

LIVRET PARENTS

Accompagner un enfant TDAH (6-9 ans)

Avant de commencer

Pourquoi ce livret ?

Si vous lisez ces pages, c'est probablement parce que :

- vous êtes fatigué(e),
- vous doutez,
- vous avez l'impression d'avoir tout essayé,
- ou que votre enfant vous met face à vos limites.

Ce livret n'est pas là pour vous juger.

Il n'est pas là non plus pour vous dire quoi faire "parfaitement".

Il est là pour **vous aider à comprendre**,
et pour **vous redonner une marge de manœuvre**.

1□ Ce qu'il est important de poser tout de suite

« Votre enfant ne fait pas exprès »

Un enfant TDAH :

- **ne choisit pas** d'explorer,
- **ne choisit pas** d'oublier,
- **ne choisit pas** de résister.

Il traverse des moments où ses capacités de régulation sont **dépassées**.

Cela n'enlève rien au cadre.

Mais cela change **la façon de l'appliquer**.

2□ Le TDAH : ce que ce n'est pas

Avant d'aller plus loin, posons des limites claires.

Le TDAH **n'est pas** :

- un manque d'éducation,
- un manque d'autorité,
- un caprice,
- un problème de motivation,
- un échec parental.

Si vous avez déjà entendu cela, **ce n'est pas vous**.

3□ Ce que vit souvent un parent (et qui est normal)

Beaucoup de parents d'enfants TDAH ressentent :

- de l'épuisement,
- de la colère qu'ils n'osent pas dire,
- de la culpabilité,
- le sentiment de "mal faire" en permanence.

Vous n'êtes pas seul(e).

Et ces émotions ne font pas de vous un "mauvais parent".

4□ Le changement de regard (clé du livret)

Ce livret vous propose un déplacement essentiel :

✗ "Pourquoi il/elle se comporte comme ça ?"

❖ "Que se passe-t-il dans son cerveau à ce moment-là ?"

Ce changement :

- apaise la relation,
- évite l'escalade,
- rend l'action possible.

5□ Ce que vous allez trouver dans ce livret

- une explication claire du fonctionnement du cerveau TDAH,
- des clés pour comprendre les crises et la frustration,
- une posture parentale **contenante mais ferme**,
- des outils concrets, utilisables **au quotidien**,
- et des repères pour **vous préserver vous aussi**.

À retenir dès maintenant

Vous n'êtes pas en train d'échouer.

Vous êtes en train d'apprendre à accompagner un enfant différent.

Comprendre le cerveau de son enfant TDAH

Moteur, frein et régulation émotionnelle

1□ Une image simple pour comprendre

Pour comprendre le fonctionnement du cerveau TDAH, une image est souvent plus parlante que de longues explications.

Imaginez un véhicule :

- un **moteur** (l'énergie, l'élan),
- un **frein** (l'inhibition, l'arrêt),
- un **conducteur** (la régulation, les choix).

Chez l'enfant TDAH, **ces trois éléments existent**, mais **ils ne se synchronisent pas toujours bien**.

2□ Le moteur : une énergie intense

Le moteur représente :

- l'élan,
- la curiosité,
- l'envie de faire,
- la capacité à s'enthousiasmer.

Chez votre enfant :

- le moteur est souvent **très puissant**,
- il démarre vite,
- il peut accélérer fortement.

Cela explique :

- l'agitation,
- les changements rapides d'intérêt,
- les réactions intenses.

Ce n'est **pas** un excès volontaire.

C'est une **intensité neurologique**.

3□ Le frein : une fonction encore immature

Le frein correspond à :

- la capacité à s'arrêter,
- attendre,
- inhiber une réaction,
- différer une gratification.

Chez l'enfant TDAH :

- le frein est **présent**, mais **moins efficace**,
- il se fatigue vite,
- il arrive parfois **trop tard**.

Cela explique :

- les débordements émotionnels,
- les impulsions,
- les difficultés à respecter une consigne sur la durée.

Dire “il sait, donc il peut” est une erreur fréquente.

Savoir ≠ pouvoir.

4□ La régulation émotionnelle : le point de fragilité central

La régulation émotionnelle, c'est la capacité à :

- ressentir une émotion,
- l'identifier,
- la moduler,
- revenir à un état plus calme.

