Hôpital universitaire mère-enfant Robert-Debré

CENTRE D'EXCELLENCE AUTISME & TROUBLES DU NEURODEVELOPPEMENT D'ILE DE FRANCE
- Service de Psychiatrie de l'Enfant

Equipe des unités Trouble du Spectre de l'Autisme - Troubles du Neurodéveloppement

AKKAYA Magnolia, neuropsychologue
ALLANORE Maëlle, psychomotricienne
ANQUETIL Gaëlle, psychomotricienne
Dr ATZORI Paola, psychiatre
Dr BEGGIATO Anita, psychiatre
BELMER Louise, psychologue
BESTOSO Céline, orthophoniste
BIASETTO Sara, psychologue
CANAVESIO Mathilde, éducatrice spécialisée
CARTIGNY Ariane, neuropsychologue
CHAPUT Valérie, psychologue
CHARMET Angéline, psychologue
COURBIN Claire-Marie, orthophoniste
Pr DELORME Richard, psychiatre
GRACIANO Oriane, orthophoniste
Dr HUMEAU Elise, psychiatre
KEREBEL Sophie, neuropsychologue
Dr MARUANI Anna, psychiatre
NGUYEN Hoang-Thi, orthophoniste
NOËL Marie-Alix, neuropsychologue
RAMOS PEREIRA Sara, psychologue
SEFIANE Keïssa, éducatrice spécialisée
TESTUD Cécile, éducatrice spécialisée
Dr VANTALON Valérie, psychiatre

COVID-19 et Trouble du Spectre de l'Autisme
Que faire à la maison durant le confinement ?

Mis à jour le 19/03/2020

Chers parents,

La situation de confinement strict dans laquelle nous nous trouvons peut être difficile à gérer. Vous vous demandez comment occuper votre enfant qui a un Trouble du Spectre de l'Autisme (TSA).
Nous vous proposons donc quelques idées et recommandations pour les semaines à venir, et ce jusqu'à la réouverture des écoles et structures d'accueil et à la reprise des prises en charge.

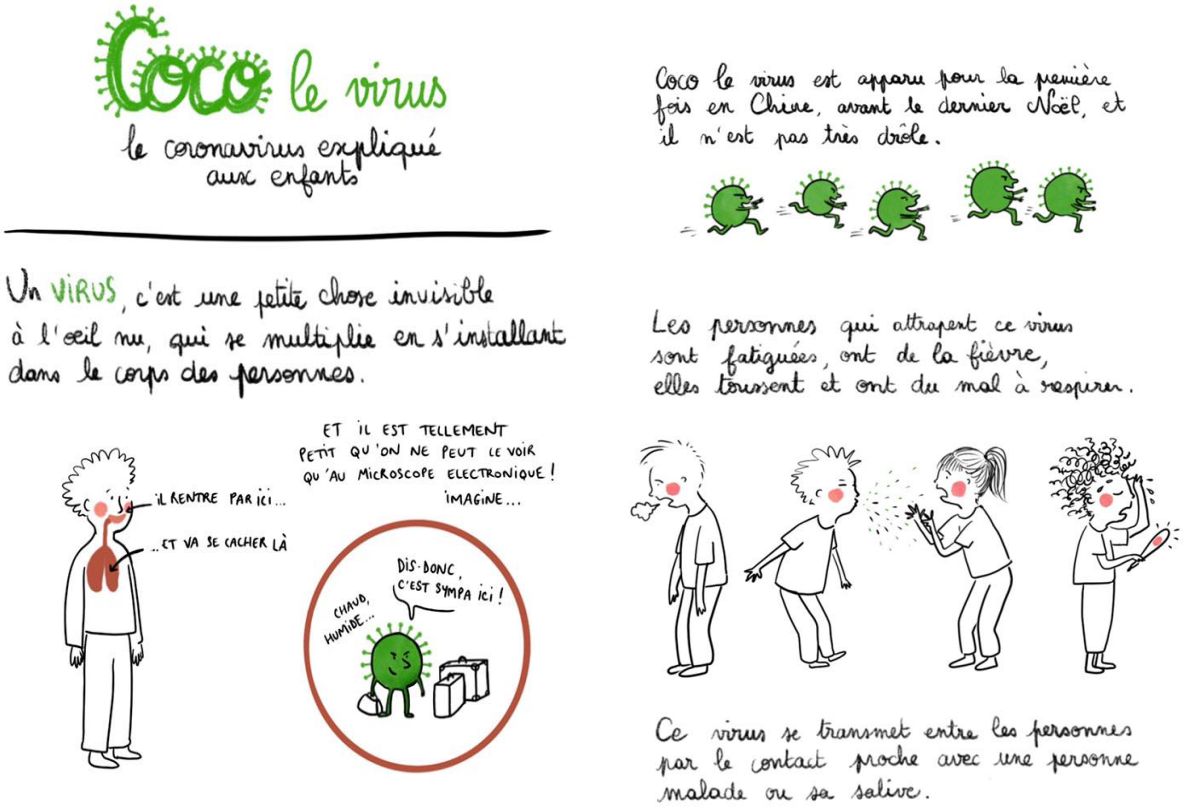
Ce document a pour but de vous aider à vivre au mieux cette période avec votre enfant, il ne s'agit pas de méthodes de travail mais simplement de guidance. L'objectif est donc de piocher des idées dans ce guide et non pas de tout appliquer à la lettre.

