



En route vers l'autodétermination



Accompagner chaque personne pour la rendre actrice de sa vie dans la juste mesure de ses capacités.





Sommaire

Autodétermination et handicap p.3

Autodétermination

1. Être autonome

- Nos conseils et objectifs p.7
- Pratiquer l'autodétermination au quotidien p.9
- Des contacteurs pour faire des choix p.11
- Les aides visuelles pour faciliter l'autonomie p.12
- Des outils ergonomiques pour faciliter l'exécution des gestes quotidiens p.14



2. Se connaître

- Nos conseils et objectifs p.15
- L'intelligence émotionnelle p.25
- L'importance de l'autorégulation p.19
- 10 conseils pour l'aider à se connaître p.21
- Une ancre sensorielle pour mieux gérer ses émotions p.23



3. S'organiser

- Nos conseils et objectifs p.25
- Flexibilité mentale : comment la renforcer ? p.27
- Time Timer : autorégulation, attention, autonomie p.28
- Quel Time Timer est le plus adapté à votre pratique ? p.30
- Conseils pour améliorer la mémoire de travail p.31



4. Être capable

- Nos conseils et objectifs p.32
- Construire la confiance en soi à tout âge p.34
- 10 stratégies pour apprendre à son enfant à choisir p.36
- À découvrir sur notre blog p.38

Autodétermination et handicap



Qu'est-ce que l'autodétermination ?

Auto, c'est "moi" et détermination, en latin, ça veut dire "c'est moi qui décide". C'est se fixer sa propre ligne de conduite, elle n'est pas fixée par quelqu'un d'autre. L'autodétermination, c'est permettre à chacun de développer le plus d'habiletés pour dire et faire pour soi.

L'autodétermination est un élément clé de l'inclusion sociale. Reconnaître que chaque individu a le droit d'être acteur de sa vie dans la juste mesure de ses capacités, c'est lui donner une place citoyenne pleine et entière au sein d'une société inclusive. Le concept d'autodétermination s'applique à tout le monde, à tout moment de la vie et quelles que soient les capacités. C'est un concept non spécifique et universel, qui s'inscrit dans les grands projets comme dans les petits moments du quotidien.

Autodétermination et handicap

Quand il y a un handicap, il y a des questionnements spécifiques qui prennent beaucoup de place. Il est compliqué de les mettre de côté et ils ont tendance à masquer l'enfant avec le handicap. L'enfant a autour de lui de nombreux professionnels qui sont censés savoir ce qui est bon pour lui. Naturellement, on a tendance à se reposer sur ces interlocuteurs. On voit aussi beaucoup d'enfants qui ont envie de faire plaisir à leurs parents ou aux professionnels et de faire des efforts, car il y a un idéal : celui de devenir "comme les autres". En fait, il y a autant de parcours, de devenirs que de personnes. On est très loin de la question de la norme ! Ce qui est important, c'est le parcours singulier de chaque personne.

Extrait du billet récap'Live :
l'autodétermination par le jeu



Les 4 composantes de l'autodétermination

Être autonome

Autonomie*

C'est savoir faire les choses par soi-même, mais pas que...

Tout ne repose pas sur la personne avec besoin spécifique ! L'autonomie résulte aussi d'un environnement facilitateur qui relève de la responsabilité collective et d'une coopération de l'entourage. Enfin, la faculté à faire des choix et à les communiquer est absolument centrale.



Être capable

Empowerment psychologique*

C'est la connaissance et la valorisation de soi, de ses zones de compétences, la construction de son estime de soi et de sa confiance en soi...

C'est savoir identifier ses forces, faire des expériences de réussites, mais aussi d'échecs. L'entourage accompagne alors dans l'élaboration de retours constructifs dans les petits événements comme les grands bouleversements. C'est aussi prendre la responsabilité de ses actions. Enfin, l'empowerment, c'est être en mesure de communiquer ses choix et faire entendre sa voix.

S'organiser

Autorégulation*

C'est la capacité à s'adapter aux situations, à savoir anticiper, planifier, évaluer...

L'autorégulation est un processus cognitif qui demande des compétences d'observation, de planification, d'adaptabilité et de résolution de problème. Le développement des fonctions exécutives est donc au cœur de cet enjeu. Mais pas seulement !

C'est aussi un processus émotionnel et motivationnel qui demande de la gestion de soi et de la persévérance.

Se connaître

Autoréalisation*

C'est savoir qui l'on est, ce que l'on aime, ce que l'on n'aime pas...

Et c'est un apprentissage qui se construit dès le plus jeune âge en laissant l'enfant tenter les choses, explorer par lui-même dans la mesure de ses possibilités, pour une meilleure conscience de soi. Un environnement pluriel, riche en opportunités, permet d'affiner la connaissance de soi. Également, rencontrer d'autres parcours de vie en dehors de la norme permet d'envisager des perspectives uniques et singulières.



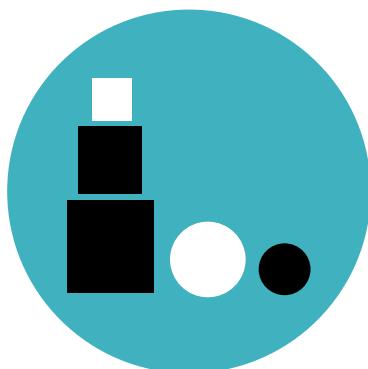
Téléchargez l'infographie sur les 4 composantes de l'autodétermination

*d'après Wehmeyer, M.L. (1999) A functional Model of Self-Determination : describing development and implementing instruction. Charte librement inspirée.

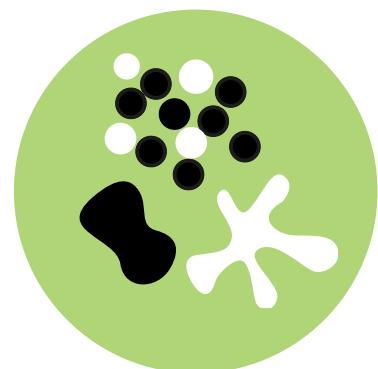


Être proche aidant ou aidant professionnel

C'est caler son pas sur le pas de la personne que l'on accompagne et avancer à son rythme...



Accompagner et faciliter
les apprentissages



Créer des opportunités
d'expérimentation



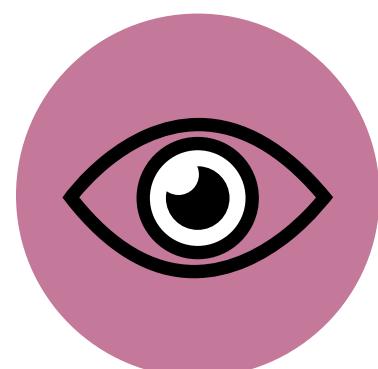
Favoriser la prise d'initiative et
la responsabilisation



Écouter la personne
et respecter ses désirs



Soutenir la personne dans la gestion
des risques et le droit de se tromper



Changer le regard sur
la personne, en partant de ses
potentialités et ses compétences

L'environnement, c'est nous tous !



Riche en opportunités d'exploration et d'expérimentation

Pour construire des bouts d'expérience, s'aventurer et se confronter à des défis à la hauteur de ses possibilités, qui permettent d'aller un peu plus loin à chaque pas, découvrir ce que l'on aime, ce que l'on n'aime pas.



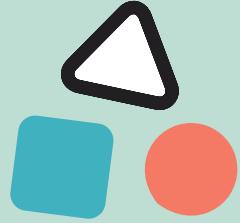
La coopération

L'environnement, c'est nous tous. C'est réfléchir à comment on peut tous devenir des leviers plutôt que des obstacles, des freins, afin que les personnes puissent dire et agir pour elles-mêmes.



Culture de l'acceptation

S'intéresser aux besoins spécifiques en premier lieu à la place de considérer la définition médicale que peut entraîner un handicap, c'est réellement voir la personne. C'est la reconnaître comme experte de son propre fonctionnement et développer nos connaissances à son contact.



Design pour tous et facilitateurs

Un environnement facilitateur, ergonomique dans l'expression de tous les talents et compétences. Une optique design pour tous : ce qui est indispensable à 10% de la population est aussi utile pour 100% de la population.



Bye Bye Normal/Pas normal !

La personne en situation de handicap ne fait pas partie d'un monde parallèle. Permettre à toute personne de participer à la société en tant que citoyen quelle que soit son unicité, avec des forces et des faiblesses comme tout un chacun.

Autodétermination

1

Être autonome

Faire preuve d'autonomie, ce n'est pas uniquement faire par soi-même ! C'est aussi être en mesure d'identifier les ressources disponibles pour obtenir de l'aide afin de parvenir au résultat recherché.

