



# *mieux comprendre.ca la diversité*

neurologique • intellectuelle • physique • sensorielle

PRÉSENTÉ  
PAR



*Brault & Martineau*

*Pour le meilleur et pour le prix*

## 13 ET 14 AVRIL 2019

GRATUIT

### CÉGEP DE SHERBROOKE - SALLE ALFRED-DESROCHERS



# Merci à ...

PRÉSENTÉ  
PAR



*Brault & Martineau*

*Pour le meilleur et pour le prix*

COLLABORATEUR



RENDU POSSIBLE PAR



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke



Institut universitaire de première ligne en  
santé et services sociaux



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE

CENTRE DE  
RECHERCHE



UNIVERSITÉ DE  
SHERBROOKE



Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Estrie - Centre  
hospitalier universitaire  
de Sherbrooke



La Fédération  
des commissions  
scolaires  
du Québec

ORGANISÉ PAR



MISE EN OEUVRE PAR



# SABRINA GUILBAULT

ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE ET FONDATRICE DE ÉDUCATION UNIK

# CAROLINE LEBEAU

ÉDUCATRICE SPÉCIALISÉE ET FONDATRICE DE REGARD9

CONFÉRENCE LE DIMANCHE 14 AVRIL 14H15-15H15  
AU CÉGEP DE SHERBROOKE

**STRATÉGIES POUR ORGANISER L'ENVIRONNEMENT,  
LA ROUTINE ET FAVORISER L'AUTONOMIE.**

Venez bonifier votre coffre à outils grâce à de nouvelles connaissances, des exemples concrets et des trucs pratico-pratiques pour favoriser l'autonomie de votre enfant au quotidien.

Voici quelques sujets abordés : la routine du matin et du coucher, les devoirs, les repas, l'organisation de la chambre ainsi que les transitions quotidiennes entre deux activités.

Également, quelques stratégies d'intervention afin de gérer des crises de l'enfant, favoriser la communication et les occasions d'apprentissage.

# QUI SOMMES-NOUS ?

Tout d'abord nous sommes...  
des passionnées de la psychologie et du  
comportement

Nous sommes ...

Des éducatrices spécialisées qui ne croient pas qu'il y  
ait une seule méthode de bonne sur le marché

Nous aimons donner pleins de trucs et astuces sur le  
Groupe FB d'Éducation UNIK et de Regard9

# SABRINA

ÉDUCATION  
UNIK



Fondatrice de la ressource  
Éducation UNIK

Formée aux États-Unis, j'ai créé un  
programme d'interventions et de  
massothérapie

Je forme des parents et  
des professionnels afin de les aider  
à mieux intervenir avec les  
personnes qui ont des difficultés  
d'adaptation ou différents  
diagnostics



# CAROLINE

- Expérience en intervention et gestion (répits ou en activités de jour, habitation)
- Fondatrice de Regard9
- Directrice Tournée Édu4tive
- Coordinatrice clinique Mieux comprendre la diversité
- Doctorante (l'inclusion professionnelle des personnes présentant une situation de handicap).



# REGARD9

ÉDUIQUER – SENSIBILISER – DIVERTIR

[www.regard9.ca](http://www.regard9.ca)



Servidis



pirouette  
éditions

# QUI ÊTES-VOUS ?



# LA CHAMBRE IDÉALE : LE SOMMEIL!



Au total: la chambre idéale adaptée propose une possibilité de 15 aménagements différentiels pour améliorer le sommeil de la personne autiste en fonction de sa perception de l'environnement, de sa façon de traiter l'information et de son profil sensoriel.

# L'HORAIRE IDÉAL

## FICHE ÉDUCATIVE

### LA ROUTINE DU COUCHER

La routine du coucher est courte, prévisible et toujours la même à chaque soir. Cette routine permet aux enfants de se détendre et de se préparer à l'heure du coucher. Les enfants évitent les émissions de télévision, les jeux vidéo ou la course, qui peuvent être trop stimulants. Francis est conscient qu'il a besoin d'une routine et il sait que celle-ci peut changer dans le temps et dans l'ordre.

#### Question :

Selon toi, quelles sont les activités à éviter et à favoriser avant d'aller se coucher?



