BÉBÉ AUTISME · ABA À LA MAISON

# Kit de démarrage ABA

5 objectifs pas à pas & une routine visuelle exclusive

44 pictogrammes à découper inclus




Guide gratuit développé par **Geisi Balsamo**, spécialiste ABA.
Créatrice du site **@bebe.et.autisme** et de la méthode **ABA à la Maison**.

SOMMAIRE

# Table des matières


| | | |
|---|---|---|
| 1 | Bienvenue & mon histoire | 3 |
| 2 | Votre victoire express (10 minutes) | 4 |
| 3 | C'est quoi l'ABA ? (en quelques mots) | 5 |
| 4 | Principes essentiels de l'ABA à la maison | 6 |
| 5 | Les 3 actions de base pour les parents | 7 |
| 6 | Identifier la ligne de base de l'enfant | 8 |
| 7 | Domaines d'apprentissage | 8 |
| 8 | Exercice 1 : le contact visuel | 9 |
| 9 | **Exercice 2 : le langage, la demande** | 10 |
| 10 | Exercice 3 : le jeu partagé et l'imitation | 11 |
| 11 | **Exercice 4 : habiletés d'autonomie : l'habillage** | 12 |
| 12 | Exercice 5 : mettre en place les routines | 13 |
| 13 | Exemple de routine visuelle | 14 |
| 14 | Pictogrammes ABA à la maison + gabarits | 15 |
| 15 | Les 44 pictogrammes à découper | 16 |
| 16 | Carnet de suivi des apprentissages | 18 |
| 17 | Conclusion & la suite | 19 |


### À faire tout de suite

**Imprimez ce guide.** L'avoir entre vos mains augmente ses chances d'être lu, compris et vraiment utilisé.

Préparez aussi une paire de ciseaux et du ruban adhésif à scratcher : les pictogrammes des pages 16 et 17 se découpent et se plastifient.





**Un guide à votre rythme : lisez, imprimez, découpez, et surtout… célébrez chaque petite victoire !**

1 · BIENVENUE

# Bienvenue & mon histoire

## Bienvenue dans la famille Bébé Autisme !



Chère Maman, cher Papa,

Si vous tenez ce guide entre vos mains, c'est que, comme moi, vous cherchez des solutions, de l'aide, et surtout de l'espoir pour accompagner votre enfant à la maison. **Félicitations pour cette démarche !**

Je m'appelle **Geisi**, et je suis maman de deux enfants extraordinaires dont un est atteint d'autisme. Je connais cette solitude, ces doutes, et cette immense envie d'aider nos petits trésors à s'épanouir et surtout, à apprendre.

Après **6 ans d'expérience** et des formations à l'étranger, j'ai décidé d'aider d'autres familles.




J'ai créé ce « Kit de Démarrage ABA » pour vous offrir un chemin concret, testé et approuvé, directement issu de mon expérience et des méthodes qui ont transformé notre quotidien. Il n'est pas question de changer votre enfant, mais de lui donner les outils pour mieux interagir avec le monde, et de vous donner la confiance pour être le meilleur guide possible.

Préparez-vous à des petites victoires qui changent tout. **Vous n'êtes plus seule.**

Avec tout mon soutien,

**Geisi, fondatrice de Bébé Autisme**

# Votre victoire express (10 minutes)

Avant de tout lire, essayez ceci dès aujourd'hui. Vous n'avez besoin de rien d'autre que d'un objet ou d'un aliment que votre enfant adore.

### 1 Placez l'objet

À portée de vue, mais hors de portée de main (par exemple, sa boisson préférée, un peu trop loin).

### 2 Attendez

Que votre enfant s'en approche ou cherche à l'attraper.

### 3 Aidez-le à demander

Un geste, un son, un regard vers l'objet… au début, tout compte. Si besoin, guidez doucement sa main pour pointer.