Nos conseils

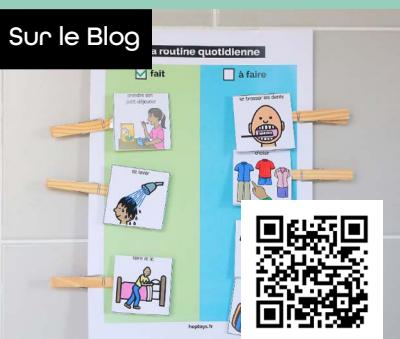
- ✓ "Aidez à faire seul" et ne pas faire à la place de la personne de manière systématique.
- ✓ Pour l'aider à identifier les ressources à sa disposition, jouez à des jeux coopératifs. Le message : à plusieurs, on arrive à faire quelque chose qu'on n'aurait pas pu faire seul !
- ✓ Intégrez la notion de choix au quotidien dans des situations simples : "tu préfères un yaourt à la vanille ou un yaourt au chocolat ?". Si la personne n'est pas verbale, utilisez d'autres formes de communication telles que des supports visuels (pictogrammes, images), la langue des signes...
- ✓ Pour les personnes avec un polyhandicap, utilisez des contacteurs de manière ludique pour accompagner l'apprentissage de la relation de cause à effet (j'agis sur mon environnement), puis de choix en utilisant deux contacteurs reliés à deux jouets différents.
- ✓ Utilisez des aides visuelles pour faciliter la réalisation de tâches du quotidien. En détaillant chaque étape, ces aides facilitent l'exécution des gestes.
- ✓ Faire participer la personne à des tâches de la vie courante dans la juste mesure de ses capacités : cuisine, ménage...
- ✓ Créez un environnement facilitateur avec des aides ergonomiques à la préhension, au repas, à la concentration, à l'apprentissage.
- ✓ Par le jeu, développez les compétences de motricité fine, essentielles pour exécuter de nombreux gestes du quotidien.
- ✓ Découpez les tâches en microtâches et célébrez chaque petit pas : ces victoires renforcent l'estime et la confiance en soi !

Objectifs

- Accompagner le développement de compétences qui permettent de faire des choix, prendre des décisions, afin d'aller vers une autonomie de décision.
- En co-construction, chercher des solutions pour rendre possible la communication de ses choix.
- Adapter l'environnement pour faciliter l'exécution de tâches et projets.
- Aider à développer la motricité pour réaliser les tâches.



Téléchargez nos outils pour favoriser l'autonomie



Mon tableau d'avancement des tâches quotidiennes

Téléchargez



Infographie : quelles tâches pour favoriser l'autonomie ?

Téléchargez



Développer son autonomie pour l'hygiène corporelle

Téléchargez

Pratiquer l'autodétermination au quotidien



L'autodétermination, c'est pour tout le monde et à tous les moments de la vie. Elle peut s'inscrire dans de grands projets comme dans les petits moments. Il existe plusieurs façons de mettre l'autodétermination au cœur de notre quotidien et de nos interventions parentales, notamment en encourageant notre enfant dans différentes actions.



Prendre des décisions et exprimer ses préférences

L'autodétermination possède 4 grandes composantes. Parmi elles, on retrouvera la connaissance de soi, à savoir qui l'on est, ce que l'on aime et ce que l'on n'aime pas... Il faut laisser la personne explorer par elle-même, dans la mesure de ses possibilités. Par exemple, on peut lui laisser le choix du film à visionner, elle se sentira alors valorisée, reconnue. elle pourra aussi, si elle tente un nouveau film, forger ses goûts et stimuler sa curiosité ! Le champ des possibles est large : on peut laisser choisir le menu du samedi soir, le style vestimentaire ! Les possibilités sont infinies !

Savoir exprimer ses préférences, c'est important dans l'autodétermination au quotidien, et cela aide à mieux se connaître. Ainsi, encouragez-la à faire ses propres choix, dans la mesure de ses capacités évidemment.



“ Reconnaître une personne dans sa dimension affective et sexuelle, c'est la considérer avant tout comme un être humain.

Laetitia Rebord, traductrice et pair-aidante en santé sexuelle

”

Résoudre des problèmes

Les défis rencontrés quotidiennement sont riches d'enseignements pour le parent qui prend le temps de les relever avec son enfant. Ainsi, un oubli de clé, un conflit d'horaire pourraient être des prétextes pour développer l'autodétermination de nos enfants. Un problème n'est pas une fin en soi, il y a toujours une leçon à tirer et de nouvelles façons de s'adapter, comprendre pour ne plus que ça se reproduise.

Par exemple, une tasse cassée, c'est peut-être l'occasion de trouver une tasse plus facile à prendre en main. De même, une clé oubliée peut être le point de départ pour créer un tableau pour ne plus les perdre, une alarme pour y penser...



“

*Je veux continuer à avancer,
à faire des choses intéressantes,
à avoir des projets.*

Clément Rommel,
préparateur de commandes et auto-représentant
au sein de l'association Trisomie 21 France

”

Donner plus de détails

Pour mettre en place l'autodétermination au quotidien, vous pouvez par exemple aider votre adolescent sur sa gestion de l'argent, combien il en reçoit, comment il peut l'utiliser...

Si votre adolescent est sous médication, une bonne pratique pour l'aider dans son autodétermination est de lui faire comprendre son traitement.

Les raisons, les prises, pourquoi ce choix de traitement...

Lui donner plus de détails sur les choses qui gravitent autour de lui, c'est aussi lui donner les clés pour prendre de meilleures décisions. Cela permet également de mettre en lumière les besoins auxquels on n'aurait pas pensé. Mettre à sa disposition des ressources pour l'aider, lui expliquer le choix des intervenants... Toutes ces choses peuvent contribuer au développement de l'autodétermination de votre enfant.

En l'informant et en discutant de tout cela, non seulement vous entretenez une relation de confiance, d'écoute, mais aussi d'accompagnement vers plus d'autonomie. Au fur et à mesure, il sera capable de mieux comprendre le monde qui l'entoure, de mieux se comprendre lui-même, et tout cela ne peut qu'être bénéfique.

Fixer des objectifs

La démarche vers la réalisation d'un projet concret comporte plusieurs petites étapes. Ces dernières ne doivent pas être précipitées, les objectifs ne doivent pas être trop hauts, au risque d'en devenir décourageants. Pour bien fixer des objectifs, il est recommandé de les diviser en tâches plus simples, plus facilement compréhensibles. Par exemple, au lieu de dire "Ranger la chambre", on peut découper en petites étapes :

- Nettoyer le bureau
- Refaire le lit
- Ranger l'armoire
- Passer l'aspirateur

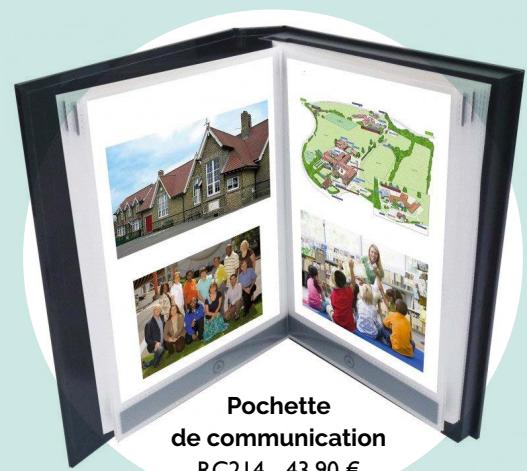
Ce qu'il faut comprendre, c'est que, comme pour tout projet, il y a des étapes, des buts à se fixer. Il est recommandé d'y aller étape par étape, pour bien comprendre et être sûr de saisir chaque phase de l'avancement du projet.

Entreprendre des projets avec notre adolescent en se fixant un but à atteindre lui permettra de vivre les étapes et de goûter à la satisfaction d'atteindre son objectif final.

Des contacteurs pour faire des choix, des aides à la communication "pour faire entendre sa voix"

 Pour les personnes avec un polyhandicap notamment, utiliser des contacteurs de manière ludique permet d'accompagner l'apprentissage de la relation de cause à effet, mais aussi de choix. On peut par exemple utiliser deux contacteurs reliés à deux jouets différents : "J'active le jeu que je préfère". Avec un contacteur, on peut également activer par soi-même un ventilateur quand on a trop chaud ou activer une lumière quand on veut, [...]. Elles pourront ainsi utiliser des jouets adaptés, contrôlés par un contacteur qui déclenchera des animations, un déplacement, des lumières, des sons ou un effet sensoriel.

