

STRATÉGIES POUR AUGMENTER LES BONS MOMENTS



Livret ressources pour parents

Disponible en ligne au www.arcf.ca/guideparent



MESSAGE AUX PARENTS

Ce guide est un outil à utiliser à la maison. Il a été préparé par La Croisée, le centre d'aide et d'accompagnement pour la communauté francophone de Saint-Jean, avec des ressources existantes. Il est basé sur des besoins identifiés par des parents, des familles et des tuteurs vivant avec un enfant neurotypique ou neuroatypique.



L'objectif est de regrouper plusieurs stratégies d'interventions positives pour épauler les parents dans l'accompagnement des enfants.



Le guide vise à ajouter des outils dans votre quotidien en tant que parent dans le but de favoriser les bons moments.

Ces stratégies s'appliquent à TOUS les enfants !



Livret ressources pour parents

Disponible en ligne au www.arcf.ca/guideparent



Faites la connaissance de votre guide dans ce livret.

TABLE DES MATIÈRES

La beauté d'être parent	4
La relation enfant/parent.....	5
L'importance des émotions	6
Outil détachable: Découverte des émotions.....	7
Outil détachable: Où j'ai mal.....	9
Outil détachable: Attends / C'est ton tour.....	11
Pratiquer le concept du «Mon tour / Ton tour».....	13
Premier outil visuel	14
Moments propices à l'utilisation d'un outil visuel pour faciliter une routine	17
Trucs pour la routine du matin	18
Stratégie 1 – Matin.....	19
L'utilisation des minuteries.....	21
Quelques trucs pour le dodo	22
Stratégie 2 – Sommeil	23
Pictogrammes à découper	25
Remerciements	31



LA BEAUTÉ D'ÊTRE PARENT

Mon très cher enfant,



Je te suis infiniment reconnaissante pour toute la richesse que tu apportes à notre vie et les milliards d'apprentissages que tu me donnes l'occasion d'intégrer grâce aux défis que nous rencontrons et que nous surmontons ensemble, au quotidien.

Je veux t'exprimer ma gratitude la plus profonde. Tu m'apprends à lâcher prise, sans laisser aller. À aimer dans la considération de tous. À faire confiance. Tu m'apprends à écouter la sagesse du cœur.

Source: familleharmonie.com



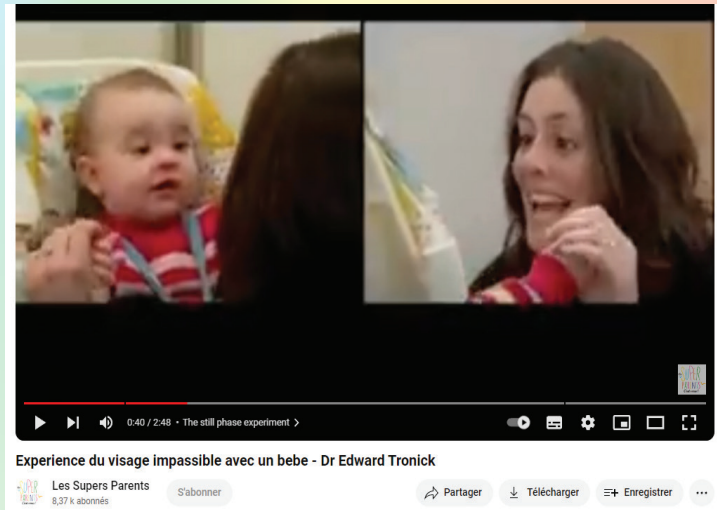
LA RELATION ENFANT/PARENT

Être à l'écoute veut dire:

- Connaître ce qu'il aime.
- Observer les signes déclencheurs plutôt que les comportements dérangeants de l'enfant.
- Apprécier les forces et les atouts de votre enfant.



Vidéo montrant l'importance de la connexion du parent avec l'enfant.