### 4 Donnez immédiatement

Avec un grand sourire : « **BRAVO ! Tu as demandé !** »



**C'est tout.**

Vous venez de réaliser votre premier exercice d'ABA à la maison : **une demande réussie, récompensée tout de suite.**

Les pages qui suivent vous expliquent pourquoi ça marche, et comment aller plus loin, pas à pas.

**Astuce de Maman Bleue**

Une seule victoire suffit pour aujourd'hui. Le but n'est pas de tout faire, c'est de **commencer**.

3 · LES BASES

# C'est quoi l'ABA ? (en quelques mots)

## L'ABA : une aide concrète pour votre enfant neuro-atypique



L'**Analyse Appliquée du Comportement (ABA)** est une approche scientifique centrale dans les thérapies de réhabilitation pour les enfants avec un trouble du neurodéveloppement.

Ce n'est pas une « méthode miracle », mais une **base pratico-théorique** pour accompagner le développement de votre enfant.

Selon les principes de l'ABA, chaque comportement de l'enfant, qu'il soit approprié ou difficile, suit un enchaînement logique : quelque chose se passe **avant** (l'antécédent), le comportement apparaît (la réponse), puis une réaction suit (la conséquence / le renforçateur).

Si le comportement se reproduit, cela signifie qu'il a été **positif** pour l'enfant auparavant.

**Antécédent** → **Réponse** → **Conséquence**

*Le comportement est tout simplement notre relation avec l'environnement.*

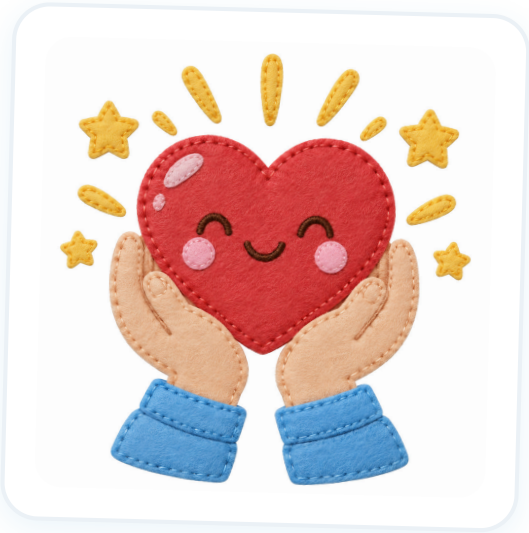
**Exemple**

Je propose une activité à mon enfant (**antécédent**). L'enfant évite l'activité (**réponse**). L'esquive lui donne accès à ce qu'il aime faire : ses habitudes. L'action d'évitement est **renforcée** (**conséquence**).

# Pour bien comprendre...

Selon l'ABA, pour favoriser un comportement différent de l'évitement, il est essentiel de **ne pas renforcer** ce comportement. Cependant, cela ne suffit pas. En tant que personne responsable des stimuli antécédents lors de la proposition d'une activité, je dois aussi **créer des motivations** afin de susciter l'intérêt de l'enfant pour l'activité : partir de quelque chose qui l'intéresse davantage.

En plus de motiver l'enfant, nous devons prévoir un **renforcement potentiel**, soit pendant l'interaction (notamment social), soit immédiatement à la réalisation de la réponse souhaitée.



**Ce raisonnement repose sur la triple contingence : antécédent, comportement, conséquence.**

**En ABA, la punition n'est plus utilisée : l'accent est mis sur l'enseignement, la motivation et le renforcement positif.**



**Motiver, enseigner, renforcer : c'est tout l'esprit de l'ABA à la maison.**

Important

Lorsque mon fils émet une réponse comportementale **proche de celle attendue**, je la renforce immédiatement à l'aide de compliments et d'un objet ou d'une activité d'intérêt.

À l'inverse, si la réponse n'est pas adaptée, je n'utilise pas la punition : **j'ignore la réponse inappropriée** et je me concentre sur l'amélioration de ma demande, en fournissant un modèle clair pour guider mon enfant vers la réponse attendue.