Chez l'enfant TDAH :

- les émotions montent **vite**,
- redescendent **lentement**,
- envahissent parfois tout l'espace mental.

Une crise n'est pas une opposition.

C'est une **surcharge du système de régulation**.

5□ Ce que le parent observe (et qui prend sens)

Avec cette lecture, certains comportements deviennent plus lisibles :

- “il explose pour un détail” → surcharge
- “il n’écoute plus” → frein saturé
- “il sait mais n'y arrive pas” → décalage capacité / performance
- “il recommence” → automatisation impossible sans aide

6□ Le rôle du parent : régulateur externe

Dans ces moments, l'enfant ne peut pas se réguler seul.

Le parent devient alors :

- un **frein externe**,
- un **contenant émotionnel**,

- un repère stable.

Cela ne signifie pas :

- céder,
- tout autoriser,
- abandonner le cadre.

Mais :

- **porter temporairement la régulation**,
le temps que l'enfant puisse l'intégrer.

À retenir

**Votre enfant ne manque pas de volonté.
Il manque de régulation dans certains moments.
Et cette régulation s'apprend... accompagné.**

Exemples du quotidien ET réponses adaptées

Exemple 1 — « Il sait, mais il n'y arrive pas »

Situation

Votre enfant connaît la règle, mais ne la respecte pas au moment T.

Ce qui se passe

Le frein est saturé → incapacité d'inhibition.

✓ Réponse parentale aidante

- Rappeler la règle **sans long discours**
- Aider physiquement ou verbalement à faire le premier pas
- Découper l'action en **micro-étapes**

Exemples concrets :

- ✗ « Tu sais très bien ce que tu dois faire. »
- ✓ « Je te rappelle la règle et je t'aide à commencer. »

On **soutient l'action**, on ne teste pas la volonté.

Exemple 2 — Crise après une petite frustration

Situation

Un non ou une attente déclenche une explosion émotionnelle.

Ce qui se passe

Montée émotionnelle trop rapide → frein inefficace.

✓ Réponse parentale aidante

- Maintenir la limite **sans la justifier longuement**

- Nommer l'émotion
- Donner du **temps** avant toute discussion

Exemples concrets :

- ✗ « Ce n'est pas grave, arrête. »
- ✗ « Tu exagères. »
- ✓ « C'est très dur pour toi. La règle ne change pas. Je suis là. »

Le calme vient **avant** l'explication.

Exemple 3 — Tout se passe bien... puis plus rien

Situation

L'enfant décroche ou explose après avoir “tenu”.

Ce qui se passe

Épuisement du système de régulation.

✓ Réponse parentale aidante

- Reconnaître la fatigue invisible
- Réduire immédiatement les exigences
- Proposer une pause **avant** la crise complète

Exemples concrets :

- ✗ « Tu fais exprès maintenant ? »
- ✓ « Ton cerveau est fatigué, on fait une pause. »

On prévient l'explosion au lieu de la gérer après.

Exemple 4 — Il recommence malgré les conséquences

Situation

Une règle ou une sanction n'empêche pas la répétition.

Ce qui se passe

La conséquence ne s'automatise pas comme prévu.

✓ Réponse parentale aidante

- Remplacer la punition par une **aide anticipée**
- Mettre en place des **rappels externes**
- Répéter sans dramatiser

Exemples concrets :

- ✗ « Tu n'apprends jamais. »
- ✓ « On va mettre une aide pour t'aider à t'en souvenir. »

Le cerveau TDAH a besoin de **supports externes**, pas de sanctions répétées.

Exemple 5 — L'enfant explose surtout à la maison

Situation

L'enfant se retient ailleurs et se libère à la maison.

Ce qui se passe

Relâchement dans le lieu sûr.

❖ Réponse parentale aidante

- Ne pas prendre la crise pour soi
- Prévoir un **temps de décompression ritualisé**
- Contenir sans punir

Exemples concrets :

- ✗ « Tu te lâches toujours sur nous. »
- ❖ « Tu as beaucoup tenu aujourd'hui. On va t'aider à redescendre. »

La maison devient un **espace de régulation**, pas de sanction.

Ce que ces réponses ont en commun

- Elles **maintiennent le cadre**
- Elles **diminuent l'escalade**
- Elles **enseignent la régulation**, pas l'obéissance
- Elles protègent aussi le parent de l'épuisement

Phrase clé pour les parents

“Je ne cherche pas à gagner contre mon enfant.
Je cherche à l'aider à traverser ce qu'il ne peut pas encore gérer seul.”

