

BOITE A CONSEILS

POUR LES PARENTS D'ENFANTS
AYANT UN TROUBLE DU SPECTRE
AUTISTIQUE



Université 
de Montréal

Étudiants de la Faculté de Pharmacie

Mot d'introduction

On aimerait que ce livret puisse être un outil d'aide aux parents, qui sont les personnes passant le plus de temps avec des personnes ayant un trouble du spectre de l'autisme (TSA). On y présentera différentes stratégies pouvant être adoptées pour aider à mieux gérer certaines situations de la vie quotidienne. Celles-ci seront regroupées sous différentes thématiques, soit les forces visuelles, la communication, les stratégies d'adaptation et l'apprentissage. Le tout est accompagné de témoignages recueillis auprès de personnes en contact avec des enfants ayant de TSA, comme des parents, des accompagnateurs, etc. Il est tout de même important de mentionner que chaque enfant est unique et réagit de façon différente. Par conséquent, les conseils présentés peuvent ne pas s'appliquer à tous.

Ce document a été rédigé par des étudiants de la Faculté de Pharmacie de l'Université de Montréal: *Lisa Abou, Victor Badescu, Sara Chams, Mia Chebli, Nicholas Di Marzo, Catherine Fillion, Sébastien Lafaille, Soraya Mamoun, Nguyen Vu et Yulia Zilber*, en collaboration avec *Sabine Saade, candidate au PhD en psychoéducation et chargé de cours, et Mark Chebli, neuropsychologue.*

Table des matières

Cibler les forces visuelles.....	2
Communication	
Favoriser la communication	3
Favoriser l'interaction avec les autres.....	4
Stratégies d'adaptation	
Favoriser le sens de l'organisation	5
Réduire les autres stimuli	6
Concrétiser la notion du temps.....	7
Apprentissage	
Introduire une nouveauté.....	8
Définir un même concept dans plusieurs contextes	9
Récompenser l'enfant	10
Références	11

Cibler Les forces visuelles

Pourquoi?

Plusieurs personnes ayant un TSA sont des «penseurs visuels». En effet, certaines personnes ayant un TSA pourraient mieux comprendre une instruction sous forme visuelle, par opposition à la forme auditive. Cette thématique pourra servir de base pour les autres sections de ce livret. En effet, pour la majorité des personnes ayant un TSA, cette aptitude pourrait être utile dans la majorité des activités.

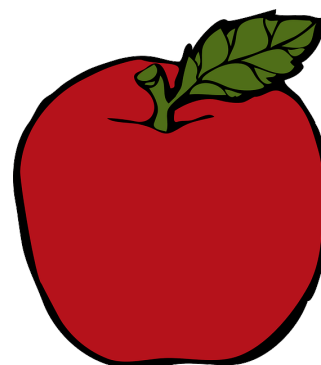
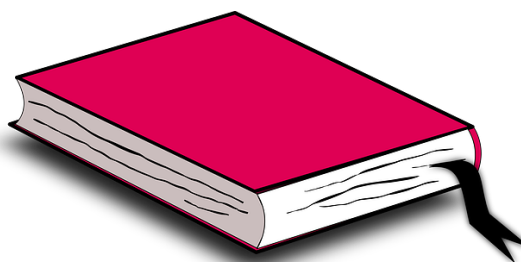
Astuces

- Aider l'enfant à visualiser ce qu'on lui dit pour qu'il comprenne ce qui est attendu de lui et se comporte en conséquent.
- Utiliser des images pour l'aider à visualiser une séquence d'évènements.
- Utiliser des pictogrammes pour expliquer le déroulement de la journée ou pour introduire les changements.
- Utiliser un carton présentant une image d'un livre pour lui indiquer que c'est le temps de la lecture et une image d'un fruit pour lui signaler le temps de la collation.