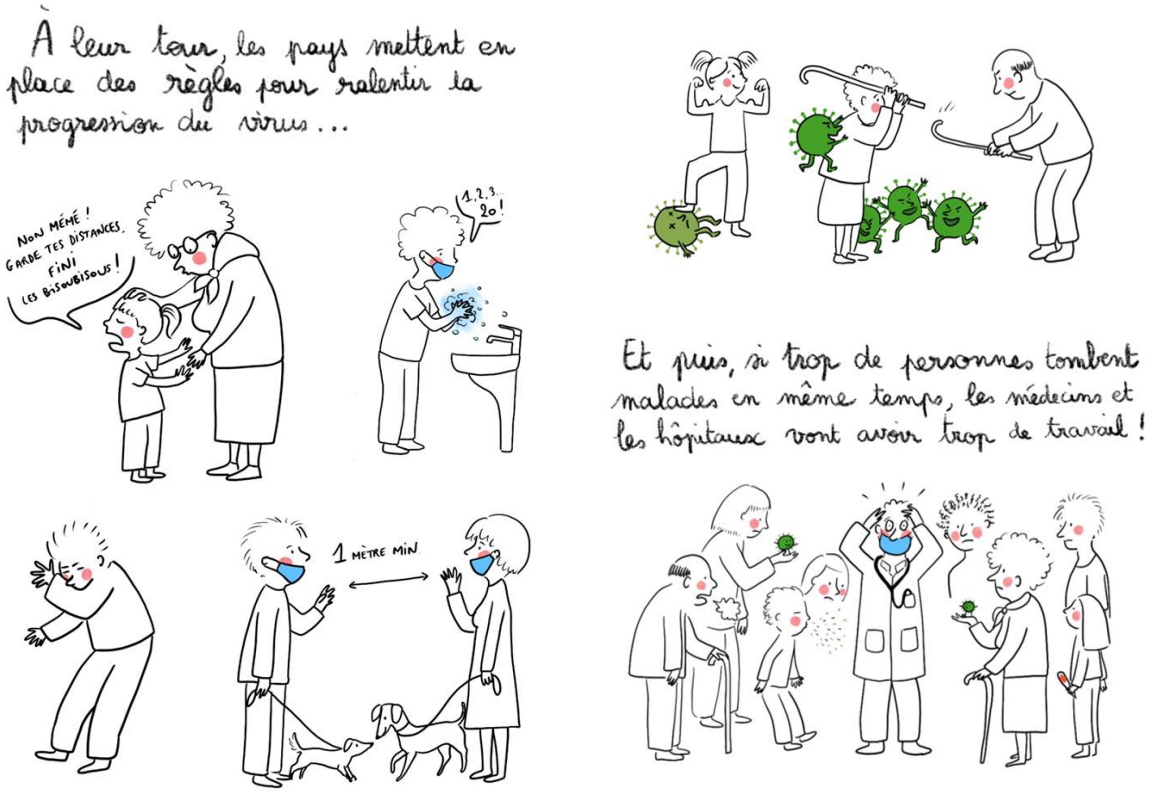
N'hésitez pas à demander aux professionnels accompagnant vos enfants (pédopsychiatres, orthophonistes, psychologues, psychomotricien.ne.s, éducateur.trice.s, ergothérapeutes, etc.) s'ils peuvent assurer des vidéo-consultations, de la guidance parentale. Ils connaissent vos enfants et sauront vous donner des conseils adaptés pour mieux vivre cette période à la maison et vous suggérer des activités ou exercices à réaliser avec votre enfant, voire à assurer la séance directement auprès d'eux par vidéo.

La situation de changement radical du quotidien peut déstabiliser votre enfant. Il peut y avoir une majoration des troubles du comportement et des autostimulations, ceci est tout à fait normal. Il est aussi possible d'expliquer à votre enfant la situation actuelle.

Protégez votre enfant du stress de cette période. Parlez de la situation actuelle à votre enfant de manière ouverte, calme et adaptée à son niveau de compréhension, sans détails inutiles. Ayez des paroles rassurantes (pour l'enfant, pour sa santé et celle de son entourage). Veillez à lui permettre de garder le contact avec ses proches, en organisant des appels de préférence vidéo où vous pourrez guider les échanges si possible. Essayez de l'interroger sur ses inquiétudes. Une discussion à plusieurs, c'est toujours plus facile.