# Les 3 actions de base pour les parents

Pour tout apprentissage proposé :



### OBSERVER

Comprendre pourquoi mon enfant agit comme il agit (pour communiquer, pour éviter quelque chose, pour attirer l'attention, pour obtenir un objet ou de la nourriture).



### ENCOURAGER

Mettre en place des stratégies pour développer les comportements positifs (le regard, le langage, l'autonomie) et réduire ceux qui le freinent. Toujours renforcer les moments de collaboration (câlin, compliments).



### RÉPÉTER

Utiliser la répétition dans des situations de jeu et d'apprentissage pour que votre enfant apprenne à son rythme, dans la joie et le plaisir, mais avec des objectifs clairs.

## N'oubliez pas ces 2 règles de base

1. **Parlez le moins possible.** En général, les enfants autistes ont une sensibilité auditive et n'écouteront pas forcément tout votre discours.

2. **Les consignes devraient passer par le visuel.** Une routine en séquence est indispensable pour proposer les apprentissages. L'anticipation du temps passé doit être visuelle aussi (timer, routine visuelle avec des pictos).

**Bon à savoir**

Un combo avec des pictos visuels est disponible **gratuitement à la fin de ce guide**.

# Identifier la ligne de base de l'enfant

Pour chaque exercice ou domaine d'apprentissage, l'identification de la **ligne de base** est essentielle.

Je vais **noter les détails des compétences actuelles** de l'enfant. L'idéal est de s'appuyer sur un protocole d'évaluation établi (ABLLS, VB-MAPP, PEP). *Exemple : ce que mon fils / ma fille sait faire aujourd'hui au niveau des demandes (langage).*

Je vais **observer la prochaine étape** à développer pour améliorer les compétences dans ce domaine. *Exemple : mon fils / ma fille fait des demandes en m'utilisant comme instrument (il me tire par la main). La compétence la plus proche, c'est de regarder dans la direction de l'objet et de pointer vers l'objet souhaité. Comment peut-on faciliter cet apprentissage ?*

## Domaines d'apprentissage

| Domaine | Exemples de compétences |
|---|---|
| **Langage** | regard conjoint, pointage, demande verbale, imitation, contact visuel, etc. |
| **Jeu fonctionnel** | jeux symboliques, jeu moteur, encastrer, empiler, lancer le ballon, puzzle, faire rouler la voiture, cache-cache |
| **Cognition** | lettres, couleurs, numéros, suivre une consigne correctement |
| **Habiletés sociales** | contact avec l'autre, ton de la voix, demander, jouer avec les pairs, respecter les règles sociales |
| **Motricité fine et globale** | mouvement de pince, prendre un objet, tenir un objet fonctionnel, manipuler de la pâte à modeler, fermer des fermetures éclair, fermer les boutons, brossage de dents, graphisme ; sauter, courir, monter des marches, etc. |
| **Habiletés d'autonomie** | s'habiller, se brosser les dents, manger avec ses couverts, toilette, préparer son goûter, ranger ses jouets, ranger son sac d'école, etc. |

Important

Ce guide contient des exemples et **ne remplace pas l'avis d'un professionnel ABA**.

8 · EXERCICE 1

# Le contact visuel

Stimuler le regard

**Objectif**

Encourager votre enfant à établir un **contact visuel**, même bref, pour améliorer la communication et le lien affectif. L'attention s'améliore énormément.

**Matériel**

Un objet que votre enfant adore absolument (son jouet préféré, une activité qu'il préfère, un petit morceau de son gâteau préféré pendant le goûter, des gliglis).