“Aider un enfant [...], c'est d'abord comprendre ses particularités et adapter son environnement, mais aussi adapter notre attitude envers l'enfant”

- L'enfant autiste St-Justine - p.40



L'IMPORTANCE DES ÉMOTIONS

Il y a six émotions de base:

Joie



Peur



Dégoût



Colère



Tristesse



Surpris

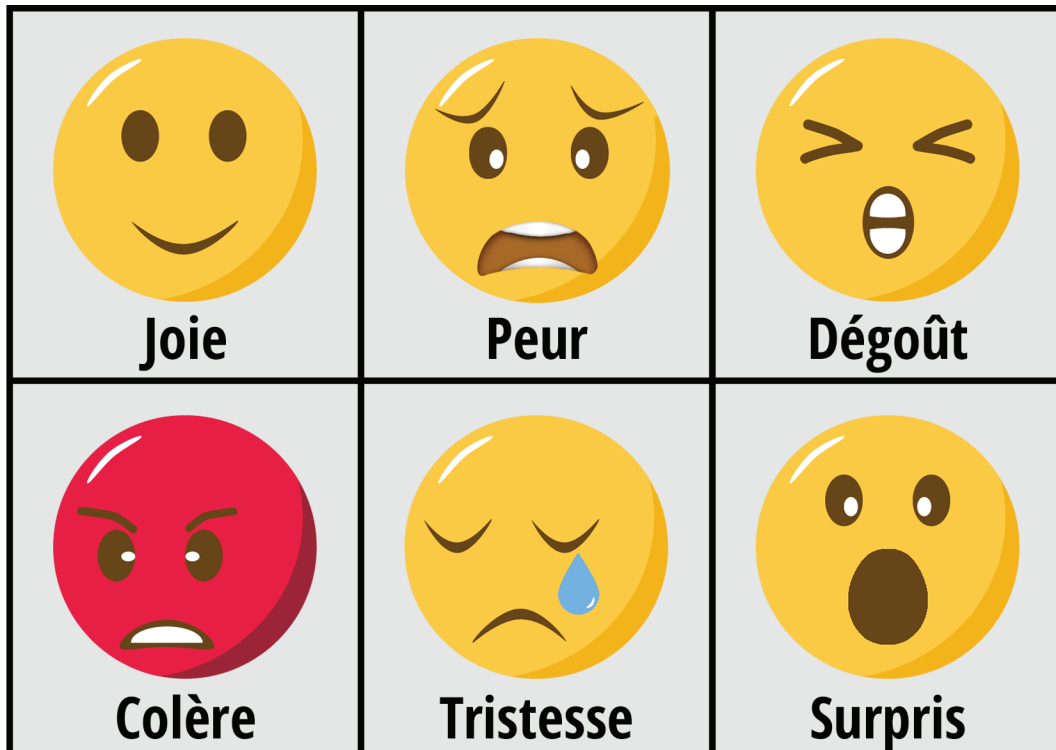


Utiliser des outils d'émotions pour aider l'enfant à comprendre les indices visuels des expressions du visage.

Quelques exemples d'activités:

- Miroir: s'asseoir devant un miroir avec l'enfant et imiter les émotions.
- Tableau/tablette/feuille: dessiner les expressions faciales des émotions avec l'enfant.
- Nos visages: jeu de rôle en face à face, faire une expression faciale et deviner laquelle.
- Parent modèle: l'adulte exprime verbalement ses émotions en y ajoutant l'expression faciale.

OUTIL DÉTACHABLE: DÉCOUVERTE DES ÉMOTIONS



Choisis l'émotion qui représente comment tu te sens.



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Démontre le degré de l'émotion.

OUTIL DÉTACHABLE: OÙ J'AI MAL



Pointe où tu as mal.

Stratégies pour augmenter les bons moments



OUTIL DÉTACHABLE: ATTENDS / C'EST TON TOUR





Stratégies pour augmenter les bons moments

PRATIQUER LE CONCEPT DU MON TOUR / TON TOUR

Comprendre les règles sociales est très difficile pour un enfant.