#### Réponse :

À éviter : boire ou manger des aliments trop sucrés, tels que le chocolat ou les boissons gazeuses, manger beaucoup, faire de l'exercice avant le coucher. À favoriser : écouter de la musique douce, prioriser des lumières apaisantes, faire des activités relaxantes, etc.

*De combien d'heures de sommeil as-tu besoin la nuit?*

Routine : environ 30 minutes

Image tiré du livre : Une journée dans la vie de Francis



# L'HORAIRE IDÉAL

## Donner du visuel

Pourquoi fournir du visuel?

Cela permet à l'enfant de:

- Planifier, d'organiser sa pensée
- Se situer dans l'espace et le temps
- Diminuer son anxiété en anticipant ce qui se passera

*Cela est plus clair quand on l'écrit ou le dessine: c'est concret.*

Cela favorise l'autonomie !

# L'HORAIRE IDÉAL

## Quelques conseils...

- Soyez général
- Ne marquez pas les heures
- Vous pouvez y aller par de courtes périodes
- Activités facultatives ou l'ordre peut être modifié

# L'HORAIRE IDÉAL

Voici 5 visuels très pratique au quotidien

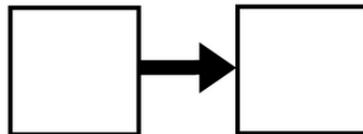
Explication unique



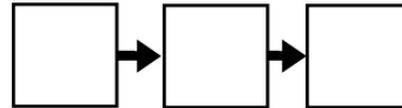
To Do List



Cause à effet  
Resituer dans le temps



Séquence  
Avant- Pendant- Après



# Horaire de l'enfant et celle de l'adulte

Horaire Francis 	Horaire Papa 
Lever	Lever
Magasinage	Magasinage
	
Dîner	Dîner
Jeux à l'extérieur 	Maison
Lecture	Ménage
Souper	Souper
TV	TV
Coucher	Coucher

# L'HORAIRE IDÉAL

(POUR L'ADULTE! ;)

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7 : 00							
8 : 00							
9 : 00							
10 : 00							
11 : 00							
Midi							
13 : 00							
14 : 00							
15 : 00							
16 : 00							
17 : 00							
18 : 00							
19 : 00							
20 : 00							
21 : 00							
22 : 00							
23 : 00							

Image prise par internet

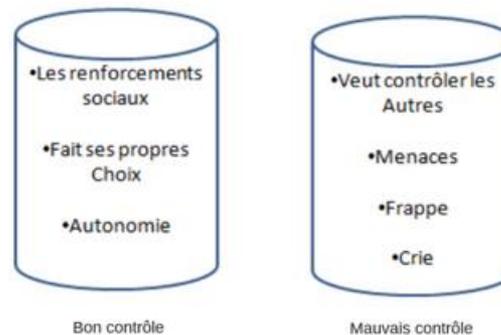
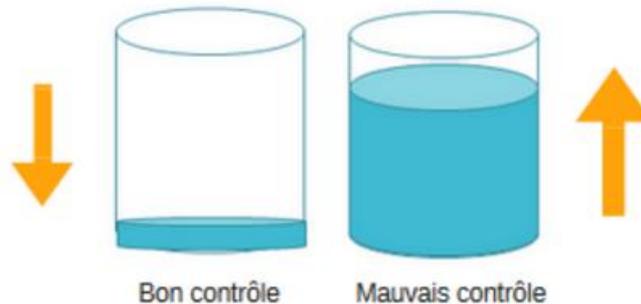
- Établir la liste de tâches d'une journée typique
- Inscrire le nombre de temps accordé à chaque tâche
- Réduire le nombre de tâches (il n'y a que 24H)
- **Ajouter le temps de gestion de crises (en moyenne)**

# LE CONTRÔLE

Les raisons d'une crise sont parfois reliées à l'impression

**qu'on n'a plus le contrôle!!!**

Le contrôle de notre vie est un besoin



# RENFORCEMENT POSITIF

## Les réservoirs de contrôle - *Renforcement positif*

*On félicite!!!*

- Jamais trop
- Varier
- Pendant l'effort, même si n'est pas complété



**Si l'enfant n'aime pas se faire féliciter...**

- Le faire à 25%, lui dire simplement Merci
- Lui dire vos observations et qu'il n'a pas besoin de se désorganiser pour ça

---

Rend l'enfant plus réceptif aux demandes et exigences.