## Le pas à pas

1. **Préparez le terrain :** asseyez-vous face à votre enfant, à son niveau (par terre, sur une chaise basse). L'environnement doit être calme, sans distractions.
2. **Attirez son attention :** tenez l'objet préféré de votre enfant à la hauteur de vos yeux, juste devant vous. Ne dites rien pour l'instant.
3. **Attendez le regard :** patientez quelques secondes. Dès que votre enfant pose même un bref regard sur vos yeux, même une fraction de seconde...
4. **Félicitez et donnez :** réagissez IMMÉDIATEMENT ! Dites avec enthousiasme : « BRAVO ! Tu as regardé Maman ! » et donnez-lui l'objet. Laissez-le en profiter.
5. **Recommencez :** une fois qu'il a fini, recommencez l'exercice avec une autre approche.
6. **Fréquence :** faites cet exercice quelques minutes, plusieurs fois par jour, toujours dans la joie !

**Astuce de Maman Bleue**

Au début, même un regard vers votre visage (et pas seulement vos yeux) est une victoire. **Célébrez chaque petite interaction !** Petit à petit, vous pouvez stimuler plus d'interaction. Nous utilisons toujours cette technique, même avec des enfants plus grands et avec des habiletés déjà acquises.

9 · EXERCICE 2

# Le langage (la demande)

Comment votre enfant réalise une demande ? Il sait pointer ? Il sait parler ? « Je veux ____ s'il te plaît ?! »

### Objectif

Aider votre enfant à **communiquer de façon adaptée** ce qu'il désire, même s'il n'est pas oralisant. But : réduire les frustrations et améliorer l'intention de communiquer.



### Matériel

Un objet ou une activité qu'il aime vraiment (une boisson, une balançoire, son doudou, son biberon, sa tablette, son jouet préféré, des gliglis).



## Le pas à pas

1. **Créez la motivation :** mettez l'objet désiré à portée de vue, mais hors de portée de main. Par exemple, la bouteille d'eau juste un peu loin.
2. **Proposez l'aide :** quand l'enfant s'approche et essaie d'attraper, ou qu'il montre des signes de frustration, demandez « Tu veux [nom de l'objet] ? » ou « Qu'est-ce que tu veux ? ».
3. **Aidez-le à demander :**
   • S'il peut pointer : suggérez « Montre ce que tu veux ».
   • S'il peut faire un son : dites le mot en articulant bien et encouragez-le à répéter.
   • Si rien ne vient : prenez sa main et aidez-le à pointer l'objet ou à le toucher pour demander.
4. **Donnez et félicitez :** dès qu'il fait un geste, un son, ou même un mouvement dans la bonne direction, donnez-lui l'objet IMMÉDIATEMENT avec un grand sourire et des éloges : « OUI ! Tu as bien demandé [nom de l'objet] ! BRAVO ! »
5. **Répétez :** multipliez ces opportunités de demande dans la journée.

**Astuce de Maman Bleue**

Au début, n'hésitez pas à lui souffler la réponse ou à le guider physiquement. L'important est la réussite et l'association **« demande = j'obtiens »**. L'obtention de l'objet, de l'aliment ou de l'action est le renfort pour la réponse « demander correctement ».

10 · EXERCICE 3

# Le jeu partagé & l'imitation

« Fais comme moi ! », l'invitation au jeu partagé

**Objectif**

Encourager l'enfant à **imiter vos actions**, première étape vers le jeu partagé et l'apprentissage social.



**Matériel**

Aucun matériel spécifique, juste vous et votre enfant.

## Le pas à pas

1. **Mettez-vous à son niveau :** asseyez-vous ou accroupissez-vous face à lui, à sa hauteur.
2. **Commencez par l'imiter :** regardez ce que votre enfant fait. S'il tape sur la table, tapez sur la table. S'il fait un son, faites le même son. Cela capte son attention et lui montre que vous êtes « avec lui ».
3. **Introduisez une action simple** que votre enfant pourrait imiter : taper dans les mains, faire « coucou », faire des bulles avec la bouche, taper sur le sol, dire des mots ou des syllabes, chanter une comptine.
4. **Dites « Fais comme moi ! » :** accompagnez l'action de cette phrase.
5. **Attendez et aidez :** laissez-lui un court instant pour réagir. S'il ne le fait pas, aidez-le doucement à faire l'action (par exemple, prenez ses mains pour taper ensemble).
6. **Félicitez :** dès qu'il imite (même avec votre aide), félicitez-le avec beaucoup d'enthousiasme : « SUPER ! Tu as fait comme Maman/Papa ! ».