Témoignage :

« Mon enfant est Asperger et il connaît en détail toutes les routes de Montréal. Il connaît de façon précise toutes les routes que je prends pour le conduire d'un point à un autre puisque j'ai l'habitude de me rendre aux mêmes endroits en empruntant un même trajet. J'ai, dans mon auto, des cartes préparées pour expliquer à mon fils les changements de trajets que je dois faire. Ainsi, lorsque je dois changer de route lors des imprévus comme une fermeture de la route, j'utilise des cartes préparées pour expliquer le changement pour que mon enfant comprenne et ne fasse pas de crises. »

Exemples :



Favoriser la communication

Pourquoi?

Les personnes ayant un TSA pourraient accuser des retards langagiers en plus de présenter des atypies au niveau du langage. Cela pourrait affecter leur manière de communiquer avec leur entourage. C'est la raison pour laquelle on recommande au parent d'adapter leurs styles de communication.

Astuces

- Éviter de bombarder l'enfant d'explications et de questions, mais plutôt lui laisser le temps d'organiser ses idées.
- Cela peut être fait en parlant lentement et clairement.
- Formuler des phrases courtes.
- Éviter les jeux de mots et minimiser les phrases abstraites et les métaphores.



Favoriser L'interaction avec Les autres

Pourquoi?

Les personnes ayant un TSA peuvent présenter certaines particularités au niveau social, pouvant favoriser leur mise à l'écart. D'autant plus, il pourrait être plus facile d'interagir socialement avec les personnes ayant un TSA en présence d'une relation de confiance.

Astuces

- Certains enfants ayant un TSA aiment la musique. Celle-ci est un canal de communication permettant de la faciliter et de réduire l'anxiété qui pourrait être présent chez l'enfant.
- Il faut prévoir des moments ainsi que des endroits où la personne ayant un TSA pourrait se retirer si elle est sur-stimulée au niveau auditif et social.
- Le développement d'une relation de confiance est un objectif qui prend du temps à atteindre. Il n'y a pas une stratégie en particulier qui dicte la façon d'y arriver. L'aide d'un psychoéducateur, ou de tout autre professionnel habilité à le faire, peut être demandée.



Favoriser le sens de l'organisation

Pourquoi?

Beaucoup d'enfants ayant un TSA ont besoin de stabilité, donc des changements dans l'environnement pourraient engendrer de l'anxiété.

Astuces à intégrer pour un calendrier réussi:

- Une couleur différente pourrait être choisie pour chaque jour d'un calendrier hebdomadaire;
- Écrire le jour et le mois en haut;
- Utiliser une horloge pour indiquer l'heure approximative du début et fin d'une activité;
- Coller une photo de l'enfant à côté de l'activité qui est en train de se dérouler et la déplacer au courant de la journée;
- Associer un pictogramme d'un thermomètre à des événements (ex. : anniversaire, décès) permettant à l'enfant d'exprimer son niveau d'anxiété;
- Associer les photos des membres de la famille à des activités dans le calendrier lorsqu'elles sont inhabituelles.

Un calendrier et des pictogrammes vous sont fournis dans ce livret afin de les imprimer et de les intégrer dans votre routine et celle de votre enfant.

Astuces

- Mettre en place une routine bien structurée.
- Maintenir la stabilité et être constant.
- Introduire un horaire fixe à l'enfant en associant une activité à une image dans son calendrier pour chaque heure de la journée. Par exemple : 7:00 réveil, 7:15 s'habiller, 7:30 petit-déjeuner et ainsi de suite.
- Garder le calendrier à vue d'oeil pour que l'enfant puisse s'y référer constamment.
- Essayer de ne pas trop charger le calendrier et expliquer les changements à l'avance pour ne pas créer de l'anxiété chez l'enfant.

N.B.: Une fois qu'une routine est installée et acceptée par l'enfant, il pourrait quand même résister aux changements apportés à sa routine. Donc, il sera important d'organiser les changements à l'avance et de les introduire petit à petit.