Extrait du Live : Easy tech et polyhandicap Avec Thierry Danigo, ergothérapeute



Pochette de communication
RC214 - 43,90 €

1

Choisissez le contacteur en fonction des besoins de la personne



Contacteur
pression 100 g
HT8672 - 45,90 €



Contacteur au doigt
HT8671 - 45,90 €



Contacteur à mordre
HT8669 - 75,90 €



Contacteur au pied
HT8746 - 34,90 €



Contacteur au souffle
HT8670 - 165,00 €



Contacteur coussin
HT8674 - 56,90 €

Une belle pochette de communication à personnaliser avec divers pictogrammes et photographies. L'intérieur est en Veltex® et permet d'y fixer par attache velcro® les éléments de personnalisation. L'extérieur de la pochette est en nylon waterproof. Poignée de transport. Dim. fermée 30 x 23 cm.



2

Contacteur avec un jouet adapté



La fleur chantante !
HT8677 - 39,90 €



Je peux le faire - préparer mon sac d'école
HT2517 - 30,90 €



Les aides visuelles pour faciliter l'autonomie

Il ne faudrait pas considérer les personnes ayant des troubles cognitifs comme incapables de communiquer. Notre rôle est de leur permettre de le faire d'une autre manière, à leur manière, en leur proposant d'autres moyens, d'autres supports. Les aides visuelles sont un mode de communication alternatif particulièrement utile.

Que sont les aides visuelles ?

Les aides visuelles aident à gérer les transitions en représentant ce qui va arriver. Elles permettent d'anticiper des troubles du comportement, aident à communiquer, favorisent le développement du langage, de l'autonomie ou des habiletés sociales. Couvrant de nombreuses activités et pouvant s'utiliser à la maison, à l'école, au travail, chez le thérapeute... Elles sont également utiles pour faciliter les apprentissages. Quand on parle d'aides visuelles, on parle principalement des pictogrammes individuels séquencés, mais ce sont aussi des Synoptes, qui permettent de visualiser une journée de 24 heures, des tableaux de choix...



Idéo - jeu de départ
RC270 - 37,90 €



Je peux le faire - préparer mon sac d'école
HT2517 - 30,90 €



On les utilise pour :

- **Planifier des tâches** : on décompose des tâches pour aider à les faire dans le bon ordre comme l'habillage, la préparation du cartable...
- **Installer des routines** : on rend des enchaînements de tâches prévisibles comme la routine du coucher. On crée ainsi la certitude et cela aide à rassurer.
- **Établir des plannings** : on organise les différents moments de la journée, du mois, de l'année pour permettre aux personnes d'anticiper et ainsi donner un sentiment d'ordre qui soulage les angoisses.
- **Créer des scénarios sociaux** : on explique un événement à venir à la personne pour l'aider à se préparer à la manière d'une histoire.
- **Aider à catégoriser** : pour pouvoir nommer un objet, la personne doit être capable d'en comprendre le concept. Il faut qu'elle ait compris qu'un ballon dessiné ou en photo se nomme de la même manière que celui avec lequel elle joue. Les aides visuelles permettent ainsi de développer le langage.



Les pictogrammes comme outils d'autonomie et d'aide à la communication

Depuis la naissance de l'écriture jusqu'aux emojis, le pictogramme ne cesse d'évoluer, mais reste le moyen le plus efficace de communiquer au plus grand nombre. Beaucoup de nos fournisseurs ont compris qu'ils sont au service de l'accessibilité des personnes en situation de handicap, comme les responsables des sociétés Idéo, Tom Tag ou ASD, qui sont eux-mêmes parents d'enfants avec autisme.

Ce sont des supports imageés et faciles à reconnaître qui fournissent aux enfants et aux adultes avec autisme une structure et une orientation dans leur journée ou leur semaine. Ils contribuent à diminuer leurs angoisses et à les accompagner dans l'amélioration de leur communication et de leur autonomie. Ils aident aussi à s'orienter dans l'espace et à reconnaître les différentes pièces d'une habitation ou d'une structure par exemple.

On peut utiliser un pictogramme représentant une action unique ou une frise qui séquence une tâche particulière, comme s'habiller ou se brosser les dents. La tâche est découpée en gestes simples, plus faciles à comprendre et à reproduire.

Il existe différentes sortes de pictogrammes, certains plus adaptés aux enfants et d'autres plus pour les ados et les adultes. Choisissez ceux qui vont vous permettre d'avancer pas à pas, qui vont correspondre au besoin du moment, à l'apprentissage en cours.



Boardmaker 7
HT8082 - 368,00 €

Les supports

Outre le choix des pictogrammes, de très nombreux supports existent qui vont permettre de s'adapter à toutes les activités de la personne : classeurs et cahiers de communication, agenda trousse pour l'école, tableau statique à mettre sur le réfrigérateur, cahier de communication, ceinture à avoir toujours sur soi, accroche-poignée, barrettes à personnaliser et à accrocher à toutes ses affaires... Les pictogrammes peuvent grâce à ces nombreux supports, accompagner l'enfant partout sur la route de l'autonomie !



Téléchargez l'infographie

Je me rase tout seul
– étape par étape



Téléchargez
la séquence hygiène
menstruelle avec
boardmaker

Des outils ergonomiques pour faciliter l'exécution des gestes quotidiens

Certaines personnes dyspraxiques ou ayant la maladie de Parkinson rencontrent des difficultés de préhension ou manquent de dextérité. Les gestes du quotidien peuvent être compliqués.



Eazyhold - pack professionnel
HT2377 - 62,90 €



Gobelet ergonomique-140ml
HT5446 - 8,20 €

- Excellente prise en main
- Une forme spécifique qui permet de boire sans incliner la tête en arrière
- Durable et résistant



Couverts préhension facile flex
DL577 - 24,90 €

Idéal pour les personnes avec des difficultés de préhension et de pression. Chaque couvert est flexible pour un réglage personnalisé.



Lacets vie facile xtenex
DL402 - 12,90 €



Happy mat
HT2043 - 29,90 €
Il adhère à toutes les superficies et les compartiments permettent de séparer les aliments.



Kit thérapeutique pour l'alimentation - enfants/ados/adultes
HT8713 - 99,90 €

2

Se connaître

C'est savoir qui nous sommes ! Et cela s'apprend en explorant ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et en prenant conscience de nos forces et faiblesses. L'identité est une globalité, le handicap ou le besoin spécifique en fait partie, mais la personne ne se réduit pas à cela.

Nos conseils

- ✓ Tous les jours, créez des opportunités d'expression sur ce que la personne aime, n'aime pas, sur ses sensations physiques et son ressenti émotionnel dans telle ou telle situation. Par le jeu, développez des compétences langagières pour exprimer les sensations, les émotions, les sentiments.
- ✓ Développez ses habiletés sociales en jouant (jeu d'imitation par exemple), mais aussi en créant de nombreuses interactions sociales avec les autres !
- ✓ Au quotidien, promouvez la libre expression des opinions et des choix de la personne. Commencez par de petites décisions : "Es-tu d'accord pour..." et acceptez la réponse !
- ✓ À tous les âges, offrez des opportunités d'expérimentation dans des situations variées. Laissez libre cours à la créativité de la personne en donnant du matériel de loisirs créatifs divers avec lequel explorer. Ne jamais exprimer de jugement esthétique sur la création.
- ✓ Offrez des opportunités d'exploration des sensations pour aider la personne à découvrir ses préférences sensorielles : laissez-la libre d'explorer des matières dans un bac d'exploration, des tissus dans un panier...
- ✓ Citez régulièrement des expériences vécues comme des réussites, des victoires. Valorisez les petits pas, les victoires du quotidien.
- ✓ Parlez de la différence de la personne, des choses qui la différencient et des choses qu'elle a en commun avec les autres membres de la famille ou d'autres personnes.
- ✓ Faites un point régulier sur les compétences de la personne de manière factuelle : ce qu'elle arrive à faire, ce qu'elle n'arrive pas encore à faire.
- ✓ Au quotidien, tenez-vous au courant et nourrissez avec bienveillance les intérêts de la personne.

