

S'organiser au quotidien à l'adolescence et au début de l'âge adulte



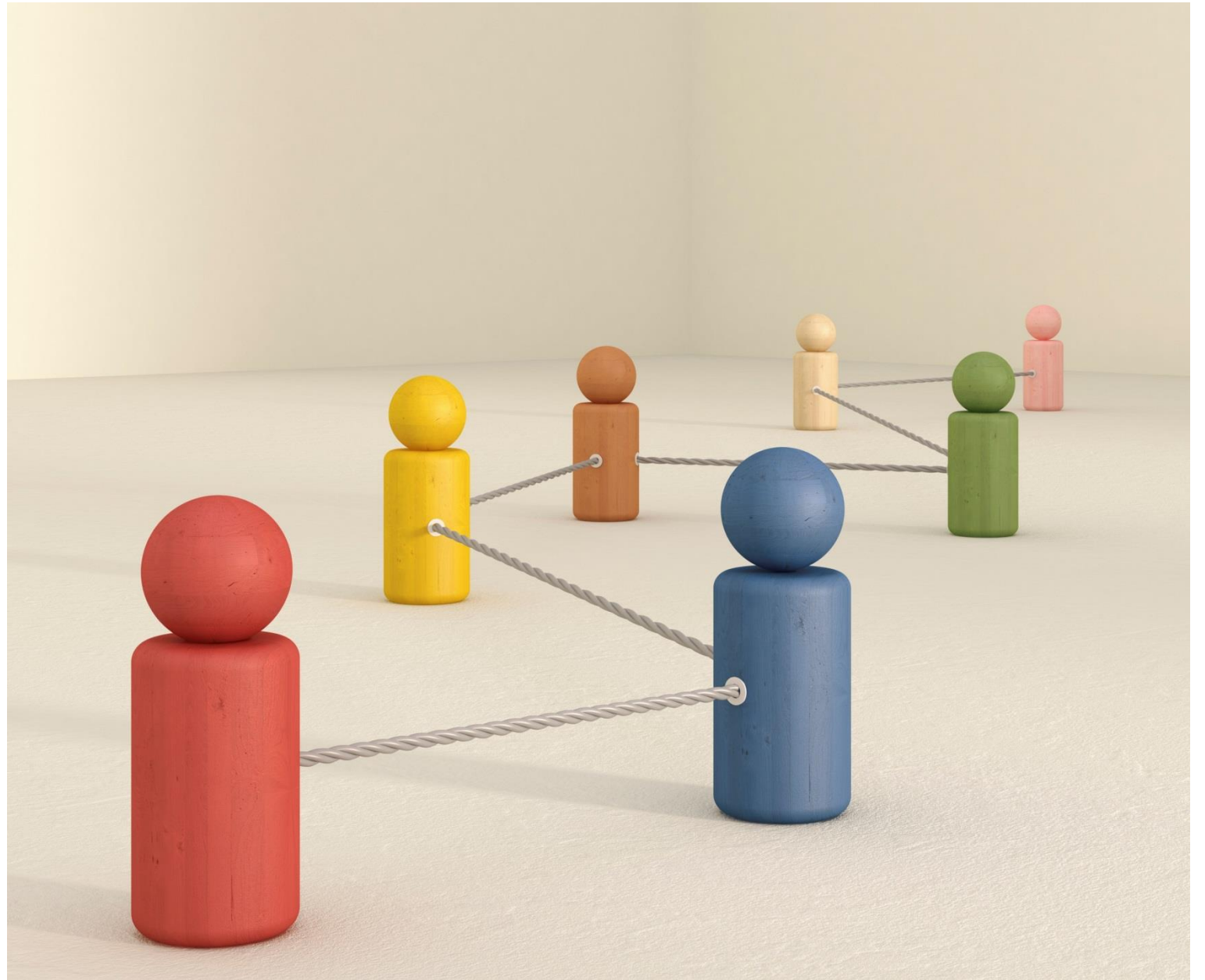
Par

France Léger, erg., et Emmanuelle Jasmin, erg. Ph.D.