Frustration et crises chez l'enfant TDAH

Comprendre, intervenir, réparer

1\square Frustration et montée émotionnelle : ce qui se passe réellement

Chez un enfant TDAH, la frustration n'est pas une simple contrariété.

Elle provoque :

- une montée émotionnelle **très rapide**,
- une sensation interne d'**urgence**,
- une perte d'accès au raisonnement.

À ce moment-là :

- l'enfant **ne peut plus attendre**,
- il **ne peut plus renoncer**,
- il **ne peut plus coopérer**, même s'il le voudrait.

Ce n'est pas un refus d'obéir.

C'est une **saturation du système de régulation**.

2□ Quand la frustration devient crise

Lorsque l'intensité dépasse un certain seuil :

- le cerveau émotionnel prend le dessus,
- le frein n'agit plus,
- l'enfant perd temporairement le contrôle.

Une crise n'est donc :

- ni une stratégie,
- ni une provocation,
- ni un caprice.

C'est un **débordement neurologique**, pas un choix.

3□ Pendant la crise : l'objectif du parent

Dans ces moments-là, l'objectif n'est **pas** :

- d'expliquer,
- de raisonner,
- de convaincre,
- d'enseigner.

L'objectif est unique :

faire redescendre l'intensité sans rompre le lien.

4□ Que faire concrètement pendant une crise

✓ Réduire les stimulations

- parler peu,
- utiliser un ton calme,
- limiter les gestes et les regards,
- éloigner le bruit et les écrans.

✓ Maintenir une présence contenante

- rester présent si l'enfant l'accepte,

- ou s'éloigner légèrement sans disparaître.

Exemples :

- « Je suis là. »
- « Quand ce sera plus calme, on parlera. »

✓ Tenir la limite sans débattre

- la règle ne change pas,
- elle n'est pas expliquée sur le moment.

Exemples :

- ✗ « Tu n'as aucune raison de te mettre dans cet état. »
- ✗ « Si tu continues, tu seras puni. »
- ✓ « Je vois que c'est très dur. La règle ne change pas. Je suis là. »

✓ Aider le corps à redescendre

- proposer de bouger,
- respirer ensemble,
- serrer un objet,
- se poser dans un lieu connu.

Le corps d'abord, les mots ensuite.

5□ Ce qu'il vaut mieux éviter pendant une crise

Même si c'est humain :

- expliquer longuement,
- poser des questions,
- moraliser,
- comparer,
- menacer.

Ces réactions augmentent souvent l'intensité et la durée de la crise.

6□ Après la crise : réparer et apprendre

Quand l'enfant est redevenu disponible :

- on ne fait pas la morale,
- on ne banalise pas,
- on **répare le lien**, puis on comprend.

Débrief simple (hors émotion)

1. Qu'est-ce qui a été difficile pour toi ?
2. Qu'est-ce qui t'a aidé un peu ?
3. La prochaine fois, on essaie quoi ?

Une seule chose à la fois.

7□ Et le cadre dans tout ça ?

Accompagner une crise ne signifie pas :

- céder,
- tout accepter,
- renoncer à l'autorité.

Le cadre existe,
mais il est **posé hors de la tempête**.

C'est cette cohérence qui sécurise l'enfant.

Phrase clé pour les parents

« **Pendant la crise, je contiens.**
Après la crise, j'enseigne. »

Anticiper

Repérer les signaux avant la crise et agir plus tôt

1□ Pourquoi anticiper change tout

Une crise n'arrive presque jamais “sans prévenir”.

Chez l'enfant TDAH, il existe souvent des **signaux précurseurs**, parfois discrets, parfois évidents.

Anticiper, ce n'est pas éviter toute frustration.

C'est **intervenir avant la saturation**.

Quand on agit plus tôt :

- l'intensité baisse,
- la durée diminue,
- le lien est mieux préservé,
- le parent s'épuise moins.

2□ Les signaux faibles à repérer

Chaque enfant a ses propres signaux, mais certains reviennent souvent.

Signaux corporels

- agitation inhabituelle,
- gestes brusques,
- respiration rapide,
- tension dans le corps.