Il est donc important d'apprendre à l'enfant ce concept, puisqu'il est à la base de toute conversation.

Utiliser l'outil «Attends / C'est ton tour» peut être idéal pour l'enfant qui a de la difficulté à attendre pour son tour de parole ou autre.

Ce concept peut être pratiqué à différents moments, par exemple:

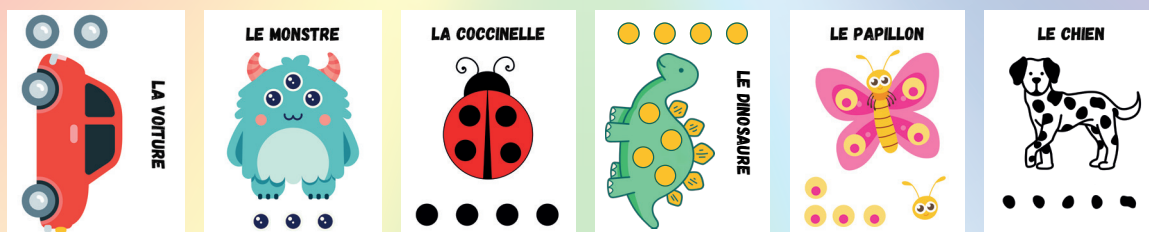
- Jeux de table (selon l'intérêt de l'enfant)
- Empiler des blocs
- Dessiner un visage (chacun dessine une partie du visage)
- Se mettre en file



PREMIER OUTIL VISUEL

L'outil visuel permet de découper une tâche en plusieurs morceaux et permet d'accumuler les succès.

Différents modèles sont disponibles en fonction de l'intérêt de l'enfant.



Modèles à imprimer (fichier PDF)

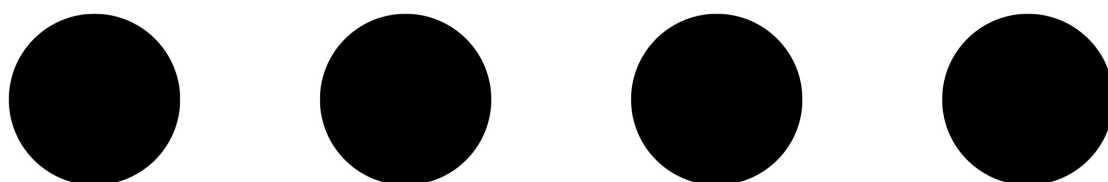
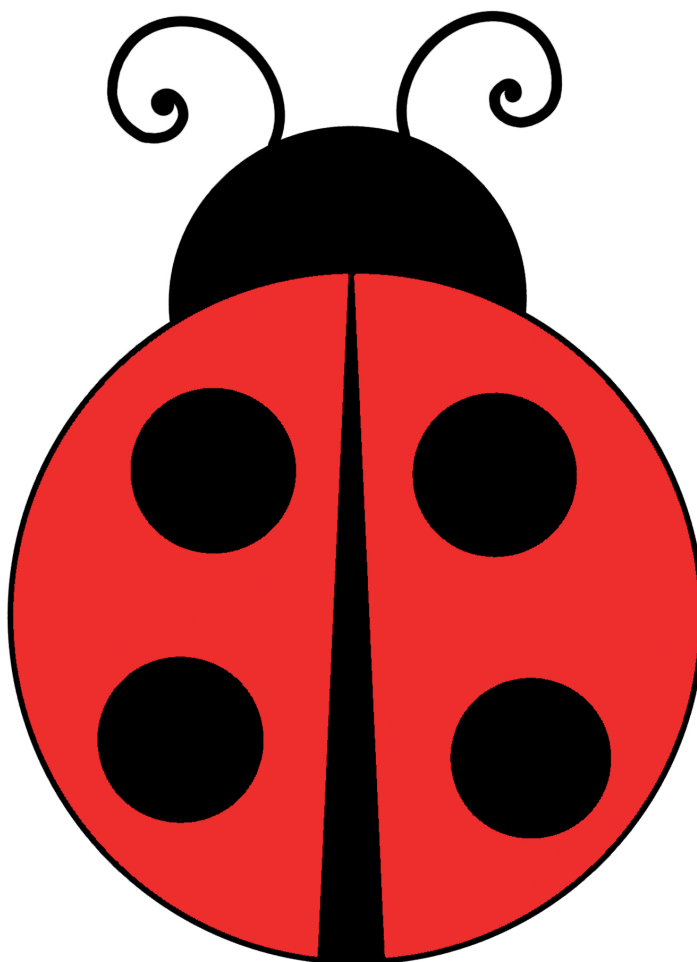