Expliquez que l'application des mesures barrières (type lavage de mains, éternuements dans son coude, utilisation de mouchoirs à usage unique, pas de contact physique rapproché) le protégera du risque d'infection par le virus Covid-19. Limitez l'exposition de votre enfant aux informations de la télévision et des réseaux sociaux. Répétez cette discussion régulièrement. Les enfants sont inquiets mais ne l'expriment pas comme les adultes. Voici une illustration qui peut vous servir à expliquer la situation.





Dessin : margueritedelivron©

Pendant cette période vous serez sans doute amenés à adapter les exigences et à être plus tolérants vis à vis des attentes autour de l'autonomie, les apprentissages scolaires ou les comportements (par exemple : les autostimulations, les stéréotypies, le temps d'écran ...).

Si votre enfant présente un changement brutal du comportement, pensez à prendre sa température. Il est possible que des douleurs soient en cause. N'hésitez pas à demander des conseils par téléphone à votre médecin traitant.

Si votre enfant prend un traitement médicamenteux, il doit être poursuivi pendant cette période. Pour les ordonnances non sécurisées (tout sauf méthylphénidate : Ritaline® , Quasym®, Médikinet®, Concerta®), le pharmacien peut renouveler les ordonnances sans passage chez le médecin traitant. **Pour le méthylphénidate, essayez de joindre préférablement par mail votre médecin prescripteur** (médecin généraliste ou pédopsychiatre).

Vous trouverez ci-dessous quelques ressources et liens internet qui peuvent être utiles à consulter :

- **Pour expliquer la situation à votre enfant** : le coronavirus et la transmission des virus https://ptitlibe.liberation.fr/coronavirus-virus,101199
- **CRAIF** : https://www.craif.org/coronavirus-aides-et-idees-247?fbclid=IwAR39RLc4W61IhA0nwMDHplrDepM2NJuC-aSPaNM5pcRsVfLCAnU_0At6ias%23.XnDRG3r9jvw.facebook
- D**eux minutes pour mieux vivre l'autisme** : https://deux-minutes-pour.org
- **Santé BD** : https://santebd.org - en FALC (Facile A Lire et à Comprendre)
- F**édération québécoise de l'autisme** : https://www.autisme.qc.ca/la-boite-a-outils/vie-familiale.html (ressources sur propreté, cuisine, sommeil, activités, sensorialité et autres trucs et astuces)
- **Pour des idées d'activités à réaliser avec votre enfant** : https://taleming.com/occuper-enfants-maison-coronavirus/
- P**our échanger avec d'autres parents** : https://www.facebook.com/Aide-aux-Parents-en-gal%C3%A8re-durant-le-confinement-101468494829144/?hc_location=group
- **Confinement et TDAH**: les conseils du Professeur Richard Delorme pour les familles TDAH https://handicap.gouv.fr/actualites/article/coronavirus-les-conseils-du-professeur-richard-delormes-pour-les-familles-tdah
- **France Inter** : la radio invite les enfants de 7 à 12 ans à se plonger dans les aventures des grandes figures de l'histoire. A écouter en famille. https://www.franceinter.fr/emissions/les-odyssees.
- **Lumni :** cette plateforme de France Info et Arte (avec participation du ministère de l'éducation nationale) propose aux enfants seuls ou accompagnés d'apprendre autrement, prolonger les cours et comprendre le monde qui nous entoure. Elle propose également des ressources aux professionnels dont vous pouvez éventuellement vous saisir pendant cette période. Des épisodes de l'émission « C'est pas sorcier » en lien avec les programmes scolaires ont également été mis en ligne sur la plateforme. https://www.lumni.fr

Sommaire

---

1. Structurer le temps

1.1 Mieux se repérer dans le temps

1.2 Pour les enfants scolarisés

2. Structurer l'espace

2.1 Mieux se repérer dans l'espace

2.2 Pour les enfants scolarisés

3. Les supports pour occuper mon enfant

3.1 Quelques idées d'activités

3.2 Pour les enfants scolarisés

4. Les activités scolaires

5. Les tâches domestiques

5.1 Comment faire participer mon enfant ?

6. Gestion des écrans

6.1 Jeux vidéos et réseaux sociaux

7. Gérer les comportements désirables et indésirables

7.1 Pour prévenir les difficultés de comportement de mon enfant

8. Prendre soin de soi

<u>Les idées essentielles</u> :)

1. J'essaie de maintenir une bonne qualité de vie et de la bienveillance
Je garde confiance en mes capacités de parents et de ma famille à gérer cette situation inédite.

2. J'aménage un environnement adapté pour tous
Je structure le temps et l'espace.

3. J'essaie d'alterner les activités stimulantes et éducatives avec des activités de détente absolue

4. J'essaie de poursuivre les activités scolaires et éducatives
Je peux demander conseil par téléphone ou télé-consultation aux équipes qui connaissent mon enfant.

5. J'essaie de faire participer mon enfant aux activités du quotidien

6. L'accès aux écrans (TV, tablette, jeux vidéo et réseaux sociaux)
J'autorise des temps d'écran sans culpabiliser mais en mettant en place des contrats pour augmenter le temps d'écran.