Signaux émotionnels

- irritabilité soudaine,
- pleurs “pour rien”,
- hypersensibilité,
- réactions excessives.

Signaux comportementaux

- opposition rapide,
- rigidité,
- refus de coopérer,
- décrochage brutal.

Ces signaux indiquent que le **frein commence à saturer**.

3□ Ce que le parent peut faire dès les premiers signes

✓ 1. Baisser la charge

- réduire les demandes,
- simplifier les consignes,
- remettre à plus tard ce qui peut attendre.

Exemple :

- ✗ « Allez, fais un effort. »
- ✓ « On va faire une pause et reprendre après. »

✓ 2. Aider à mettre des mots

Nommer ce qui semble se passer :

- « Ton cerveau a l’air fatigué. »
- « Ça commence à être trop pour toi. »

Mettre des mots **avant** l’explosion aide à la prévenir.

✓3. Proposer une aide concrète

- pause calme,
- mouvement,
- boisson,
- changement d'environnement.

On agit **avant** que l'enfant ne perde l'accès au choix.

✓4. Ajuster le cadre temporairement

Anticiper, ce n'est pas céder, mais **adapter**.

Exemples :

- prévoir un temps de décompression après l'école,
- éviter les transitions brutales,
- annoncer les changements à l'avance.

4□ Les moments à risque (à connaître)

Certaines périodes sont plus vulnérables :

- fin de journée,
- faim, fatigue,
- transitions,
- surcharge sensorielle,
- émotions accumulées (école, extérieur)
- Anticiper ces moments permet d'agir **avant la rupture**.

5□ Créer des routines de prévention

Les routines sécurisent le cerveau TDAH.

Exemples :

- temps calme quotidien,
- rituel de retour à la maison,
- signal partagé parent/enfant ("pause"),
- outils toujours accessibles (balle, casque, eau).

Plus c'est prévisible, plus la régulation est accessible.

6□ Ce que l'anticipation n'est pas

Anticiper ne signifie pas :

- éviter toute frustration,
- marcher sur des œufs,

- supprimer les règles.

Cela signifie **accompagner le cerveau avant qu'il ne déborde.**

Phrase clé pour les parents

« Plus j'agis tôt, moins la crise a besoin d'exister. »

Aider son enfant à devenir acteur de sa régulation

Progressivement, accompagné, sans pression

1□ Un point essentiel à poser

Un enfant TDAH **ne devient pas autonome tout seul** dans sa régulation.

Il a d'abord besoin :

- d'être **contenu**,
- d'être **guidé**,
- d'être **aidé de l'extérieur**.

L'autonomie vient **après**,

quand les expériences de régulation se répètent **dans la sécurité**.

2□ Ce que signifie “devenir acteur de sa régulation”

Être acteur de sa régulation, ce n'est pas :

- se calmer seul à 6 ou 7 ans,
- gérer ses émotions comme un adulte,
- ne plus faire de crises.

C'est, petit à petit :

- reconnaître ce qui se passe en soi,
- accepter l'aide proposée,
- utiliser certains outils avec l'adulte.

3□ Le rôle du parent dans cette étape

Le parent reste un **régulateur externe**, mais commence à :

- verbaliser ce qu'il observe,
- montrer comment faire,
- répéter les mêmes gestes, les mêmes mots.

Exemples :

- « Là, ton cerveau commence à être trop plein. »

- « On fait une pause avant que ça explose. »
- « Tu te souviens de ce qui t'aide quand ça monte ? »

Le parent **prête sa régulation** à l'enfant.

4□ Inviter l'enfant à participer (sans l'obliger)

Quand l'enfant est calme, on peut l'impliquer doucement :

- choisir avec lui les outils qui l'aident,
- décider ensemble d'un signal,
- repérer les moments difficiles.

Exemples :

- « Quand ça monte, tu préfères qu'on respire ou qu'on bouge ? »
- « Tu veux me dire quand ça devient trop, ou je te le dis ? »

Donner le choix **augmente la coopération**.

5□ Des outils simples à co-construire

Avec l'enfant, progressivement :

- une liste de ce qui l'aide vraiment,
- un petit rituel de retour au calme,
- un endroit ressource,
- un mot ou geste “pause”.

Plus l'outil est **concret**, plus il est utilisable.