Développe l'estime de soi de l'enfant.

Encourage l'enfant à répéter le bon comportement.

---

*Exemples:*

Bravo, génial, extraordinaire, tu as fait un excellent travail,  
magnifique, très bien, exceptionnel, etc.

# SES PROPRES CHOIX

## Les réservoirs de contrôle *- Ses propres choix*

Les choix peuvent être entre:

- ✓ 2 choses
- ✓ 2 manières de faire
- ✓ 2 temps d'exécution

---

*N'oubliez pas de le féliciter de son choix en lui faisant remarquer qu'il en a fait un afin qu'il réalise le contrôle qu'il a eu.*

---

# L'AUTONOMIE

## Les réservoirs de contrôle - *L'autonomie*

L'autonomie est une bonne façon de donner du bon contrôle même si l'enfant vous mentionne qu'il ne veut pas ou ne peut pas le faire!

On peut faire les tâches à la place de l'enfant pour:

- ✓ Sauver du temps ou aller plus vite
- ✓ Pour nous sentir utile
- ✓ Pour que cela soit fait à notre façon
- ✓ Pour que cela soit parfait

### Prenez la décision de ...

- ... le laisser faire ce qu'il est capable de faire seul
- ... l'aider quand il a de la difficulté,
- ... faire pour lui ce qu'il n'est vraiment pas capable de faire.

### Comment faire??

- ✓ On modifie l'environnement
- ✓ On fait une mini-partie et on lui demande de faire le reste
- ✓ On lui dit de commencer, d'essayer et qu'on l'aidera si besoin

# FAVORISER L'AUTONOMIE

- Donner des responsabilités à l'école ou à la maison
- Faire son lunch (planifier les achats, faire une liste, aller à l'épicerie)
- Faire son ménage
- Faire un budget

*C'est souvent plus facile et plus rapide de le faire à la place de l'autre, mais ...*

# COFFRE À OUTILS OU COFFRE AUX TRÉSORS ?!



# LES TRANSITIONS

1. Mettre une **minuterie** visuelle avant la transition
2. Faire une **pause pré-transition**
3. Lui donner un **objet** pendant cette pause
4. Lui faire ranger l'objet au moment du départ
5. **Questionner** l'enfant avant de partir- être **ludique**
6. **Arrêter** la transition dès qu'il y a un comportement inadéquat et attendre
7. **Féliciter** dès le départ ceux qui ont un comportement adéquat

# L'environnement idéal pour les devoirs

Pour augmenter l'attention et la concentration de votre enfant pendant la période des devoirs, il est conseillé de créer un environnement propice aux apprentissages. Pour y arriver, l'idéal est de s'adapter aux besoins de votre jeune.

## Où s'installer pour faire ses devoirs?

### 5 pistes pour être confortable et concentré!

- 1 Trouver l'endroit qui convient à votre enfant.
- 2 Éviter les sources de distractions  
(Ex : télé, jeux vidéo)
- 3 Ajuster son espace de travail à sa grandeur.
- 4 Écouter de la musique douce.
- 5 Avoir un éclairage bien dosé.



Psit.. ! Plus d'astuces sur [alloprofparents.ca](http://alloprofparents.ca).

© Alloprof Parents

alloprof  
parents

# LES DEVOIRS

- ✓ Méthode Sandwich
- ✓ Morceler la tâche
- ✓ Faire les devoirs avant **“Un moment Fort”**
- ✓ Permettre différentes positions
- ✓ Faire des jeux avec les devoirs
  - Dés effaçables
  - Corde à danser, parcours, planche à roulettes
  - Vivre avec... Faire avec l'enfant