7. Je gère les comportements désirables et indésirables
J'essaie de garder en tête qu'il faut surveiller l'état de santé de mon enfant et que je peux appeler mon médecin en cas de changement de comportement.

8. Je prends soin de moi et je garde des moments simples et de plaisir en famille.

Nous vous proposons donc quelques idées et recommandations pour les semaines à venir, que vous pouvez choisir et adapter aux caractéristiques et intérêts de vos enfants.

1. STRUCTURER LE TEMPS

1.1 Mieux se repérer dans le temps

Pour mon enfant avec TSA, la notion du temps peut être difficile. D'autant plus qu'avec le confinement, les routines habituelles sont perdues. Il est donc important que j'instaure de nouvelles routines, qui restent proches de celles habituelles de mon enfant. Voici quelques conseils qui peuvent m'aider :

- **En vidéo** : https://deux-minutes-pour.org/video/mieux-se-reperer-dans-le-temps/

- **Je maintiens des horaires stables** : on se lève et on se couche aux mêmes heures que d'habitude.

- **Je mets en place des rituels dans la journée** : se laver, s'habiller, manger, dormir etc. Un rituel qui peut également aider mon enfant à se repérer dans la journée peut être une comptine de début de journée et une histoire pour la fin de la journée.

- **Je peux utiliser des emplois du temps visuels** avec les moments clés/les grandes activités de la journée. Quand mon enfant le peut, je lui fais faire une croix sur l'image, la cocher, la toucher ou enlever l'image quand l'activité est réalisée. Je le félicite et je peux même le récompenser.

https://deux-minutes-pour.org/video/faire-un-planning-visuel/

- Quand les enfants sont couchés, **je prends un temps afin de planifier la journée du lendemain.**

- **Je peux privilégier des activités courtes** (en fonction du temps d'attention de mon enfant).
- **Je prévois un temps libre** (sans activité planifiée) pour mon enfant et pour moi-même.
- **Je préviens mon enfant quand on va passer à une autre activité.** Pour cela, je peux utiliser **des signaux auditifs ou visuels** : clochette ou bip, un time-timer (Kids Timer® disponible sur Google Play®), minuteur de mon téléphone, verbaliser à mon enfant, donner une carte de fin d'activité pour signifier la fin.

1.2 Pour les enfants scolarisés

- **Je l'implique dans la création de l'emploi du temps**, en retenant les temps forts de la journée : le travail mais aussi les moments ludiques (ex. préfère-t-il un temps calme seul ou un moment de jeu avec vous avant de reprendre les cours l'après-midi ?).

- **Je reprends le support pédagogique fourni par l'établissement** de mon enfant et j'indique dans l'emploi du temps quel moment de la journée sera dédié à quelle matière ou exercice.

- **Je prends en compte la fatigabilité de mon enfant** : j'alterne moment de détente et moment d'effort. Je suis attentif aux ressources attentionnelles de mon enfant. Des activités qui me paraissent de « détente » peuvent être coûteuses pour lui.

- **Je peux mettre en place un journal de bord/ journal personnel** à compléter, en fonction de ses capacités, de façon plus ou moins autonome par mon enfant chaque jour. Cette activité ludique lui permettra de faire un point sur les événements de la journée, comme ce qu'il a apprécié faire. Il peut aussi raconter une vidéo, un film vu, un livre/une BD lus. J'essaie de l'aider à identifier ses émotions (suggérez lui des mots) durant cette période. Si cela lui est difficile, je peux commencer par partager avec lui un événement de la journée. Un exemple lui permettra plus facilement de raconter le sien. Je peux aussi l'aider à choisir l'événement de la journée. Ce journal peut être tenu sur l'ordinateur ce qui permet d'ajouter des photos prises avec le téléphone (ex. une photo de lui pendant une activité, d'un objet important, d'un dessin, une photo de lui pouvant représenter son émotion du jour).

Exemple d'emploi du temps visuel :

EMPLOI DU TEMPS D'UNE JOURNÉE		**Je coche quand j'ai fini mon activité**
8h-9h	Réveil TV, Jeux vidéo	
9h	Petit déjeuner Toilette, habillage	
9h30-11h30	Ma classe à la maison (spécifier quelle matière en fonction des supports pédagogiques fournis par l'établissement)	
11h30-12h30	Détente – Jeux sans écran	
12h30	Repas	
Temps après-repas	Détente avec ou sans écran	
14h30-16h	Ma classe à la maison (spécifier quelle matière en fonction des supports pédagogiques fournis par l'établissement)	
16h18h30	Gouter – Détente – Activité physique en intérieur	
18h30	Toilette Douche	
19h30	Diner	
Etc.	Compléter journal de bord	