6□ Ce qui compte vraiment dans la durée

Ce qui aide l'enfant à devenir acteur :

- la **répétition**,
- la **cohérence parentale**,
- la **prévisibilité**,
- un climat relationnel sécurisant.

Ce n'est pas la perfection.

C'est la constance.

7□ Ce qu'il ne faut pas attendre trop vite

Il est normal que :

- l'enfant oublie,
- n'utilise pas l'outil à chaque fois,
- régresse lors de périodes difficiles.

Ce n'est pas un échec.

C'est le rythme normal d'un apprentissage neurologique.

Phrase clé pour les parents

« Je n'apprends pas à mon enfant à se contrôler.
Je l'aide à se réguler, pas à pas. »

Le cadre au quotidien

Tenir les règles sans entrer en lutte

1□ Pourquoi le cadre est indispensable

Un enfant TDAH a besoin de cadre **encore plus** qu'un autre enfant.

Non pas parce qu'il "déborderait plus",
mais parce que le cadre :

- sécurise,
- structure,
- soulage le cerveau de décisions permanentes.

Le cadre **n'est pas une contrainte** :
c'est un **repère externe**.

2□ Ce qu'est un cadre aidant (et ce qu'il n'est pas)

Un cadre aidant :

- est **prévisible**,
- est **stable dans le temps**,
- est **énoncé calmement**,
- est **tenu sans escalade**.

Un cadre qui épouse :

- change selon l'humeur,
- est expliqué trop longuement,
- est défendu dans le conflit,
- est renforcé par des menaces.

Le cerveau TDAH a besoin de **clarté**, pas de débats.

3□ Peu de règles, mais claires

Mieux vaut :

- peu de règles,
- connues à l'avance,
- toujours formulées de la même façon.

Exemples :

- heure de coucher,
- temps d'écran,
- respect de la sécurité,
- règles de vie essentielles.

Trop de règles = surcharge.

Des règles claires = apaisement.

4□ Dire la règle sans provoquer la lutte

La forme compte autant que le fond.

À privilégier :

- phrases courtes,
- ton posé,
- regard calme.

Exemples :

- ✗ « Combien de fois je t'ai dit... »
- ✗ « Tu ne respectes jamais rien. »
- ✓ « La règle est celle-ci. »
- ✓ « Je te rappelle la règle. »

Moins d'émotion = moins d'opposition.

5□ Tenir la règle quand l'enfant résiste

Quand l'enfant s'oppose :

- ne pas argumenter,
- ne pas hausser le ton,
- ne pas menacer.

On répète calmement,
on aide à faire,
on accompagne la frustration.

Exemple :

« Tu n'aimes pas cette règle. Elle reste la même. Je t'aide à la respecter. »

6□ Cadre et régulation vont ensemble

Le cadre est **tenu hors crise**.

Pendant la crise :

- on contient,
- on régule.

Après :

- on réaffirme la règle,
- sans reproche,
- sans humiliation.

Le cadre **n'est pas un outil de punition**,
mais un **repère constant**.

7□ Quand le cadre semble “ne pas marcher”

Il est normal que :

- l'enfant teste,
- oublie,
- résiste.

Cela ne signifie pas que le cadre est mauvais.

Cela signifie que le cerveau **a encore besoin d'appui externe**.

La cohérence sur la durée est ce qui fait la différence.

Phrase clé pour les parents

« Le cadre protège mon enfant
et me protège aussi. »

Faire équipe

École, famille et environnement extérieur

1□ Pourquoi faire équipe est essentiel

Un enfant TDAH ne vit pas uniquement à la maison.

Il évolue :

- à l'école,
- en centre de loisirs,
- en famille élargie,
- dans des lieux parfois très exigeants pour lui.

Quand les adultes **ne sont pas alignés**,

l'enfant se retrouve à devoir s'adapter seul...
ce qui augmente la surcharge et les crises.

2□ Ce que l'enfant ressent quand les adultes ne sont pas cohérents

Quand les règles, les attentes ou les réactions changent selon les lieux :

- l'enfant est perdu,
- il se sent incompris,
- il s'épuise à "deviner" ce qu'on attend de lui.

Ce n'est pas un manque de bonne volonté.

C'est une **charge cognitive excessive**.

3□ Le rôle du parent comme "traducteur"

Le parent devient souvent un **pont** entre les mondes de l'enfant.