Objectifs

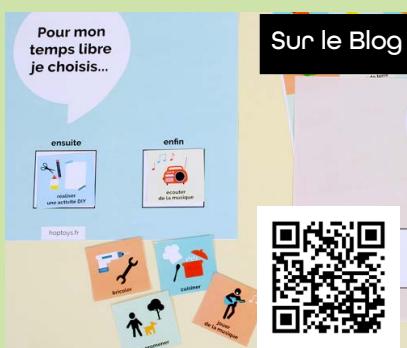
- Développer des compétences de communication pour exprimer les émotions agréables et désagréables, les envies, les opinions.
- Guider vers la construction de compétences socio-émotionnelles afin d'identifier les ressentis.
- Accompagner la personne vers une meilleure conscience de soi pour qu'elle devienne "experte de son propre fonctionnement" dans la juste mesure de ses capacités.
- Promouvoir la libre expression des opinions et des choix de la personne.



- Construire sur les forces de la personne et sur ses centres d'intérêt et passions.



Téléchargez gratuitement nos supports



Mon tableau de choix

Téléchargez



Mon tableau j'aime/
je n'aime pas

Téléchargez



La météo des émotions :
identifier ses sensibilités

Téléchargez



L'intelligence émotionnelle

L'intelligence émotionnelle fait référence à la capacité à reconnaître ses émotions, à les comprendre et à se sentir autorisé à les exprimer. Il est donc essentiel d'apprendre à les apprivoiser, pour pouvoir s'ouvrir au monde et composer avec les émotions des autres.

Les 4 piliers de l'intelligence émotionnelle

- 1 Identifier ses propres émotions et celles des autres** : on a conscience de ce qu'on ressent, que ce soit en bien ou en mal. On arrive à comprendre ce que l'autre ressent, que ce soit par les mots ou par une communication non-verbale (on sourit lorsqu'on est heureux, on fronce les sourcils lorsqu'on est en colère, etc.).
- 2 Comprendre ses émotions** : c'est apprendre à ressentir les différentes émotions perçues au cours d'une journée en fonction de circonstances extérieures ou de vos pensées et surtout à les exprimer, ne pas se renfermer.
- 3 Utiliser ses émotions** : c'est la faculté de s'aider de ses émotions pour prendre une décision, mener une conversation, réaliser une action.



- 4 Gérer ses émotions** : c'est apprendre à s'autoréguler. Il ne faut pas contrôler ses émotions, les retenir, ne pas les exprimer (nous ne sommes pas des robots). Il faut en revanche apprendre à réguler les négatives et à profiter des positives...

L'enfant vit ses émotions avec une grande intensité

Les neurosciences affectives, l'étude des mécanismes neuronaux, ont permis de mieux comprendre l'enfant, ses émotions, le développement de son cerveau et, de ce fait, ses capacités réelles, émotionnelles, ainsi que son rythme de développement... Les neurosciences mettent en relief le fait que le cerveau humain est séparé en trois parties : le cerveau archaïque, le cerveau émotionnel et le cerveau intellectuel (cerveau supérieur). Les trois sont reliés entre eux par des connexions neuronales. À la naissance, le cerveau est immature, les connexions ne sont pas terminées, l'enfant est alors dominé par son cerveau archaïque et réalise des mouvements automatiques involontaires qu'on appelle réflexes archaïques. Il tête, s'agrippe, puis relève la tête, etc. Petit à petit, les circuits neuronaux qui relient le cerveau supérieur au cerveau archaïque se créeront et votre enfant contrôlera ainsi de plus en plus ces mouvements.



Mais qu'en est-il de la partie du cerveau qui gère les émotions ?

Le constat est le même. Tant que les liaisons neuronales ne sont pas faites, **l'enfant est dominé par ses émotions** : il les vit avec une extrême intensité. Ses peurs, ses chagrins sont exprimés très fortement. En effet, il n'a pas la faculté de prendre du recul, d'analyser la situation. C'est là tout l'intérêt de construire l'intelligence émotionnelle de votre enfant dès son plus jeune âge. Sachant que son cerveau est encore immature, mettre des mots sur ses émotions, apprendre à y répondre et à les gérer va être bénéfique pour lui, pour son développement émotionnel.

Comment accompagner son enfant à développer son intelligence émotionnelle ?

Selon le docteur Catherine Gueguen, pédiatre et spécialiste de l'enfance, formée en communication non-violente :

“ Une grande partie du cerveau est dévolue aux relations sociales et affectives, ce qui prouve leur importance capitale pour le développement des êtres humains. L'enfant est un être profondément sociable. Il a besoin de nouer des relations avec des adultes qui le comprennent, le réconfortent et le soutiennent. ”



Vous ne saurez mieux accompagner le développement de l'intelligence émotionnelle de votre enfant qu'en adoptant **une attitude bienveillante**. Par ailleurs, via ce qu'on appelle **les neurones miroirs**, les enfants imitent ce que l'adulte fait. Si vous souriez, montrez votre joie, votre enfant aura tendance à faire de même. N'oubliez jamais qu'un enfant apprend par l'exemple. Vous êtes son modèle. Alors, même s'il n'est pas facile tous les jours de sourire selon notre état émotionnel, privilégier une éducation bienveillante et faire preuve d'empathie permettra de favoriser le développement de l'intelligence émotionnelle de l'enfant.

On essaye également d'**éviter le stress**, qui se répercute inévitablement sur votre enfant, faisant de nous-mêmes une source de stress pour lui. N'oublions pas qu'ils absorbent tout... Un stress important et répété peut perturber les apprentissages de l'enfant, détruire des neurones qui jouent un rôle important dans **la mémoire, la gestion des émotions, la résilience et les capacités relationnelles**.



Petit avale-soucis
HT3547 - 14,90 €



Mets-toi à ma place
HT4293 - 29,90 €



Eventail émotions
HT3530 - 8,90 €



L'importance de l'autorégulation

L'autorégulation est la gestion de ses émotions, de ses pensées et de ses comportements. Pour illustrer, c'est la capacité à se calmer quand vous êtes contrarié et celle de vous remonter le moral quand vous êtes triste.

D'après **Stuart Shanker**, professeur à l'Université York, expert en concept d'autorégulation, un enfant a cinq principaux domaines de stress : biologique/psychologique, (s'il a faim, froid, pas assez dormi ou des soucis personnels), affectif (émotionnel), cognitif (cerveau), mais aussi du stress dû au comportement social (interactions avec les autres) et prosocial (empathie).

L'importance de l'autorégulation

L'autorégulation est importante pour appréhender son quotidien de manière sereine. Elle permet aussi de gérer ses émotions et de contrôler ses impulsions. Elle est primordiale pour **développer la capacité de tolérance à la frustration** et résister à la tentation (par exemple : à l'école, ne pas prendre le jouet d'un autre, ne pas grignoter sans arrêt...).



Et, aussi, pour savoir comment se positionner ou se comporter dans différentes situations. L'autorégulation est essentielle pour la réussite, pour atteindre des objectifs que l'on se fixe. Elle fait appel aux connaissances et compétences de la personne. L'autorégulation permet de suivre des directives et de maîtriser l'attention pour réussir à vivre pleinement des expériences d'apprentissage (scolaires et sociales) et s'épanouir en trouvant sa place dans la société.

Sa composition en trois phases

- **La phase de planification** analyse la situation. Elle permet aussi l'établissement d'objectifs ainsi que l'organisation et la programmation.
- **La phase d'exécution** est celle dans laquelle le comportement est mis en pratique ou exécuté, selon les buts à atteindre.
- **La phase d'autoréflexion** est quant à elle l'évaluation des résultats obtenus. Elle permet de prendre conscience de nos émotions et de nos comportements.

Accompagner vers une autorégulation simple

Pour accompagner l'autorégulation, les facteurs de stress doivent être identifiés. Il faut alors : détecter les signes de stress (poser la question, communiquer avec l'enfant) et rassurer l'enfant si besoin. Également, reconnaître les facteurs (quelles sont les causes ?) mais aussi réduire le stress (l'amener dans une pièce calme, lui parler, trouver des solutions). Pour finir, il faut savoir répondre et avoir les outils nécessaires pour revenir à un état de calme. De nombreux outils et conseils peuvent être mis en place.

1 **L'art-thérapie** utilise l'art comme moyen pour exprimer nos émotions. Elle aide aussi à élaborer les conflits psychiques et à construire de nouveaux sens. Elle stimule également l'esprit créatif.

2 **L'autovalorisation** a pour objectif d'identifier nos réussites et toutes les raisons que nous avons pour nous féliciter. "Aujourd'hui, j'ai réussi à faire mes lacets tout seul !"

3 Proposer **des stratégies proprioceptives sollicitant l'activation de différents** mouvements de tensions et de relâchements musculaires ou de respiration. Exemple : la méditation ou la sophrologie avec un exercice de gestion du souffle.



Casque antibruit enfant
HT8685 - 25,50 €

4 **Des espaces sensoriels** comme des couloirs, appréciés pendant les transitions pour aller à la cantine, à la récréation ou lors des changements de salles de classe.