2. STRUCTURER L'ESPACE

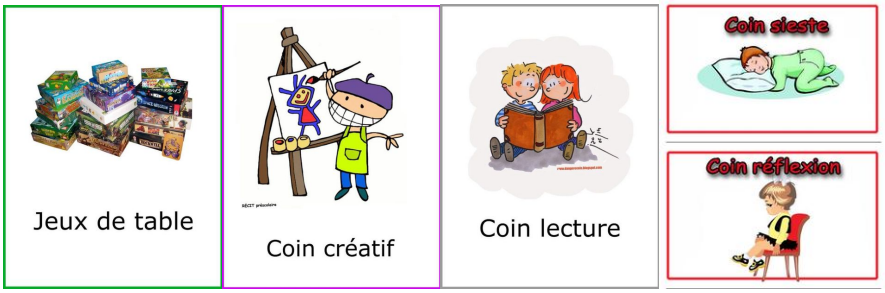
2.1 Mieux se repérer dans l'espace

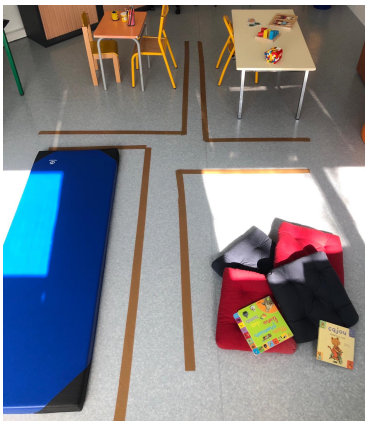
J'essaie de structurer différents endroits dans la maison ou l'appartement. Même dans un petit espace, cela est possible.
Chaque espace étant destiné à des activités spécifiques, cela sera **plus facile pour mon enfant de repérer les activités qui auront lieu dans chaque endroit.**

Par exemple, je peux **diviser le salon en différents endroits** :

- Un coin pour le travail,
- Un coin pour les loisirs,
- Un coin pour les repas,
- Un coin pour les stimulations sensorielles et la détente.

Pour cela, **je peux coller sur le mur ou sur un meuble, une image ou un pictogramme** (que je peux dessiner moi-même), pour indiquer à mon enfant **la fonction de chaque lieu**. Je peux aussi **délimiter des espaces au sol avec du scotch.**





J'essaie de garder le logement bien rangé et les jouets non accessibles, de sorte que mon enfant ne soit que sur un jeu à la fois et puisse me demander de passer à un autre.

Il est important aussi que **j'alterne les lieux et les personnes lors des activités** dans la journée :

- **Les lieux :** à table, au sol, sur le canapé, dehors si j'ai un petit extérieur sécurisé (jardin, balcon, balconnet), dans la cuisine, la salle de bain, la chambre etc.

- **Les personnes** : je pense à changer d'intervenant auprès de mon enfant si possible. Par exemple : certaines activités avec papa, d'autres avec maman, le frère, la sœur, etc. Ceci permettra de vous laisser des temps pour vous.

2.2 Pour les enfants scolarisés

Un espace de « détente » où mon enfant a accès à des activités ou des objets rassurants : exemple une « cabane » avec des objets appréciés ou rassurants, un espace sensoriel dans le chambre. Lorsque mon enfant a accès à cet espace, lors d'un moment de détente l'ensemble de la famille respecte ce temps calme et les activités menées . Des sonomètres en ligne peuvent aider à ce respect du niveau sonore, par le.s frère.s/sœur.s : https://www.classcraft.com/lp/volume-meter/ ou https://bouncyballs.org/.

3. LES SUPPORTS POUR OCCUPER MON ENFANT

Je peux établir **une liste des activités à proposer à mon enfant par ordre de préférence,** afin de les organiser tout au long de la journée. J'alterne le type d'activités **en fonction de l'âge et du niveau scolaire de mon enfant.**

J'alterne avec mon enfant **les moments d'excitation et les moments de calme**. Je passe d'une **activité qui l'intéresse beaucoup, à une activité qu'il aime moins**. Je peux utiliser les activités qu'il apprécie pour le motiver à faire celles qu'il aime moins. Je ne suis pas trop exigeant.e et **j'encourage** ce que mon enfant sait déjà faire.

3.1 Voici quelques idées d'activités

- **Motricité globale** : créer un petit parcours moteur, jouer au ballon si l'espace le permet, danser etc. des sites internet proposent des activités physiques pour faire bouger vos enfants malgré le confinement, voici quelques liens internet :

  - https://activeforlife.com/fr/resource/individual-lesson-plans/
  - https://activeforlife.com/fr/activites/
  - https://www.force4.tv
  - Grouille ton Wixx - Programme de Pause active canadien
  - Percussion Corporelle Wixx
  - https://cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/defi/cest-quoi
  - https://cubesenergie.com/fr/ecole-primaire-du-quebec/defi/idees-pour-bouger

- https://www.youtube.com/results?search_query=bouge+en+classe+avec+jeune+en+sant%25C3%25A9

Je n'hésite pas à mettre mon enfant en tenue de sport pour qu'il comprenne l'activité qui va avoir lieu. Nous vous recommandons fortement de vous joindre à lui, l'exercice physique permet de maintenir une bonne santé physique mais aussi psychologique.