# DES IDÉES D'ACTIVITÉS POUR TRAVAILLER LE CONTRÔLE POSTURAL



Travail debout face à un mur

Les images  
viennent du livre  
Des idées plein la  
tête



Travail en gèneuflexion devant  
une table basse

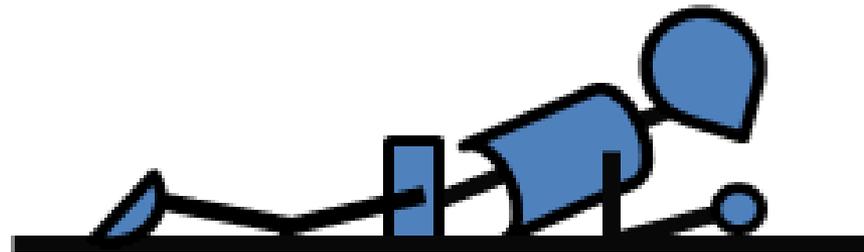
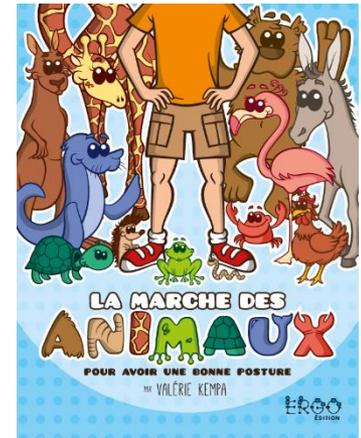


Travail debout appuyé sur une étagère

# Des idées d'activités pour travailler le contrôle postural

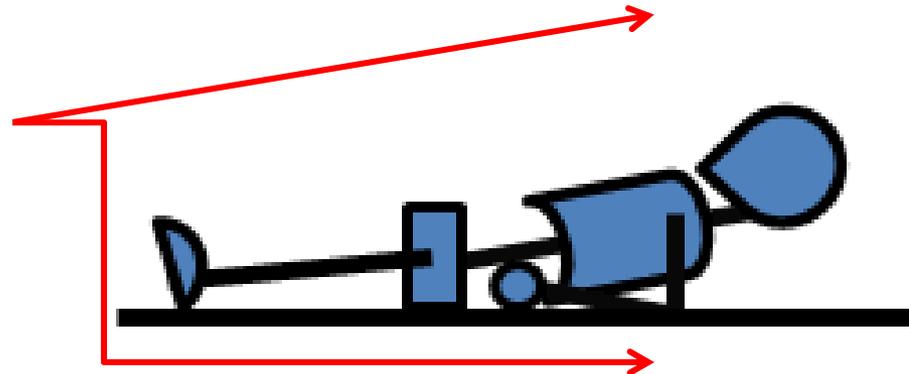
La marche des animaux!

Variation des positions de travail



**IMPORTANT :**

Les épaules et les coudes sont alignés!



<http://regard9.ca/capsules-informatives.html>

# LES REPAS

- Structurer le moment des repas
  - Horaire, collation, responsabilités
- Si l'enfant a de la difficulté à manger...
  - Faire un outil pour motiver l'enfant (nombre de bouchées VS le dessert)
- Si l'enfant veut toujours manger plus...
  - Faire le menu du soir avec lui (avant le repas)
  - Tout servir au même moment (dans un plateau si possible)



**Éducation UNIK**



ÉDQUER – SENSIBILISER – DIVERTIR

Venez nous rejoindre sur le Groupe Facebook

- Capsules d'intervention
- Partager les interventions, trucs et astuces au quotidien
- Être au courant des dernières primeurs

# Bienvenue à Tous!

## NOUS CONTACTER :



Sabrina Guilbault,  
éducatrice spécialisée

[info@educationunik.com](mailto:info@educationunik.com)  
[www.educationunik.com](http://www.educationunik.com)

450 403-7700

Facebook : @educationunik



Caroline Lebeau,  
éducatrice spécialisée

[info@regard9.ca](mailto:info@regard9.ca)  
[www.regard9.ca](http://www.regard9.ca)

438-828-1245

Facebook : @pourunregard9

# OUTILS SENSORIELS

[www.fdmnt.ca](http://www.fdmnt.ca)



Karine Gagner, présidente

Lézard lourd manimo



fdmt



# MERCI DE VOTRE PARTICIPATION!



Image prise sur internet