5 **Aménagement des lieux** (coin calme, musiques apaisantes, chaise des vacances...)

6 **Changer ou moduler l'émotion** de l'enfant permet de réorienter ses actions et pensées pendant la situation vécue. Exemple : apaisements tactiles par la pression profonde.

7 Proposer des **pauses actives**, soit de courtes périodes d'activités physiques de 5 à 10 minutes qui se déroulent en classe pour le corps enseignant ou à la maison pour les parents.



ARK Therapeutic



Fidgets



hoptoys.fr



10 conseils pour l'aider à se connaître

Se connaître, cela s'apprend en explorant ce que nous aimons, ce que nous n'aimons pas et en prenant conscience de nos forces et faiblesses. L'identité est une globalité, le handicap ou le besoin spécifique en fait partie, mais la personne ne se réduit pas à cela. Découvrez nos 10 idées pour aider vos proches à mieux se connaître. Toutes ces pistes sont à adapter selon les possibilités de chacun.



Quels sont les objectifs ?

- Développer des compétences de communication pour exprimer les émotions agréables et désagréables, les envies, les opinions.
- Guider vers la construction de compétences socio-émotionnelles afin d'identifier les ressentis.
- Accompagner la personne vers une meilleure conscience de soi pour qu'elle devienne « experte de son propre fonctionnement » dans la juste mesure de ses capacités.
- Promouvoir la libre expression des opinions et des choix de la personne.
- Construire sur les forces de la personne et sur ses centres d'intérêt et passions.

Par le jeu, développez des compétences langagières pour exprimer les sensations, les émotions, les sentiments. Plus on a de ressources pour s'exprimer sur tous ces points, mieux on pourra les connaître et en parler !

2 L'aider à apprendre à se découvrir

Pour l'aider à se connaître, il faut aussi l'aider à comprendre ses propres sentiments, son corps et ses émotions. Une meilleure connaissance des émotions est une composante essentielle pour bien se connaître, mais aussi pour grandir sereinement.

3 Développez ses habiletés sociales

Interagir avec les autres, se faire des amis, prendre sa place dans la société, à l'école... Pour se familiariser avec les règles sociales, se comporter de manière adéquate et apprendre à résoudre les conflits, il existe du matériel et des jeux !

1 Créez des opportunités d'expression

Laissez la personne s'exprimer sur ce qu'elle aime, ce qu'elle n'aime pas, mais aussi ses sensations physiques et son ressenti émotionnel dans des situations données. Vous l'aiderez à pouvoir communiquer, mais aussi à forger ses goûts.

4 Laissez-la personne exprimer ses opinions et faire des choix

Pour mieux savoir qui on est, il faut avoir de l'autonomie dans nos choix. Pour arriver à ça, vous pouvez impliquer votre proche dans certains choix. Commencez par de petites décisions : « Es-tu d'accord pour... », et acceptez la réponse, car c'est lui qui est le pilier de sa propre vie et de son bien-être. Il pourra commettre des erreurs et réaliser qu'il n'aime pas ou ne sait pas faire. À vous de rester ouvert pour l'accompagner.

5 Offrez des opportunités d'expérimentation

À tous les âges, l'expérimentation et la découverte, c'est important. Il faut développer cette curiosité. Pour ça, laissez libre cours à la créativité de la personne en lui donnant du matériel de loisirs créatifs divers avec lequel explorer. Encouragez la créativité, le fait d'oser faire des choses nouvelles et de laisser voguer son imagination !

6 Aidez à la découverte de ses préférences sensorielles

Explorer des matières dans un bac d'exploration, des tissus dans un panier... ces quelques idées de jeux pourront l'aider à explorer des sensations nouvelles. Découvrez-en plus dans l'article complet ou sur notre site.

7 Valorisez les victoires du quotidien

Il est important d'encourager et de mettre en avant les réussites de la personne au quotidien. Ainsi, la personne gagne en confiance, aura plus de courage pour continuer sur ce chemin et osera plus de choses !

Les petites victoires, cela peut-être de se brosser les dents tout seul, de manger des morceaux pour la première fois. Chaque victoire est importante pour votre proche.

8 Parlez de la différence de la personne

L'identité inclut aussi notre côté unique, ce qui nous différencie. C'est important de parler de ce point avec la personne pour l'aider à être consciente d'elle-même, des choses qui la différencient et des choses qu'elle a en commun avec les autres membres de la famille ou d'autres personnes. Ainsi, elle peut développer ses talents, ses capacités et ses qualités, le tout en ayant conscience de ses différences.

9 Faites un point régulier

Demandez à la personne ce qu'elle arrive à faire, ce qu'elle n'arrive pas encore à faire. Cela vous permettra d'adapter l'environnement si besoin, mais cela permettra surtout à la personne de réfléchir sur elle-même

10 Nourrissez avec bienveillance les intérêts de la personne

Quand on est passionné par un sujet, on apprécie en parler et partager sur ce thème qui nous passionne. Alors, laissez la personne vous parler de ces dinosaures favoris, des planètes, du système solaire ou de l'univers de son jeu favori. Il est important de valoriser les intérêts de la personne et de l'écouter.



Lire la suite

Une ancre sensorielle pour mieux gérer ses émotions



Vous avez déjà sûrement utilisé une ancre sensorielle. Dans une situation stressante où vous avez compressé une balle dans vos mains pour réduire votre angoisse, en faisant des exercices de souffle pour vous relaxer ou encore en mordillant un stylo afin de rester concentré avant un entretien ou une présentation.



Ancre sensorielle : pour qui, pour quoi ?

L'ancre sensorielle est un geste, un objet ou encore une activité répétitive aidant à s'organiser, s'apaiser ou rester disponible et donc "ancré dans le moment présent".

L'ancrage est un phénomène universel. Par l'ancrage, nous nous connectons à certains états, à nos émotions pour faire face aux situations délicates ou difficiles que nous vivons. Il est indispensable pour certains afin de : prendre la parole en public, garder son calme lors d'une situation conflictuelle, se souvenir des leçons apprises, gérer son stress lors d'une compétition sportive et bien d'autres.

Une ancre sensorielle sert pour s'autoréguler car elle va permettre à l'enfant ou l'adulte de rester "ancré" dans une situation ou un moment précis.

- Observer un objet en rotation
- Un fidget à manipuler entre ses doigts
- Faire des sons avec sa bouche
- Presser une balle en mousse
- Des exercices de respiration précis
- Percer les bulles du papier bulle
- Sentir un parfum particulier
- Dessiner, peindre, écrire, colorier
- Se tenir debout et marcher sur une ligne
- Manipuler une bague ou un bracelet

Exemples d'ancres sensorielles :

- Un mouvement répétitif (par exemple, balancer ses jambes)
- Le ton de la voix peut devenir une ancre pour un état d'excitation ou de relaxation



Comment identifier les signaux sensoriels ?

Un signal sensoriel est un indice ou un indicateur donné par le comportement ou la réaction d'un enfant à l'environnement. Cela inclut la réaction de l'enfant à l'interaction sociale ou à la communication. Lorsque l'on comprend les signaux sensoriels d'un enfant, il devient plus naturel et plus clair d'enrichir son environnement avec les bons outils et stratégies sensoriels.

Si un enfant est par exemple très stressé pour un examen médical, des signaux sensoriels risque d'apparaître comme : des tremblements, des larmes, il peut également mâchouiller ses vêtements, se ronger les ongles... Lui proposer une solution d'ancre sensorielle va lui permettre de focaliser son stress, sa peur ou le sentiment ressenti sur un objet ou quelque chose. Ce qui va ainsi réguler son comportement son état émotionnel et l'aider à se calmer.

Ancre sensorielle et surcharge sensorielle

Lorsqu'une personne est hypersensible, sa sensibilité à son environnement est extrême et peut conduire à une amplification des ressentis et de leurs conséquences. Chez certaines personnes TSA, cet amoncèlement d'informations sensorielles (trop de bruit, de personnes, d'odeurs, de lumières vives...) peut amener à une surcharge sensorielle. Les ancrés sensorielles peuvent alors les aider à se réguler.



Des fidgets à modeler et compresser...

La sensation de modeler et compresser un objet aide l'enfant à "relâcher" la pression ou le stress qu'il peut ressentir au moment où il fait le geste avec les fidgets.

Des outils et exercices de relaxation et de gestion du souffle

Apprendre à travailler son souffle, sa respiration peut aussi aider à s'apaiser et à réguler ses émotions ou son stress.