Mieux comprendre la diversité

Sherbrooke, 16 avril 2021

Faisons
connaissance



Objectifs de la conférence

Définir les difficultés de planification et d'organisation.

Décrire et illustrer les défis liés à la planification et à l'organisation lors du passage à la vie adulte.

Partager des pistes d'action et des principes d'intervention pour aider les jeunes à s'organiser au quotidien.

Mise en situation

- Vous projetez de réaliser un voyage...
 - Comment allez-vous vous y prendre pour réaliser votre projet de voyage ?



Planifier, qu'est-ce que ça signifie (en 1 mot)?

Powered by  **Poll Everywhere**

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at pollev.com/app

Organiser, qu'est-ce que ça signifie (en 1 mot)?

Powered by  **Poll Everywhere**

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at pollev.com/app

Qu'est-ce qui distingue « planifier » et « organiser »?

Planifier

Prévoir, programmer, choisir

Anticiper, estimer le temps

Plan, démarche, méthodes

Ajustement, évaluation

Organiser

Coordonner les éléments d'un ensemble, d'un tout

Établir des liens entre les informations

Harmoniser, orchestrer, ordonnancer

Classer dans l'environnement

Planifier et organiser, ça sert à quoi?

Powered by  **Poll Everywhere**

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at pollev.com/app

Planifier et organiser, à quoi ça sert?

Atteindre un but

Réaliser un projet ou une activité

Exécuter une tâche

Gérer son temps, son quotidien, ses activités

Gérer son espace, son environnement, son matériel

Être autonome: autogérer sa vie

Se sentir « maître » de sa vie, en cohérence avec ses valeurs

...

Difficultés de planification et d'organisation

- **Difficulté de planification:**

- Difficulté à déterminer et à suivre le plan et les actions nécessaires pour atteindre un but, réaliser un projet ou une activité, exécuter une tâche.
- Peut impliquer une difficulté à distribuer les étapes dans le temps et à évaluer les résultats.

- **Difficulté d'organisation:**

- Difficultés à structurer et à coordonner les divers éléments ou actions nécessaires pour atteindre un but, réaliser un projet ou une activité, exécuter une tâche.
- Difficulté à faire des liens entre différents éléments, à s'en servir efficacement et au bon moment.

Quels sont les signes possibles de difficultés de planification ou d'organisation chez les jeunes (en 1 mot)?

Signes de difficultés de planification et d'organisation chez les ados et jeunes adultes

Oublis, retards

Objets perdus, espace en désordre

Notes incomplètes, incompréhensibles

Mauvaise hygiène de vie, peu de routines

Manque d'initiative, de motivation, procrastination

Manque ou perte de temps, sentiment de surcharge

Manque d'autonomie, besoin d'aide supplémentaire

Échecs, abandons de projets

Stress, inquiétudes, anxiété

Quelles sont les causes possibles des difficultés de planification ou d'organisation chez les jeunes (en 1 mot)?

Causes des difficultés de planification et d'organisation chez les ados et jeunes adultes

- Condition de santé
 - Trouble développemental de la coordination (TDC)
 - Trouble déficitaire de l'attention avec ou sans hyperactivité (TDA/H)
 - Déficience intellectuelle
 - ...
- Manque de motivation
- Manque de confiance en soi
- Surcharge cognitive, fatigue
- Surcharge de travail
- Stress, anxiété
- Douleur, souffrance
- Manque d'expérience
- Surprotection, « prise en charge »
- Diminution de l'aide
- Manque de ressources, de soutien
- Contexte imprévisible
- Changements dans la routine
- Changement de milieu
- Nouveaux rôles
- Augmentation des attentes, exigences
- Augmentation des activités à gérer
- Augmentation des décisions à prendre
- Augmentation des problèmes à résoudre
- ...