Vidéo expliquant comment utiliser l'outil coccinelle et papillon.



L'outil devient “une règle” ou “un jeu” et non une demande du parent!

LA COCCINELLE



Stratégies pour augmenter les bons moments

MOMENTS PROPICES À L'UTILISATION D'UN OUTIL VISUEL POUR FACILITER UNE ROUTINE

Pourquoi ça marche:

- Aide à rationaliser (comprendre).
- Enlève les défis et clarifie les attentes (pas besoin de comprendre).
- Simplifie la communication.
- Réduit les conflits et les défis en communication.

Avantages: 100% visuel! 100% fait à l'avance! 100% prêt à utiliser!

Deux stratégies incluses dans ce cahier comme exemples:

- 1 - Routine du matin
- 2 - Routine du coucher



Vidéo expliquant comment utiliser/développer un outil pictogramme.



Si l'enfant ne comprends pas en une image, c'est que c'est encore trop complexe/abstrait pour lui... séparez en plus d'étapes!



TRUCS POUR LA ROUTINE DU MATIN

Gardez l'objectif ultime en tête.



Si l'objectif est un départ à 7h45 et vous êtes toujours en conflit/retard, démarrez la routine plus tôt et ajoutez une période plus flexible vers la fin.

Adaptez l'outil en fonction du développement de l'enfant.



Vous pouvez bâtir la routine avec l'enfant !
Lui permettre d'y ajouter des choses va l'inciter à participer.



STRATÉGIE 1 – MATIN

L'UTILISATION DES MINUTERIES

Le temps est une notion abstraite pour l'enfant. De plus, la transition d'une tâche à l'autre est souvent difficile. Les outils visuels et sonores, tels que les minuteries, sont donc de bons moyens de concrétiser ce concept chez l'enfant, ce qui facilite sa journée.

Un autre avantage est que la minuterie devient le signal qui indique le changement au lieu que ce soit le parent. Souvent, la demande verbale peut apporter de la frustration chez l'enfant alors que la minuterie ne sera pas questionnée.

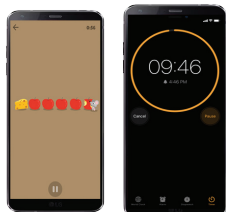
Voici des exemples:



Sablier de 2 minutes:
Se brosser les dents
S'habiller



Minuteur auditif:
Période de jeu
Se brosser les dents



Minuterie visuelle:
Période de lecture
Activité plus calme
Temps d'écran



Horloge à segment ou horloge visuelle:
Idéal pour appuyer une routine
Similaire aux activités de minuterie visuelle

Stratégies pour augmenter les bons moments

QUELQUES TRUCS POUR LE DODO

Pour l'enfant qui ne cesse de demander «j'ai faim, j'ai soif, j'ai envie de pipi, etc.», développer une liste visuelle à ajouter dans la routine.