Comment choisir son fidget selon son comportement ?

7 exercices de respiration pour mieux se concentrer



hoptoys.fr

3

S'organiser

Savoir anticiper, mettre en place des stratégies pour faire face à une situation, résoudre un problème, faire une tâche ou atteindre son but... ça s'apprend ! Pour développer la capacité d'autorégulation, favorisez la régulation des comportements et des émotions.

Nos conseils

-  En co-création, fixez de petits objectifs au quotidien. Cela peut être des tâches simples comme ranger sa chambre. Et veillez à bien dimensionner chaque défi pour ne pas décourager.
-  Proposez des jeux de logique, des casse-têtes qui offrent des défis progressifs ne mettant pas la personne en situation d'échec, mais plutôt l'encourageant à progresser par étape.
-  Faites participer la personne à l'élaboration d'une recette ou d'un projet créatif. Utilisez si besoin des aides visuelles pour l'aider à mieux comprendre l'enchaînement des tâches.
-  Proposez des jeux de construction pour développer les compétences de planification, notamment lorsqu'il s'agit de reproduire des modèles.
-  Régulièrement, intégrez de la nouveauté dans les routines : changer de chemin pour aller à l'école, découvrez de nouvelles saveurs... Cela permet de démontrer qu'il y a plusieurs choix possibles pour arriver à un objectif.
-  Proposez des jeux de codage qui développent la faculté à bâtir une stratégie pour atteindre un objectif.
-  Faites des puzzles en famille : ils apprennent à observer, tâtonner, manipuler, se tromper, recommencer, déduire...
-  Aidez la personne à mettre en place des stratégies pour s'autoréguler. Collaborez avec la personne pour trouver avec elle les outils d'autorégulation qui correspondent à ses besoins.
-  Faites des retours constructifs à la personne, aussi bien en cas de réussite que d'échec. Acceptez l'erreur comme une étape constructive qui fait apprendre et progresser.

Objectifs

- Acquérir des compétences de planification : anticiper et organiser des actions dans un but précis.
- Stimuler les capacités de la mémoire, dont la mémoire de travail.
- Développer des aptitudes en résolution de problèmes, notamment l'inhibition, c'est-à-dire apprendre à résister aux automatismes et aux impulsions.
- Aller vers une plus grande flexibilité mentale afin que la personne s'adapte plus facilement aux situations.



- Guider vers une gestion des émotions et la mise en place de stratégie d'autorégulation pour gagner en sérénité et bien-être.



Téléchargez gratuitement nos supports



Kit de repérage spatial pour tous !

Téléchargez



La recette illustrée du parfait au yaourt arc-en-ciel

Téléchargez



Je prends ma douche tout seul !

Téléchargez



Flexibilité mentale : comment la renforcer ?

La flexibilité mentale nous permet de nous adapter à une situation nouvelle, de passer d'une tâche à l'autre, d'identifier nos erreurs et de les rectifier.

Qu'est-ce que la flexibilité mentale ?

Il existe deux sortes de flexibilité mentale :

- 1 **La flexibilité comportementale** qui se définit comme "l'aptitude à adapter son comportement ou ses actions au regard des modifications environnementales ou contextuelles".
- 2 **La flexibilité cognitive** qui renvoie à l'habileté à résoudre des problèmes de manière flexible.

Ainsi, un enfant avec un déficit de flexibilité mentale a du mal à s'adapter au changement. Il aura tendance à répéter ses erreurs même après une explication. Mais la souplesse cognitive se travaille, au même titre que le langage



Piks 64 pièces
HT7027- 74,90 €



Robot bee-bot
HOP621 - 87,90 €

par exemple. Elle dépend d'un processus de développement du cerveau et atteint sa maturité à l'âge de 20 ans.

Travailler sa flexibilité mentale... en jouant !

Que ce soit à travers un support visuel ou auditif, on va permettre à l'enfant de faire travailler son cerveau.

Tous les jeux que nous vous conseillons ici vont permettre d'entraîner la flexibilité mentale de l'enfant, c'est-à-dire la capacité de son cerveau à s'adapter à des situations nouvelles, non-routinières, à éviter les pièges. Ils vont les entraîner à "inhiber" ce que les neurosciences appellent les "heuristiques" – autrement dit les réponses dominantes, les routines antérieurement automatisées – en jouant sur l'alternance des consignes, la nécessité d'une observation fine et d'un raisonnement. Alors tous les jours : 10 minutes de jeu pour travailler la flexibilité mentale !



Rush hour
GA558 - 22,90 €

Time Timer : autorégulation, attention, autonomie

On sait que le Time Timer est un outil extraordinairement efficace pour gérer son temps, sans même savoir lire l'heure ! Mais on sait moins qu'il permet une augmentation significative des compétences d'autorégulation...



Comment fonctionne le Time Timer ?

Bien mieux qu'une horloge qui nécessite de savoir lire l'heure et de calculer à quelle heure on devra arrêter si on a commencé à 9h12 sachant qu'on avait une demi-heure... Bien plus qu'un minuteur dont le tic-tac peut être stressant et qui ne fera "que" sonner à la fin du temps imparti sans permettre de le voir s'écouler, le Time Timer représente, très visuellement, très clairement, le temps qu'il reste pour effectuer une activité, une tâche. Son disque, rouge, bleu ou vert selon le modèle choisi, rétrécit au fur et à mesure que le temps imparti passe.

Il y a 1001 manières et intérêts à utiliser un Time Timer ! La variété de ses formats, de ses durées, fait qu'il y en a toujours un adapté à la situation précise pour laquelle on a besoin d'être aidé ! Et les situations dans lesquelles le Time Timer s'avérer utile sont extrêmement nombreuses et variées !

“ ”

Le Time Timer pour s'autoréguler

Qu'entend-on par autorégulation ? L'autorégulation est le nom donné à la régulation d'un système par lui-même. Autrement dit, c'est chez l'élève sa capacité à gérer lui-même ses propres processus d'apprentissage à savoir apprendre, mener sa tâche, ce qui bien sûr suppose de savoir la mener dans un temps imparti.

Une étude menée par le "Department of Exceptional Student Education" de la Florida Atlantic University a révélé que les enfants âgés de 2 à 4 ans montraient une augmentation significative des compétences d'autorégulation lorsque le Time Timer était utilisé pour accompagner leurs activités. Les enfants qui présentaient un risque de retard de développement ont été observés effectuant des activités individuelles ou de groupes typiques, comme lire des livres d'images ou jouer avec des blocs de construction. Lorsqu'un Time Timer était utilisé pendant cette activité, la précision et l'implication de chaque enfant augmentaient considérablement.



Renforcer l'attention

Lorsqu'on sait (grâce aux neurosciences) que **l'attention est l'un des quatre facteurs déterminants dans la vitesse et la facilité d'apprentissage**, on comprend dès lors toute la pertinence qu'il y a à utiliser un Time Timer dans ce contexte !

Pour l'enseignant, le parent, le professionnel qui va accompagner l'enfant dans ses apprentissages, l'enjeu est en effet avant tout de **mobiliser l'attention de l'enfant**. C'est ce que l'on appelle **l'attention conjointe**. Il est également crucial de ne pas fausser l'attention de l'enfant, notamment de l'enfant en difficulté, en créant une double tâche (du type faire son exercice et calculer la durée qui s'est déjà écoulée !).

Pour des classes qui misent sur l'autonomie et la flexibilité

Pour Nina et Anaïs, enseignantes en Très Petite Section de maternelle et en CM1 et ayant adopté les principes de la classe flexible il y a plusieurs années :

“Le Time Timer est un atout précieux qui permet de transformer les périodes de transition stressantes, de réduire la résistance aux routines et de faciliter la gestion de classe.”



“Il va également permettre de mieux gérer les durées allouées aux transitions au cours desquelles l'énerverement peut vite gagner toute la classe et faire s'éterniser ces moments charnières.

Pour ne pas risquer le débordement et bien cadrer ceux-ci, on positionne le Time Timer sur 5 minutes.

Les élèves peuvent alors “se décharger”, puis se reconcentrer progressivement au fil de la diminution du disque de couleur, avant d'entrer pleinement dans le prochain apprentissage.

”



Quel Time Timer est le plus adapté à votre pratique ?