- **Motricité fine :**

- **Transvasements** : bac avec des lentilles, du riz, des pâtes, de la farine etc.

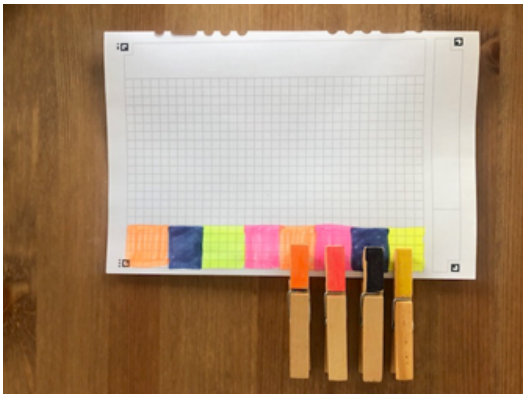
- **Mettre des petits objets dans une bouteille** : des pâtes, des grains de riz, des pièces, des cure-dents etc.

- **Déplacer des petits objets d'une boîte à une autre** avec une pince à linge ou une pince à épiler

- **Enfiler des petits élastiques autour d'une bouteille, d'un rouleau à pâtisserie.**

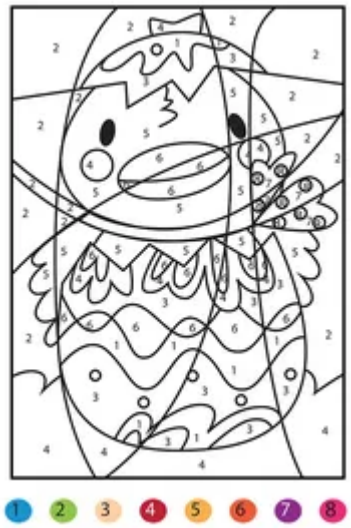
- **Mettre des petits objets dans des boîtes à oeufs ou des bacs à glaçons.**

  - **Accrocher des pinces à linge** en respectant un code couleur sur une bande de carton.

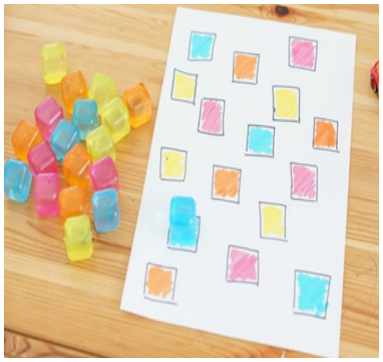


- Faire des **colliers de perles ou de pâtes.**

- **Dessiner ou colorier** : coloriages simples, complexes, codés, https://www.hugolescargot.com/coloriages/magique/coloriages/



- **Coller des gommettes** en suivant un modèle ou simplement sur une feuille blanche.
- Faire des fiches de **découpage.**
- Faire des fiches **graphisme.**
- Faire de la **pâte à modeler, de la pâte à sel, du slime, de la pâte Fimo®, du sable magique, des mosaïques.**
- **Jeux de tri** : cubes, pions, couleurs, animaux, objets, lettres, chiffres, jouets etc.



- **Activités sensorielles et sociales** : chatouilles, coucou-caché, sauter, balancements, tourner sur une chaise à roulette, faire "l'avion", bateau sur l'eau, comptines gestuelles etc.

- Autres jeux :
  - **Jeux de faire semblant** : dinette, poupée/personnages, déguisements, marionnettes, jeux de métiers, Playmobil®, etc.
  - **Jeux de construction** : Légos®, Duplos®, avec des boîtes, rails de train, cubes, etc.
  - **Jeux créatifs** : graphisme, gommettes, pâte à modeler ou pâte à sel, peinture, découpage, collage, faire des bulles avec du savon etc.

- Temps calme & relaxation : il est utile de prévoir des temps de relaxation dans la journée pour mon enfant comme pour moi. En effet, les événements que nous vivons sont anxiogènes. Selon les capacités et les besoins de mon enfant, je peux lui proposer un temps calme, allongé ou assis sur le lit, le canapé,

un tapis de sol, dans une cabane fabriquée avec des draps et des coussins. Pour les enfants ou adolescents qui seraient plus sensibles à la lumière, ne pas hésiter à fermer les rideaux, fermer les volets pour réduire les stimulations trop fortes. Voici quelques idées pour les temps calmes :

- **Histoires à écouter**,
- **Musique calme** : https://www.youtube.com/watch?v=DlnYANIVslc,
- **Massages**,
- **"Relaxation active"** : https://www.youtube.com/watch?v=n3zt0AjohZo,
- **Respiration en cohérence cardiaque** : https://www.youtube.com/watch?v=aKdJsYIGONM.