Témoignage

«Mon enfant est habitué à une routine quotidienne. J'ai donc décidé de marquer sur calendrier mensuel les «occasions spéciales» et de les mettre en évidence afin d'éviter les surprises et les situations d'anxiété. Par exemple, pour l'Halloween, j'ai encerclé la journée et j'ai écrit «Halloween», j'ai procédé de la même façon pour Noël et ainsi de suite. Par contre, j'ai remarqué que mon fils pointait tout le temps ces journées là et insistait dessus. Après plusieurs essais pour tenter de comprendre la fixation qu'il avait sur le calendrier, j'ai décidé de rajouter un peu plus de détails sur les «occasions spéciales». À titre d'exemple, au lieu de marquer seulement «Halloween», j'ai fait une liste décrivant les activités qui allaient avoir lieu cette journée là. Une fois que cela a été fait, mon enfant n'avait qu'à consulter le calendrier pour prévoir les changements à venir et avoir une idée détaillée de l'ordre du jour.»

Réduire Les autres stimuli

Pourquoi?

Plusieurs enfants ayant un TSA pourraient être distraits plus facilement par ce qui les entoure.

Témoignage

« Avant notre rendez vous chez le dentiste, j'ai expliqué à mon fils à l'avance et de façon détaillée le déroulement du rendez-vous: entrée dans l'immeuble, accueil de la réceptionniste, s'asseoir dans la chaise et ainsi de suite. Cette journée, pour diminuer les situations anxieuses, j'ai décidé de prendre le taxi afin d'éviter l'autobus qui est stressant pour mon fils. Ce qui est aussi importante est de rester calme car notre réaction est perçue par notre enfant et peut être contagieuse. Une fois chez le dentiste, mon fils en connaissant d'avance les activités, était calme et il se sentait en sécurité. »



Astuces

- Débarrasser la table de tout autre objet avant de commencer une nouvelle activité.
- Garder un environnement calme et diminuer les bruits de fond.
- Essayer de réduire le plus possible les mouvements et les déplacements à côté de l'enfant.
- Mettre en évidence le nouveau matériel à utiliser:
 - ✓ Utiliser un ballon coloré pour attirer son attention.
 - ✓ Lors d'une activité avec d'autres enfants, identifier les joueurs avec des dossards ou des fanions de couleurs vivantes.
 - ✓ Réduire les distractions (ex. : autres personnes, jouets, télévision) dans l'environnement ainsi que les sources d'inconfort, tels que l'excès de lumière dans la salle de travail.
- Lorsqu'une activité est terminée, il est suggéré de ranger tout le matériel qui a été utilisé. Cela indique à l'enfant, de façon visuelle, que l'activité est terminée et qu'il est temps de passer à autre chose. Aussi, cette approche lui permet de se concentrer sur la prochaine étape uniquement.

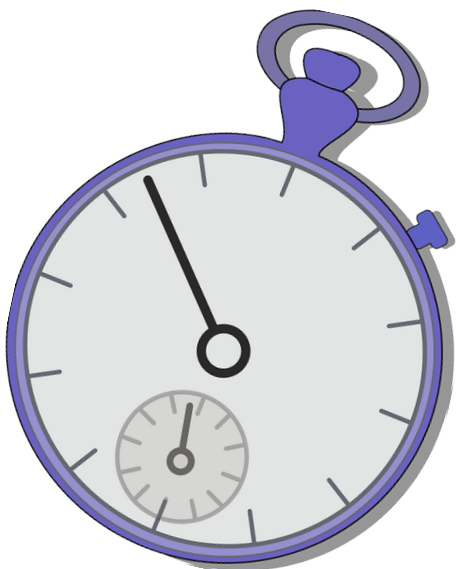
Concrétiser la notion du temps

Pourquoi?

Le temps est une notion abstraite pour beaucoup d'enfants ayant un TSA. Si on leur donne une tâche à faire, ils peuvent passer des heures à la réaliser sans s'en rendre compte. Il est donc nécessaire de délimiter le début et la fin d'une activité.