Lors du passage vers la vie adulte, dans quelles activités les jeunes peuvent rencontrer des défis en raison de difficultés de planification ou d'organisation (1 seul mot)?

Défis des jeunes ayant un TDC lors du passage à la vie adulte

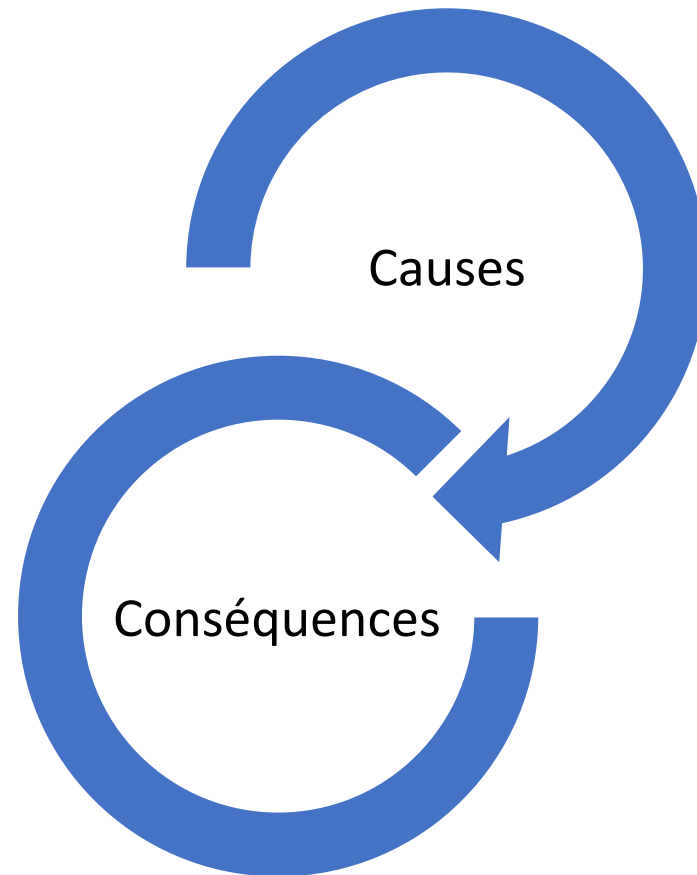
- Apprentissage d'une tâche ou activité nouvelle
- Vie autonome en appartement
 - Préparation des repas
 - Entretien ménager
 - Responsabilités
- Rendement scolaire
- Intégration au travail
- Déplacements
 - Apprentissage de la conduite automobile
 - Trajet
- Gestion du temps
- Gestion de l'argent
- Maintien d'un équilibre de vie: sommeil, loisirs, activités physiques

Quelles sont les conséquences négatives secondaires possibles liées aux difficultés de planification ou d'organisation chez les jeunes?

Conséquences négatives liées aux difficultés de planification et d'organisation

- Diminution de l'estime de soi
- Défis de bien-être psychologique ou de santé mentale
- Surcharge cognitive, fatigue
- Surcharge de travail
- Échecs, abandons
- Défis liés aux relations interpersonnelles
- Défis liés à l'intégration socioprofessionnelle
- Isolement social
- Défis liés à l'autonomie et à l'épanouissement
- Situation de pauvreté
- ...

Causes ou conséquences des difficultés de planification ou d'organisation





Pause: 5 minutes

Quelles sont vos stratégies pour vous aider à vous organiser au quotidien?

Powered by  **Poll Everywhere**

Start the presentation to see live content. For screen share software, share the entire screen. Get help at pollev.com/app

Quelles sont vos stratégies pour aider les jeunes à s'organiser au quotidien?