3.2 Pour les enfants scolarisés

- Des jeux des 7 erreurs et jeux de l'intrus à imprimer sur internet : http://turbulus.com/jeux-a-imprimer
- Jeux de cherche et trouve sur internet.
- Petits http://www.mondedestitounis.fr/cherche-jeu.php?id=5
- Grands http://www.objets-caches.com/trouver-animaux-caches.html
- Boîte à mystères : Vous pouvez créer une boîte avec un trou sur un des côtés pour y glisser la main, afin de découvrir sans regarder ce qui a été caché dans la boîte.

4. LES ACTIVITÉS SCOLAIRES

Si mon enfant est accompagné par un.e AVS à l'école il aura besoin d'un étayage soutenu pour travailler à la maison. Je contacte l'école afin de savoir s'il est possible d'ajuster la charge de travail aux difficultés spécifiques de mon enfant. Je peux aussi consulter l'enseignant.e ou l'AVS pour connaître les modalités de son accompagnement auprès de mon enfant, afin de ne pas perturber mon enfant dans ses habitudes de travail et d'entretenir une relation de confiance avec lui.

Il est préférable de fractionner le travail et ainsi d'éviter les longues périodes de travail, qui génèrent parfois des agacements.

5. ET LES TACHES DOMESTIQUES DANS TOUT CA ?

Je fais participer mon enfant aux tâches simples de la maison. Je peux trouver des moyens de les rendre ludiques si nécessaire. Mon enfant peut apprécier le côté structuré et routinier qu'ont ces activités en elles-mêmes. Il est important de s'adapter à ses préférences. Les activités du quotidien permettent de développer l'autonomie. De plus, cela le fait participer à la vie de la maison et ce sont des activités qui ont du sens pour lui.

Comment faire participer mon enfant ?

- **Activités de tri** : ranger le lave-vaisselle, certains couverts par exemple (tri fourchettes/cuillères), tri des chaussettes par paires, trier le linge par membre de la famille, etc.
- **Plier le linge** : torchons, petites serviettes, etc.
- **Mettre la table** : cela permet de compter les personnes présentes et de prendre le nombre correspondant de verres, d'assiettes, etc. Si mon enfant ne sait pas encore compter, je peux mettre des sets de table pour le guider.

- **Participer aux activités de cuisine** : couper et éplucher les légumes, couper une baguette et mettre dans la panière, aider à faire des recettes simples (avec une recette en image par exemple : Recettes en images).
- **Débarrasser la table, fermer les volets, aider au ménage**, etc.
- **Ranger sa chambre**.
- **Développer l'autonomie** : se brosser les dents, se laver les mains, participer à l'habillage et au déshabillage, etc.

https://www.ben-le-koala.com/les-videos.html
https://www.bloghoptoys.fr/jimprime-mon-poster-je-prends-ma-douche-tout-seul?utm_campaign=shareaholic&utm_medium=facebook&utm_source=socialnetwork

6. GESTION DES ECRANS

J'accorde un temps d'écran sur un moment donné, je peux aussi l'utiliser comme récompense, et j'évite les chaînes d'informations continues. L'exposition aux écrans de manière plus prolongée que d'habitude est tout à fait acceptable pendant cette période.

6.1 Jeux vidéos et réseaux sociaux

La gestion de jeux vidéo est problématique pour un grand nombre de parents en temps normal. Cela risque d'augmenter durant cette période.

L'élaboration de l'emploi du temps me permettra de limiter les conflits. Je me mets d'accord avec mon enfant sur le nombre d'heures autorisées par jour et leur répartition dans la journée.

Sur certaines consoles de jeux (Switch® notamment), il est possible de programmer les temps de jeu. La console s'arrête alors automatiquement à la fin du temps écoulé.

Je préviens mon enfant lorsque son temps de jeu touche bientôt à sa fin : « Attention, il te reste 10 minutes ».

Je lui propose une activité alternative : un jeu de société, une histoire à lire ensemble, la confection d'un gâteau, une douche ou un bain, de la musique etc. Je l'accompagne dans l'enchaînement avec une autre activité pour lui permettre de mieux gérer sa frustration.

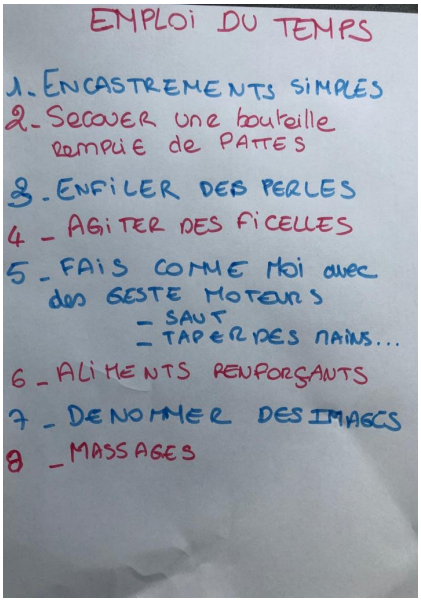
Attention : L'utilisation des réseaux sociaux est à surveiller pendant cette période afin de limiter l'accès à des informations ou contenus anxiogènes. Cependant, ces outils permettent de maintenir le lien avec les copains/copines ou les membres de la famille (pensez aux cousin.e.s). C'est une opportunité pour l'aider dans les relations sociales. Avant un appel (de préférence vidéo) je peux lui rappeler les « règles » des échanges sociaux comme saluer, prendre des nouvelles, alterner les tours de parole etc. Favoriser le télécontact avec les personnes de la famille fragiles peut permettre de réduire l'anxiété. Dans cette même perspective, je peux regarder des albums photos avec mon enfant pour reprendre la constitution de la famille et aussi travailler la reconnaissance des visages.