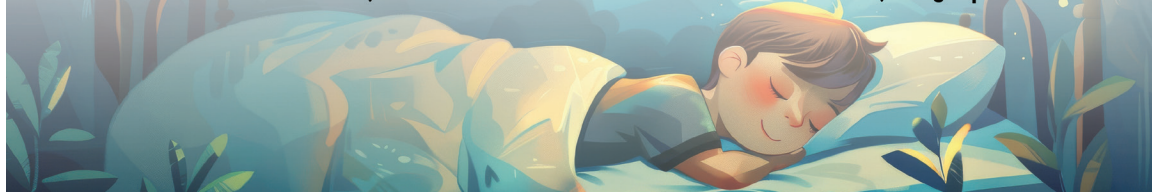


Signes d'endormissement

- Se frotte le nez, les yeux, les oreilles
- Baïlle à plusieurs reprises
- Ralentissement de la cadence
- Veut se coller, cherche le réconfort
- Déintéressement
- L'enfant s'excite lui-même, se fâche facilement

Conduire vers le sommeil

- Routine de 20 minutes dès les premiers signes
- Réduire les actions qui stimulent
- Environnement propice au sommeil
- Utilisation d'un objet de transition (doudou)
- Attention aux écrans, ils font l'effet inverse
- Présence rassurante, images positives





STRATÉGIE 2 – SOMMEIL

PICTOGRAMMES À DÉCOUPER



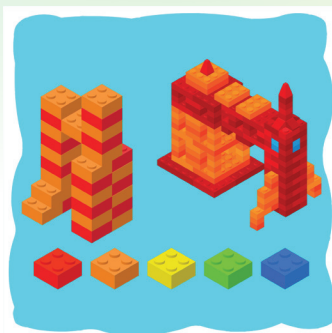
Stratégies pour augmenter les bons moments

PICTOGRAMMES À DÉCOUPER



Stratégies pour augmenter les bons moments

PICTOGRAMMES À DÉCOUPER



Stratégies pour augmenter les bons moments

REMERCIEMENTS

Nous tenons à remercier l'équipe qui a contribué à développer le contenu du présent guide: Michel Tassé (ARCF de Saint-Jean), Nicole Robichaud (Famille et petite enfance francophone Sud), Christine Gee-Drisdelle (ARCF de Saint-Jean) et Dominique Daigle (Réseau de santé Horizon).

Merci aux partenaires locaux qui ont pris le temps de réviser le guide et de fournir des commentaires pour améliorer le contenu.

Tous les documents, liens web ou vidéos proposés dans le livret sont la propriété de la personne ou organisme l'ayant produit.

Une multitude d'outils visuels en français prêts à utiliser:
www.lespictogrammes.com

Deux livres traitant du trouble du spectre de l'autisme:
Autisme – La boîte à outils (Rachel Ouellet, 2020)
Laisse-moi t'expliquer... Le trouble du spectre de l'autisme (Stéphanie Deslauriers, 2021)

Mise en garde: Cet outil est issu de l'expérience de plusieurs intervenants sur le terrain et de connaissances acquises de diverses sources (livres, Internet, séminaires, formations, etc.). Les outils et techniques choisis pour ce guide n'ont pas fait l'objet de recherches scientifiques ou ne sont pas sanctionnés par des organisations professionnelles. Chaque enfant est différent et les outils sont des trucs, des choses à essayer et des pistes d'idées seulement. Chaque parent/tuteur doit construire les outils dont il a besoin en fonction des besoins et défis particuliers de chaque enfant.

Vidéos: Sébastien Caron
Montage graphique: Jonathan Poirier
Impression: Flewwelling Press Ltd



Société Santé
en français



Société

Santé et Mieux-être en français
du Nouveau-Brunswick

La croisée
*Aider,
Guider et Accompanyer*



Centre scolaire-communautaire

**Samuel-de-
Champlain**

Vivre et découvrir ses passions



RÉSEAU DE SANTÉ

Horizon
HEALTH NETWORK

**CARREFOUR
BEAUSOLEIL**

Canada

New Brunswick
Nouveau Brunswick

**Centre
communautaire
Sainte-Anne**

*Ce projet a été rendu possible en partie
grâce au gouvernement du Canada.*



Remerciements