Cela signifie :

- expliquer le fonctionnement de l'enfant,
- transmettre ce qui l'aide réellement,
- rappeler que les difficultés ne sont pas volontaires.

Vous ne justifiez pas votre enfant.

Vous l'aidez à être compris.

4□ Partager l'essentiel (sans se justifier)

Il n'est pas nécessaire de tout expliquer.

Quelques points clés suffisent :

- ce qui déclenche la surcharge,
- ce qui aide à réguler,
- ce qui aggrave la situation.

Exemple :

« Quand il est fatigué, il a besoin d'une pause avant de continuer.
Les explications longues augmentent sa difficulté. »

Clair, simple, factuel.

5□ Adapter sans renoncer au cadre

Faire équipe ne signifie pas :

- tout excuser,
- supprimer les règles,
- demander un traitement spécial.

Cela signifie **adapter l'accompagnement** au fonctionnement de l'enfant.

Par exemple :

- prévenir avant un changement,
- réduire le bruit ou la pression,
- proposer des pauses.

6□ Quand l'environnement ne comprend pas (encore)

Il arrive que :

- certains adultes minimisent,
- comparent,
- jugent,
- ou nient les difficultés.

Ce n'est pas toujours par mauvaise intention.

Mais cela peut être très éprouvant.

Dans ces cas :

- vous avez le droit de poser des limites,
- de protéger votre enfant,
- de choisir vos combats.

7□ Ce que l'enfant apprend quand les adultes font équipe

Quand les adultes sont cohérents :

- l'enfant se sent soutenu,
- il se sent moins en faute,
- il peut consacrer son énergie à apprendre.

L'équipe autour de l'enfant devient un **facteur de régulation** à part entière.

Phrase clé pour les parents

« **Mon enfant n'a pas besoin d'être défendu.
Il a besoin d'être compris.** »

Pour conclure

Ce que vous faites compte

1□ Si vous avez tout lu jusqu'ici

Si vous êtes arrivé(e) à la fin de ce livret,
c'est probablement parce que vous vous impliquez profondément pour votre enfant.

Même quand vous doutez.

Même quand vous êtes fatigué(e).

Même quand vous avez l'impression de ne pas y arriver.

Cela, **ça compte**.

2□ Il n'existe pas de parent parfait

Accompagner un enfant TDAH :

- demande de l'énergie,
- demande de la patience,
- demande parfois de recommencer encore et encore.

Il est normal de :

- s'énerver parfois,
- se sentir dépassé(e),
- ne pas toujours appliquer "la bonne réponse".

Vous n'avez pas à être parfait(e).

Vous avez à être **suffisamment présent(e)**.

3□ Ce que votre enfant retient vraiment

Votre enfant ne se construit pas sur :

- vos erreurs isolées,
- vos moments de fatigue,
- vos imperfections.

Il se construit sur :

- la sécurité du lien,
- la constance,
- le fait que vous revenez vers lui après les moments difficiles.

La réparation compte plus que la perfection.

4□ Le chemin est progressif

La régulation émotionnelle :

- ne s'installe pas en quelques semaines,
- n'avance pas en ligne droite,
- connaît des périodes de recul.

Les progrès existent,
même s'ils sont parfois discrets ou irréguliers.

5□ Vous n'êtes pas seul(e)

Beaucoup de parents vivent des situations similaires,
même si cela ne se voit pas toujours de l'extérieur.

Chercher du soutien,
demander de l'aide,
s'informer,

ce sont des **signes de responsabilité**, pas de faiblesse.

6□ Un dernier message essentiel

Vous êtes la personne la plus importante dans la vie de votre enfant.

**Votre présence, votre compréhension et votre constance
sont déjà des piliers pour lui.**

Même quand vous doutez,
vous êtes en train de construire quelque chose.

Mot de fin

Ce livret est une **première étape**.

Chaque famille, chaque enfant, chaque parcours est unique.

Prenez ce qui vous aide.

Laissez ce qui ne vous correspond pas.

Avancez à votre rythme.

© Association Welcome Inclusive – Tous droits réservés.

Ce livret est une création originale de l'association **Welcome Inclusive**.

La reproduction et la diffusion sont autorisées à condition de mentionner clairement le nom de l'association Welcome Inclusive, sans modification du contenu et sans usage commercial.

Toute autre utilisation nécessite une autorisation écrite préalable.