Astuces

- Une sonnerie ou une cloche peut être utilisée pour marquer le début et la fin de l'activité.
- Attention: certains enfants ayant un TSA ne peuvent tolérer les sons «blessants» ou «agressants» pour les oreilles. Par exemple, le son d'un sifflet ou d'une alarme peut engendrer de l'anxiété ou de la peur chez l'enfant.
- Un sablier ou un chronomètre peuvent être des outils visuels pour représenter le temps qui passe.



Introduire une nouveauté

Pourquoi?

Certaines personnes ayant un TSA pourraient avoir des centres d'intérêt restreints. Il est donc recommandé de miser sur leurs champs d'intérêt afin d'introduire un nouveau concept ou une nouvelle notion.

Astuces

- Présenter la nouveauté en association avec quelque chose que l'enfant aime déjà (récompense) pour qu'il soit plus motivé à travailler.
- Diminuer les autres stimuli pour favoriser sa concentration.

Témoignage

« Je voulais enseigner les couleurs à mon fils. Puisqu'il aime beaucoup bricoler, je m'y suis prise avec différentes couleurs de cartons afin qu'il apprenne les couleurs. En plaçant deux cartons de différente couleur côte à côte, je lui demandais de me pointer une couleur précise et je le félicitais par la suite lorsqu'il réussissait.»



Définir un même concept dans plusieurs contextes

Pourquoi?

Les personnes ayant un TSA pourraient avoir de la difficulté à généraliser un concept dans différents contextes et à différents stimuli. À titre d'exemple, lors de l'apprentissage d'un nouveau mot, l'association qui s'opère dans leur tête pourrait tenir compte du contexte dans lequel le mot a été introduit. Il pourrait leur être plus difficile de l'appliquer dans un contexte différent.

Astuces

- Expliquer le concept dans différents contextes pour que votre enfant puisse généraliser des apprentissages à différents exemples non enseignés et dans différents contextes.
- Miser sur leur force visuelle, tel que mentionné plus haut.
- Par exemple, lors de l'apprentissage du concept de «chien», il est recommandé d'utiliser plusieurs images de chiens de différentes espèces.

Témoignage

« Mon enfant ne comprenait pas toujours que la lettre «a» peut s'écrire de différentes façons: majuscule et minuscule, script ou moulée. J'ai fouillé un peu sur internet et j'ai fini par trouver des feuilles où mon enfant pouvait compléter le «a» une fois en majuscule et une autre fois en minuscule. Cela m'a inspiré à créer un petit jeu avec lui dans lequel je lui montre plusieurs mots et il doit retrouver une lettre précise. Grâce à ça, j'ai beaucoup vu progresser mon enfant. »



Récompenser L'enfant

Pourquoi?

La récompense donne envie à votre enfant de continuer ou de reproduire le même comportement pour avoir la récompense de nouveau.

Astuces

Vous êtes le mieux placé pour connaître les goûts de votre enfant. Pour favoriser l'apprentissage d'un sujet que vous savez que votre enfant n'aime pas ou tout simplement pour le féliciter de son beau travail, prévoyez quelque chose qu'il aime. Ceci sert de récompense à chaque fois qu'il réussit un défi ou qu'il apprend une nouveauté. La récompense peut aussi être une activité que votre enfant apprécie.

Par ailleurs, si votre enfant a un intérêt spécifique pour un sujet particulier, vous pouvez les utiliser pour le motiver à apprendre de nouvelles choses ou participer à une activité.

Témoignage

« J'étais accompagnatrice auprès d'un enfant autiste verbal qui faisait une fixation sur les cartes routières et les itinéraires. En effet, il ne parlait que de ça avec moi et les autres enfants, ce qui l'empêchait de se concentrer sur son activité. La solution qui a fonctionné dans ce cas-ci, c'était de lui expliquer par un pictogramme que c'est le moment de faire l'activité. En plus de ça, j'ignorais ses tentatives de parler de trajets. Cependant, je lui ai dit qu'on pourra en parler une fois que le jeu sera fini, et cela contribuait à le motiver à participer à l'activité. »

Exemple de pictogramme :

MAINTENANT



APRÈS



Si vous souhaitez vous procurer des pictogrammes, le site internet du Centre québécois de la communication non orale en offre des échantillons pour en télécharger ou en commander en ligne : www.csoe.com. Google Images est aussi une bonne source.