7. GÉRER LES COMPORTEMENTS DÉSIRABLES ET INDÉSIRABLES

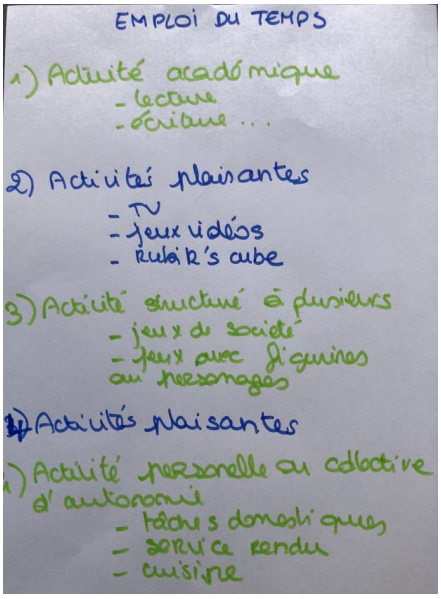
Les changements de routine et le confinement risquent de générer des troubles du comportement chez mon enfant, c'est pourquoi il est important de ré-instaurer des routines comme évoquées plus haut (paragraphes 1 et 2, structurer le temps et l'espace).

Dans le cadre du droit à la santé mentale et physique, des sortie mesurées/structurées/ritualisées peuvent parfois aider vos enfants. Ceci varie avec les recommandations de l'Etat et il est **indispensable de suivre les règles actualisées du gouvernement**.

Rappel : Je peux proposer des routines alternant des activités structurées faciles pour mon enfant et des activités sensorielles libres qui ne demandent pas forcément d'interaction et qui sont agréables pour lui, même si elles ont parfois une connotation négative pour moi (faire tourner les roues des voitures devant ses yeux, se balancer, etc.).



En bleu : activités simples et maîtrisées
En rose : activités sensorielles



En vert : activités académiques ou nécessaires
En bleu : activités plaisantes

Malgré toute l'organisation mise en place, le confinement peut générer des difficultés comportementales difficiles à gérer de par leur intensité et durée. Je n'hésite pas à demander aux professionnels qui accompagnent mon enfant au quotidien des conseils et de la guidance par téléphone ou vidéo-consultations. Je peux également consulter les liens en début de document.

<u>Pour prévenir les difficultés de comportement de mon enfant</u> :

- J'explique clairement à mon enfant ce que je veux—et ce que je ne veux pas (par images/pictogrammes, mots ou en écrivant) et je peux proposer un contrat avec récompenses si j'en dispose déjà. http://ekladata.com/Skm1ynw0SLWRY2FzLOOBcVjRZZI/Systeme-d-economie-jetons.pdf
- Quand je mets en place une activité, je préfère commencer avec des activités dont mon enfant est capable et qu'il apprécie, puis j'alterne avec des activités dans lesquelles il est moins à l'aise.
- J'accorde à mon enfant des moments plus calmes, seul, où il peut s'auto-stimuler.
- **Je fais attention à ne pas instaurer seulement des moments d'exigence.**
- Je peux proposer des exercices de cohérence cardiaque https://www.bing.com/videos/search?q=application+respirelax&qpvt=application+respirelax&view=detail&mid=DBA94090E500E4B747CEDBA94090E500E4B747CE&&FORM=VRDGAR&ru=%2Fvideos%2Fsearch%3Fq%3Dapplication%2Brespirelax%26qpvt%3Dapplication%2Brespirelax%26FORM%3DVQFRML

8. PRENDRE SOIN DE SOI

Je prends du temps pour moi, c'est important. En journée, pendant la sieste, ou bien le soir, au coucher des enfants. Je m'accorde des temps de loisir. Je garde contact avec mes proches ou bien également avec les personnes ayant également des enfants TSA (notamment sur des chat ou forums).

Quand cela est possible, je peux demander de l'aide aux professionnels qui suivent mon enfant (par vidéo/télé-consultation).

Je peux également utiliser un timer pour structurer le temps dédié à mon travail et indiquer ainsi à mon enfant que je suis ou ne suis pas disponible (je peux utiliser un pictogramme « disponible » / « pas disponible »).