**Astuce de Maman Bleue**

Commencez par des actions avec les objets qu'il aime, comme faire rouler sa voiture. Puis passez aux actions sans objet. **La régularité est la clé !**

**Envie d'aller plus loin ?**

Ces exercices sont issus de la méthode **ABA à la Maison**. S'ils vous aident, sachez qu'il existe un compagnon complet avec plus de 150 pages d'exercices pas à pas : le **Livre Magique Arc-en-Ciel**. Je vous en dis plus à la fin de ce guide. Promis, une seule fois.

11 · EXERCICE 4

# Habiletés d'autonomie (l'habillage simple)

« Je fais tout seul ! », vers plus d'autonomie

**Objectif**

Développer des compétences d'autonomie pour les tâches quotidiennes, en réduisant la dépendance et en augmentant la **confiance**.



**Matériel**

Un vêtement simple (une chaussette, un T-shirt facile à enfiler, un pantalon élastique). *Observation : si l'enfant a de l'hypotonie des mains, des poignets ou des doigts, commencez par une autre tâche d'autonomie, comme se laver les mains.*



## Le pas à pas

1. **Choisissez le bon moment :** quand votre enfant est calme et réceptif, pas pressé.
2. **Décomposez la tâche :** ne demandez pas « Mets ton pantalon », mais « Mets ta première jambe », puis « Mets ta deuxième jambe », etc.
3. **Guidez, mais laissez faire :** montrez d'abord l'action vous-même, puis proposez à votre enfant. S'il a du mal, aidez-le physiquement juste assez pour qu'il réussisse la dernière partie. Par exemple, mettez la chaussette à moitié et laissez-le tirer jusqu'au bout. Le but est de réduire votre aide petit à petit.
4. **Verbalisez et félicitez :** « Super ! Tu as mis ta chaussette tout seul ! Bravo ! »
5. **Répétez et généralisez :** faites-le à chaque occasion, avec le même vêtement, puis avec d'autres vêtements simples. Laissez aussi une autre personne formuler la demande (papa, mamie, frère ou sœur).

**Astuce de Maman Bleue**

L'autonomie est une **chaîne de petites étapes**. Célébrez chaque effort, même s'il ne va pas jusqu'au bout. L'important est la participation et l'apprentissage.

12 · EXERCICE 5

# Appliquer les routines

Votre ancre au quotidien

Les enfants avec TSA sont souvent submergés d'anxiété. Ils ne sont jamais complètement rassurés. Mais une **routine visuelle** peut être un début pour donner plus de liberté émotionnelle à nos enfants.

Les routines sont des **piliers fondamentaux** pour de nombreux enfants autistes. Elles apportent prévisibilité et sécurité, et réduisent l'anxiété. Ce n'est pas de la rigidité, c'est un cadre bienveillant.



