui est en place, et notez si ça aide. Utile pour la réunion de suivi, le GEVA-Sco et la MDPH.

☐ Place devant, loin des distractions
☐ Consignes lues à voix haute, une à la fois
☐ Photocopies aérées, police agrandie
☐ Temps supplémentaire ou moins d'exercices
☐ Évaluations orales possibles
☐ Ordinateur ou tablette
☐ Pauses pour bouger
☐ Cours photocopiés ou numériques
☐ Pas de pénalité pour l'orthographe
☐ Calculatrice, tables à disposition
☐ Agenda vérifié par l'adulte
☐ Objet à manipuler, coussin d'assise

Depuis le	Aménagement ou aide	Classe, devoirs, contrôles	Ça aide ?

Ça aide ? ☺ oui · ~ un peu · ✗ non · ? trop tôt pour dire

ÉQUIPE ÉDUCATIVE, ESS, RENDEZ-VOUS ENSEIGNANT

Réunions avec l’école



Notez qui était là, ce qui a été décidé, et la date du prochain point. Demandez un compte rendu écrit.

Date	Qui était là	Ce qui a été décidé	Prochain point

NOTÉ PAR LE PARENT, SANS CONSEIL

Traitement, mélatonine, compléments



Ce qui a été pris et ce que vous remarquez (appétit, sommeil, humeur). Toute question sur un traitement ou un complément se pose au médecin ou au pharmacien.

Date	Quoi (nom)	Prescrit ?	Remarques

NE RIEN OUBLIER

Préparer le rendez-vous



Rendez-vous avec _____

Depuis le dernier rendez-vous, le _____

Le _____

Ce qui a changé (école, maison, sommeil, traitement…)

Ce qui va mieux

Ce qui nous inquiète le plus

Nos questions

Ce qui a été dit, la suite

MDPH, ÉCOLE, CAF

Rendez-vous et démarches



Notez chaque rendez-vous, envoi, réponse ou relance avec sa date : vous aurez la chronologie le jour où on vous la demande.

Date	Avec qui / quoi	Ce qui a été fait ou dit	Suite à donner

POUR LA MDPH, LA MUTUELLE, LES IMPÔTS

Les frais



Bilans, séances non remboursées, matériel, trajets, objets cassés… Gardez les factures avec ce carnet.

Date	Objet	Montant	Remboursé ?

Total _____ **€**

POUR LA BABY-SITTER, LES GRANDS-PARENTS, UNE SORTIE

Fiche d’urgence



Urgence vitale : 15 (SAMU) ou 112. Enfant en danger : 119.

Qui prévenir (nom, téléphone)

Médecin qui le ou la suit

Allergies, santé

Traitement en cours et horaire

Ce qui l’apaise en cas de crise

À éviter

Autres informations

PARCE QUE VOUS COMPTEZ AUSSI

Et vous ?



Accompagner un enfant TDAH ou dys demande beaucoup d'énergie. Prendre soin de vous, c'est aussi prendre soin de lui.

Respirer deux minutes

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à 4. Bloquez 2 secondes. Soufflez par la bouche en comptant jusqu'à 6. Recommencez dix fois.

Ce qui me fait du bien

À qui parler

Allô Parents en crise : 0 805 382 300 (gratuit)

HyperSupers – TDAH France : groupes de parents, antennes locales (tdah-france.fr)

Fédération française des Dys : associations dys près de chez vous (ffdys.com)

Mon Parcours Handicap : MDPH, AEEH, scolarité (monparcourshandicap.gouv.fr)

Idées suicidaires, pour vous ou un proche : 3114

Mes contacts de soutien



Nana & Nono existe aussi en appli

Noter en un geste, voir ce qui aide semaine après semaine, et créer un PDF clair pour le médecin.
Tout reste sur votre téléphone : aucun compte, aucune publicité.

nanaetnono.fr

Carnet gratuit, à imprimer et à partager librement, sans le modifier ni le vendre.
Édité par EasyIdel. Il ne pose aucun diagnostic et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.