Aider un.e jeune à apprendre à s'organiser au quotidien

- Déterminer avec elle/lui un ou des buts
 - Activité ou projet important pour elle/lui
 - Qu'elle/il souhaite réaliser, apprendre, s'améliorer
- Repérer avec elle/lui ce qui permet ou non la réalisation de son ou ses buts
- Lui apprendre une stratégie d'aide à la planification et à l'organisation
 - But-Plan-Action-Test (*Goal-Plan-Do-Check*)
- Élaborer avec elle/lui un plan pour réaliser un de ses buts
- L'inviter à mettre en œuvre le plan
- Vérifier avec elle/lui si le but a été atteint, si le plan a réussi
- Au besoin, ajuster avec elle/lui le plan

Stratégies concrètes pour s'organiser au quotidien

Tâches:

- Plan détaillé, démarche explicite
- Morceler la tâche en étapes
- Listes à cocher, tableau de tâches, aide-mémoire
- Réduire le nombre de tâches à faire en même temps
- Diminuer les sources de distraction
- Miser sur la répétition et la pratique
- Accepter que la réalisation des tâches prenne plus de temps
- Alternner les tâches selon leur exigence, récompenses
- Moyens de vérification, développer l'auto-questionnement

Stratégies concrètes pour s'organiser au quotidien

Temps:

- Agenda, horaire hebdomadaire
- Calendrier avec rendez-vous, échéanciers
- Rappels, minuterie, alarme
- Bien répartir dans le temps

Espace, environnement:

- Rangement, classement
- Repères visuels

Quotidien/hygiène de vie:

- Routine stable
- Équilibre de vie: sommeil, activités physiques
- Connaissance de soi et de ses limites
- Importance du réseau social et du soutien
- Demander de l'aide au besoin
- Nommer ses limites à l'entourage

Accompagner vers l'autonomie

- Laisser la/le jeune faire des choix, déterminer ses priorités
- L'amener à repérer ce qui permet ou non la réalisation d'une activité ou d'un projet
- L'amener à intégrer une stratégie d'aide à la planification et à l'organisation
- L'amener à être capable de faire des plans
- L'amener à trouver ses propres stratégies
- La/le laisser faire des erreurs, en prendre conscience, apprendre de celles-ci
- L'amener à résoudre ses propres défis
- L'amener à prendre des initiatives, à oser entreprendre
- L'amener à mener à terme des projets porteurs de sens
- Reconnaître et encourager ses efforts, ses progrès, ses réussites
- ...

Accompagner vers le mieux-être

- Accueillir les émotions et sentiments de la/du jeune
- Dédramatiser les erreurs ou échecs
- S'intéresser à ce qui est important, signifiant, pour elle/lui
- Lui donner de la rétroaction descriptive pour l'aider à se connaître, à s'apprécier, à s'accepter
- Lui démontrer qu'on apprécie sa personnalité et non seulement ses réalisations ou réussites
- Lui démontrer qu'on a confiance en ses capacités, son potentiel
- S'assurer qu'elle/il peut créer et maintenir des liens signifiants et satisfaisants
- S'assurer qu'elle/il est traité avec dignité et respect par les autres
- S'assurer qu'elle/il peut réaliser des activités et projets valorisés et valorisants
- ...

Au besoin, demander de l'aide ou du soutien

- Famille et proches
- Établissement scolaire
- Employeur
- Médecine
- Ergothérapie
- Psychologie / Neuropsychologie
- Éducation spécialisée / Psychoéducation
- Service social
- Association
- Organisme communautaire
- ...

Conclusion

Planifier et organiser

- Nécessaire pour atteindre un but, réaliser un projet ou une activité
- Nécessaire pour devenir autonome et favoriser des sentiments de maîtrise et de cohérence

Passage vers la vie adulte

- Augmentation des exigences et possibilités en matière de planification et d'organisation

Apprendre à s'organiser au quotidien

- Importance de la motivation
- Importance des stratégies
- Importance du bien-être et de l'inclusion



Merci de votre attention.

Questions ou commentaires