Références

Les témoignages ont été recueillis de personnes en contact avec des enfants ayant un TSA (parents, accompagnateurs, psychoéducateurs, etc) avec qui nous nous sommes entretenues pour la rédaction des livrets. Les noms de ces personnes ne sont pas dévoilés afin de préserver l'anonymat.

Contenu de la *Boîte à conseils* :

1. Linda Hodgdon. Stratégies visuelles visant à améliorer la communication. [Notes de séminaire]. ATEDM; 11 novembre 2002.
2. Robichaud V. Formation nationale en accompagnement en loisir des personnes handicapées. Guide de l'accompagnateur. Montérégie; Zone loisir Montérégie ; 2011.
3. TED Educ Parents. Mesures d'urgence en psychologie cognitivo-comportementale [En ligne]. France. Disponible : <http://www.tededuc-parents.com/wp-content/uploads/dl/Mesures-urgence.pdf>
4. Zone loisir Montérégie. L'Autisme. Dans: Zone loisirs Montérégie. Le manuel de l'accompagnement. Guide de formation en accompagnement des personnes handicapées. Montérégie; Zone loisir Montérégie ; 2003-2004.

Les pictogrammes proviennent des sites internet suivant :

<http://www.clipsahoy.com/webgraphics3/aw5268.htm>, <http://www.dreamstime.com/royalty-free-stock-photo-boy-brushing-teeth-image2565275>, <http://kevinsddr3.info/wp-content/uploads/2013/11/shower-water-clip-artfun-facts-about-water-fpvoha12.gif>, http://www.123rf.com/photo_13516364_illustration-of-girl-putting-on-shoes.html, <http://fitflopssingapore.net/wp-content/uploads/2014/01/boy-eating-breakfast-clipartwhats-up---10---the-traveler-of-the-hearts-inspiration-msrtydga.jpg>, <http://sr.photos3.fotosearch.com/bthumb/IMZ/IMZ171/tow0027.jpg>, http://2.bp.blogspot.com/-0JihpYV4F9Y/UjFF5_S9Z3I/AAAAAAAAABmE/5Bm90VFDI0I/s640/Bus-Clip-Art6.jpg, <http://www.twinhills.k12.ok.us/Images/ClipArt/Before%20School%20Study2.gif>, http://s2.hubimg.com/u/6588337_f260.jpg, <http://www.clker.com/clipart-9370.html>, <http://thumbs.dreamstime.com/x/young-girl-watching-tv-10302994.jpg>, <http://sparrowsnestfamilydaycare.files.wordpress.com/2012/06/girl-sleeping-free-clipart.png>

Ce livret a été rédigé par des étudiants de la Faculté de Pharmacie de l'Université de Montréal :
Lisa Abou, Victor Badescu, Sara Chams, Mia Chebli, Nicholas Di Marzo, Catherine Fillion, Sébastien Lafaille, Soraya Mamoun, Nguyen Vu et Yulia Zilber

En collaboration avec :

Sabine Saade, Candidate au PhD en psychoéducation et chargé de cours
Mark Chebli, Neuropsychologue

Nous aimerions remercier nos partenaires qui ont révisé le contenu de ce livret :

Sabine Saade, Candidate au PhD en psychoéducation et chargé de cours
Mark Chebli, Neuropsychologue
Pierre-Marie David, Superviseur de projet

Montréal, 2013-2014

Calendrier

Date :

Heure :	Heure :	Heure :
Heure :	Heure :	Heure :
Heure :	Heure :	Heure :
Heure :	Heure :	Heure :
Heure :	Heure :	Heure :