TIME TIMER	Durée de la minuterie maximum	Fenêtre transparente antireflet qui protège le disque rouge	Couvercle amovible	Encoche pour aide visuelle	Poignée	Peut tenir debout	Dos magnétique	Option Pause	Mode sans sonnerie	Contrôle du volume	Pour qui et où l'utiliser ?	Autres informations
 Time Timer de poche coloré	60 min		✓			✓			✓		1 ou 2 personnes et pour emporter partout	
 Time Timer de poche nouveau modèle	60 min		✓	✓		✓			✓		1 ou 2 personnes et pour emporter partout	Sac de transport et 1 carte aide visuelle effaçable à sec inclus
 Time Timer Mod	60 min	✓				✓			✓		1 personne, un petit groupe et pour emporter partout	- Coque interchangeable (vendue séparément) - Peut être inséré dans un petit tableau blanc effaçable (non inclus)
 Time Timer moyen nouveau modèle	60 min	✓		✓		✓	✓		✓		les petites salles de classe, le travail en petits groupes ou les réunions.	1 carte aide visuelle effaçable à sec incluse
 Time Timer grand nouveau modèle	60 min										les grands groupes, les grandes salles de classe ou les conférences.	1 carte aide visuelle effaçable à sec incluse
 Time Timer Plus	Existe en : • 5 min • 20 min • 60 min • 120 min	✓		✓		✓	✓		✓		1 personne, un petit groupe et pour emporter partout	
 Time Timer Max	6 faces incluses : • 5 min • 15 min • 30 min • 60 min • 120 min personnalisable (jusqu'à 24h)	✓			✓	✓		✓	✓	✓	Très grand groupe, amphithéâtre, gymnase, cour de récréation, très grande salle de classe	- Possibilité de créer des blocs de temps grâce aux 3 bâtonnets colorés inclus. - Peut également être accroché au mur (support de fixation inclus)
 Time Timer Twist	Possibilité de régler le minuteur de 1 à 90 min					✓	✓		✓	✓	1 ou 2 personnes	- Timer digital - Une fois défini, le disque entier représentera la durée que vous choisissez !

Conseils pour améliorer la mémoire de travail

La mémoire de travail est une fonction cérébrale essentielle à la mémoire et à l'apprentissage à long terme. Alors que l'on pensait autrefois que la capacité de la mémoire de travail de chaque individu était innée, les recherches en sciences cognitives et en psychologie montrent que nous pouvons réellement la travailler pour qu'elle soit meilleure et plus rapide.

Qu'est-ce que la mémoire de travail ?

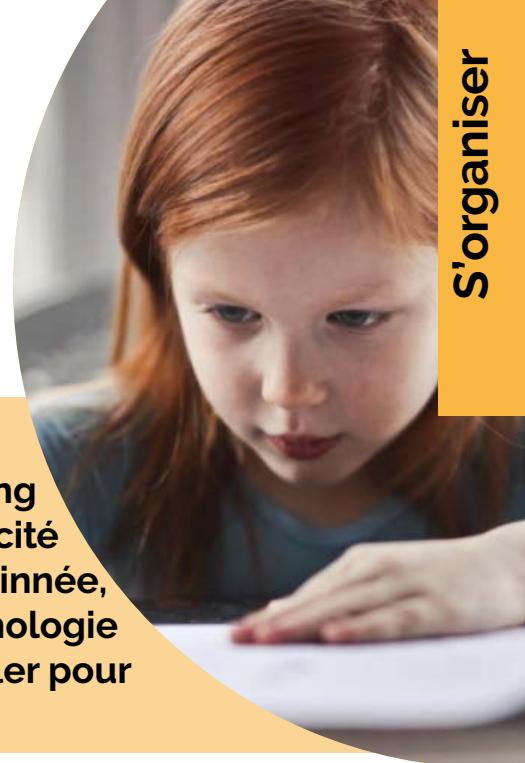
Selon Alan Baddeley, psychologue britannique qui a popularisé le concept, la mémoire de travail est *"un système qui maintient temporairement et manipule les informations pendant la réalisation de tâches comme la compréhension, l'apprentissage et le raisonnement"*.

Cette mémoire peut donc se définir comme **la faculté de retenir temporairement des données** pendant que notre cerveau est occupé à une autre tâche. Dans notre quotidien, cette mémoire est indispensable et pour nos enfants, elle l'est tout autant **pour comprendre une consigne ou des textes, résoudre des problèmes, calculer mentalement, écrire, se concentrer, prendre des notes, apprendre une langue étrangère, etc.**

Les personnes ayant des troubles d'apprentissages ou un handicap mental retiendront moins d'informations distinctes à la fois. Et, pour certains élèves, la perte d'informations, puis le "décrochage" seront une conséquence directe qui a **des répercussions sur l'apprentissage**.

Comment stimuler la mémoire de travail ?

- 1 La visualisation** : la plupart des personnes se souviennent mieux des images visuelles que des informations verbales ou écrites.
- 2 La lecture active** : elle aide à améliorer son langage, son vocabulaire et sa compréhension
- 3 Découper les informations et consignes** : au lieu de donner une consigne globale, concentrez-vous sur une tâche à la fois.
- 4 Faire des connexions** : la formation d'associations et de connexions avec différents détails permet un apprentissage facile et efficace.
- 5 Apprendre et faire apprendre** : expliquer ce qu'on a appris aide à comprendre et mémoriser, pour ainsi stocker les informations dans la mémoire à long terme.
- 6 Proposer des outils pour booster sa concentration** : les fidgets aident à focaliser l'attention en proposant un exutoire moteur aux tensions et désirs de mouvement.



4 Étre capable

Savoir reconnaître ses réussites, ses petites victoires au quotidien l'aidera à construire sa confiance en elle et à acquérir progressivement une meilleure estime d'elle-même.

Nos conseils

- ✓ Dès le plus jeune âge, offrez la possibilité d'avoir du contrôle sur une situation donnée. Par exemple, pour un enfant avec un polyhandicap, branchez un contacteur à un ventilateur en cas de forte chaleur pour lui donner le contrôle sur sa sensation de confort.
- ✓ Rendez les jouets accessibles pour que l'enfant, très tôt, puisse choisir avec lesquels il veut jouer.
- ✓ Rendez possible l'expérience de la réussite en calibrant bien les défis et en veillant à proposer une progression dans la difficulté. Par exemple, décomposez une tâche difficile en plusieurs petites tâches plus faciles.
- ✓ Construisez aussi sur les échecs et les erreurs en donnant des clés de compréhension. Encore une fois, cela peut porter sur de petites choses... Par exemple, lorsque l'enfant joue avec un encastrement et qu'il se trompe de forme...
- ✓ Guidez la personne pour qu'elle s'attribue ses propres réussites en liant ses actions aux résultats. Cette compréhension de lien de causalité se développe très tôt par le jeu. Pour les enfants avec un polyhandicap, l'usage d'un contacteur, dès que cela est possible, permet d'acquérir cette compréhension.
- ✓ Donnez et discutez d'exemples de parcours en dehors de la norme pour que la personne puisse se projeter vers un idéal de vie adulte.
- ✓ Évitez de faire une "course au progrès", centrez-vous sur la personne et avancez à son rythme.

→ Objectifs

- Aider la personne à bien comprendre son environnement.
- Accompagner la personne vers une connaissance de son propre fonctionnement.
- Aider la personne à trouver sa façon de faire les choses pour être efficace.
- Aider à développer sa zone de contrôle sur son environnement dans la juste mesure de ses capacités.



- Lui apprendre à faire ses propres choix de manière éclairée, en évaluer les conséquences et intégrer ses responsabilités.
- Aider la personne à s'approprier ses réussites et à apprendre de ses échecs.



A téléchargez gratuitement



L'autonomie petit à petit : s'habiller seul

Téléchargez



Faire ses lacets étape par étape

Téléchargez



Affiches : "comment bien se laver les mains ?"

Téléchargez



Construire la confiance en soi à tout âge

La confiance et l'estime de soi se construisent, au cours du développement de l'enfant et l'accompagneront toute sa vie. Parce qu'elles peuvent fluctuer dans le temps, nous vous apportons ici quelques astuces et conseils pour soutenir vos proches dans la construction de leur confiance.

Dès la naissance, l'enfant commence à construire son estime de soi. Lorsqu'il pleure et qu'on le console, le bébé comprend petit à petit qu'il a de la valeur aux yeux de sa figure d'attachement (d'où le fait qu'il ne faille pas laisser pleurer un bébé). Il développera ainsi plus facilement son autonomie, explorera son environnement et ira vers les autres avec plus de confiance. L'estime de soi se construit donc beaucoup, cela va sans dire, à travers la relation que l'enfant a avec ses parents. Elle se développe lorsque ses comportements adéquats sont renforcés (les félicitations que nous lui adressons) et qu'il parvient à relever des défis à sa hauteur.

Petit avale-soucis
HT3547 - 14,90 €



La montagne de la confiance
HT7310 - 34,99 €



Les 4 dimensions de la confiance et de l'estime de soi

Selon Germain Duclos, il existe quatre dimensions propres à la confiance et à l'estime de soi :

- **Le sentiment de sécurité et de confiance** : le besoin de se sentir en sécurité physique et psychologique, de savoir que ses parents répondront à ses besoins. C'est un préalable indispensable.
- **La connaissance de soi** : la capacité à porter un jugement constructif sur soi-même et non critique.
- **Le sentiment d'appartenance à un groupe** : il se réfère au besoin d'être reconnu par les autres. La socialisation et les habiletés sociales sont très importantes à cet égard, car l'enfant se découvre en se comparant aux autres.
- **Le sentiment de compétence** : le fait de constater ses réussites.

Présence et réconfort

L'enfant a également besoin de se sentir reconnu, soutenu et aimé par ses proches. De ce fait, le soutien parental est fondamental, et ce, au quotidien.

Dès son plus jeune âge, jouez avec lui, et montrez-lui votre intérêt quant à ses sentiments et ses émotions.

Rassurez-le, encouragez-le, questionnez-le sur ce qu'il pense et ressent, prenez en compte son avis, soulignez ses bonnes idées...

En somme, offrez-lui votre attention et restez à son écoute.



Autonomie et apprentissage

Attention toutefois : si vous devez rester présent pour lui, vous ne devez pas **surprotéger** l'enfant. En effet, cette attitude pourrait justement lui faire perdre confiance en lui, le décourager, voire l'amener à penser qu'il n'est pas assez compétent pour réussir.

Si un enfant est capable d'effectuer un geste tout seul, il est inutile de l'aider à l'accomplir ; encouragez-le, mais ne faites pas à sa place. Maria Montessori, la célèbre pédagogue italienne, résumait la bonne attitude par ce leitmotiv :

“Aide-moi à faire tout seul.”

Et après l'enfance ?

Parler avec son ado

Au cours de l'adolescence, la confiance et l'estime de soi peuvent être fortement remises en question. **Période de changements et transitions multiples**, âge de découvertes et de doutes, apparition de la puberté, évolutions diverses des rapports sociaux... Nombreuses sont les évolutions de la vie adolescente, et elles sont parfois difficiles à comprendre et à supporter.



ImProsocial
HT7311 - 23,99 €



Distavie
HT7312 - 19,99 €

10 stratégies pour apprendre à son enfant à choisir

La capacité de prise de décision est une compétence qui permet de gagner en confiance, en estime de soi, de se sentir plus à l'aise et d'appréhender sereinement ce qu'il va se passer. Être capable d'exprimer ses préférences est un bon moyen de favoriser l'engagement et l'implication, mais aussi de réduire les éventuels problèmes de comportement.



1 Anticipez les choix et expliquez ce qu'est la prise de décision

Il est important d'expliquer comment prendre une décision et ce que cela signifie. Il faut également l'illustrer à l'aide d'exemples concrets. En amont, vous pouvez identifier les choix à faire tout au long de la journée.

Par exemple, "Qu'est-ce que tu aimerais manger ce soir ?"

Votre proche devra alors faire un choix. Cela peut se faire avec différentes tâches du quotidien, d'aides et de supports visuels, selon ses capacités. De plus, en offrant l'opportunité de prendre des décisions, vous l'aidez à développer des compétences décisionnelles. Vous pouvez aussi scénariser quotidiennement vos propres choix pour permettre à votre proche d'entendre et d'orienter les siens. Par exemple, lorsque vous choisissez de porter un pantalon ou un short, dites : "Il ne fait pas très chaud aujourd'hui et il y a du vent. Je pense que je vais avoir trop froid si je porte un short. Je vais porter un pantalon aujourd'hui". En parlant explicitement de ce que vous allez choisir et pourquoi, votre proche a une base pour faire des choix.

2 Offrez la possibilité de choisir entre 2 ou 3 options au quotidien

Profitez du quotidien pour donner aussi souvent que possible et nécessaire la possibilité de faire un choix. Par exemple, le choix de la tenue : "Aujourd'hui, il y a du soleil, tu préfères porter un t-shirt, un pull ou un col roulé ?". On laisse la possibilité à l'enfant de choisir entre peu d'options, tout en lui apportant les informations nécessaires.

Dans un second temps, quand la notion de prise de décision est acquise, on peut offrir plus de possibilités et introduire l'expression "Ou autre chose ?" , dans le but de laisser la possibilité d'être complètement autonome dans la prise de décision. Pour y aller petit à petit, vous pouvez également proposer de plus en plus d'options. Votre enfant se sentira ravi d'avoir le contrôle sur une partie de sa vie. Cela développe la confiance et l'estime de soi.



3 Utilisez des aides visuelles pour faciliter la prise de décision

Pour de nombreux enfants, les visuels tels que des images, des pictogrammes pourront l'aider à faire des choix. C'est un moyen efficace **de traiter et de comprendre les informations**. Ainsi, vous pouvez, en plus de verbaliser, lui montrer via des pictogrammes les choix offerts pour l'inciter à faire le sien. Par exemple, vous pouvez lui montrer des photos de différents plats parmi lesquels choisir. Pour les personnes polyhandicapées, vous pouvez proposer de faire des choix à la fois **avec des visuels et des contacteurs**. Ainsi, l'enfant pourra faire son choix en activant le contacteur.



Par exemple, vous devez vous rendre à la banque, mais elle vient de fermer. Vous pouvez exprimer cela ouvertement à votre enfant, réfléchir à voix haute à des possibles solutions et exprimer la solution la plus raisonnable : "J'y retournerai plus tôt demain". Après avoir entendu votre processus de réflexion, votre enfant est en mesure de comprendre et de prendre ses propres décisions.



[Lire la suite](#)

4 Encouragez la résolution de problèmes

Vous pouvez aussi apprendre à votre enfant à résoudre des problèmes, notamment en utilisant le jeu. Cela peut aussi se faire au cours de discussions "Que ferais-tu si... ?". Travailler sur la résolution de problèmes, cela va permettre à votre enfant de faire face à des défis inévitables qu'il peut rencontrer dans la vie, faire preuve de résilience et mieux rebondir face à des situations inconfortables.



Les pictogrammes 2
HT5544 - 44,00 €



Qu'est-ce que je fais ?
HT7035 - 16,90 €



La fleur chantante !
HT8677 - 39,90 €



À découvrir sur notre blog



Sur le Blog

Orthopédagogie
et autodétermination



Sur le Blog

Amandine, complice
de l'autodétermination



Sur le Blog

19 ressources pour
l'autodétermination



Sur le Blog

Autodétermination
et psychologie



Sur le Blog

Accompagner les élèves vers
l'autodétermination



Sur le Blog

13 TED Talks inspirants sur
l'autodétermination



Sur le Blog

L'autodétermination
en 10 questions



Sur le Blog

Développer l'empowerment
psychologique !



Sur le Blog

Les compétences à développer
pour décider par soi-même



Hop'Toys, notre histoire

À l'origine, et au cœur de Hop'Toys, il y a une conviction, partagée par ses fondateurs Bryon et Véronique Torres : tous les enfants ont un potentiel et devraient avoir le droit et les ressources nécessaires pour le développer.

En rentrant des États-Unis en 1999, Bryon et Véronique constatent qu'il existe, en France, très peu de jeux et d'outils pouvant être utilisés par des personnes porteuses de handicap. Ils vont créer une société pour remédier à cela : Hop'Toys ! "Toys" pour les jouets, "Hop" pour la dynamique et le rebond. Chez Hop'Toys, on est positif et on va de l'avant !

Après la parution du premier catalogue il y a plus de 20 ans – avec seulement 30 produits - la mission de Hop'Toys est toujours la même : donner à tous les enfants la possibilité de jouer, de s'épanouir, d'apprendre à leur rythme et de devenir autonome. La relation de confiance établie avec des fournisseurs de qualité a permis d'enrichir continuellement la gamme de produits pour répondre à l'évolution des prises en charge, des méthodes d'apprentissage, des besoins des professionnels.

Aujourd'hui, le catalogue de Hop'Toys propose plus de 2500 références.

L'équipe s'est également bien étoffée. Elle compte désormais plus de 20 collaborateurs basés à Montpellier et poursuivant tous le même objectif d'une société inclusive !



04 67 13 81 10
du lundi au vendredi
(9-18h)



Suivez-nous sur nos
réseaux sociaux


www.hoptoys.fr
[Contactez-nous](#)