## Pourquoi les routines sont vitales ?

**Sécurité :** l'enfant sait ce qui va se passer, ce qui réduit le stress et les imprévus.

**Autonomie :** il apprend à anticiper et à participer aux tâches (habillage, repas, coucher).

**Communication :** les routines créent des opportunités naturelles pour interagir et communiquer.



## Comment les mettre en place ?

1. **Commencez simple :** choisissez 2-3 moments clés de la journée (ex. : matin, après l'école, coucher).
2. **Créez un support visuel :** un tableau avec des images simples (picto brosse à dents, picto repas). Les supports visuels sont très puissants !
3. **Soyez cohérente :** essayez de suivre la routine tous les jours, même le week-end (avec un peu de flexibilité).
4. **Verbalisez :** annoncez l'étape suivante : « Maintenant, on va se brosser les dents. »
5. **Célébrez les transitions :** « Super, tu as rangé tes jouets, maintenant c'est l'heure du bain ! »

**Astuce de Maman Bleue**

Si une routine est interrompue, expliquez-le simplement et proposez un nouveau plan. **La flexibilité s'apprend aussi !**

13 · EXEMPLE

# Exemple de routine du matin

Utilisez les pictogrammes des pages 16 et 17 pour construire la routine de votre enfant.

| Heure | Activité (image/texte) | Comment faire ? (donner le modèle à l'enfant) |
|---|---|---|
| 7h30 | ☀️ Réveil / Se lever | Je me lève doucement |
| 7h45 | 🪥 Se brosser les dents | Je me lave les dents |
| 8h00 | 🥣 Petit-déjeuner | Je mange avec maman |
| 8h30 | 🎒 Préparer le sac | Je mets mon sac |
| 8h45 | 🚌 Départ École | On va à l'école |

### Et le soir ?

Construisez de la même façon la routine du soir avec le gabarit « Routine visuelle du soir » de la page suivante :






**Bon à savoir**

Affichez la routine à hauteur des yeux de votre enfant, dans la pièce où elle se déroule. Chaque étape accomplie mérite un **grand sourire**.

# ABA à la Maison · Pictogrammes

À **plastifier, découper et scratcher**. Séparez la routine du matin et celle de l'après-midi/soir. Une deuxième option : vous pouvez simplement présenter une séquence d'actions/activités.

**Important**

Ne présentez **jamais tous les pictogrammes en même temps**. Respectez la ligne de base de l'enfant. Même s'il semble ne pas s'intéresser, continuez à lui présenter les pictos et renforcez-le lorsqu'il regarde ou essaie d'en prendre un.

## ☀️ Routine visuelle du matin

1 → 2 → 3 → 4

## 🌙 Routine visuelle du soir

1 → 2 → 3 → 4

## ✅ Séquence d'actions/activités

1 → 2 → 3 → 4

**À vous !**

Les **44 pictogrammes** à découper sont sur les deux pages suivantes. Les cartes ont exactement la taille des cases ci-dessus : découpez-les le long des pointillés, plastifiez, scratchez, et placez-les dans les cases.

# Mes pictogrammes · planche 1

Découpez le long des pointillés



Thérapie



Cuisine



Jouer avec mon chien



Sauter



Jouer avec mes voitures



Jouer avec mes doudous



Manger à table



Brosser les dents



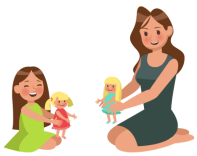
Aider maman



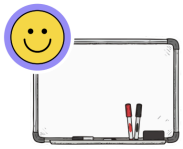
Faire dodo



Se laver



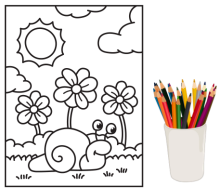
Jouer avec maman



Activités avec feutre



Pâte à modeler



Coloriage



Parc



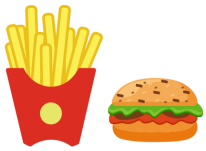
Médecin



Chez Mamie/Papi



Garderie



McDo



Gros câlin



Faire du vélo



Piscine



Ergothérapeute



Aller à l'école

# Mes pictogrammes · planche 2

Découpez le long des pointillés



Regarder la télé



Faire le goûter



Se coiffer



Jouer au ballon



Temps calme



S'habiller



Mettre mon pyjama



Manger



Se doucher



Orthophoniste



Aller en voiture



Jouer libre



Jeux de société



Tablette



Activités à table



Travailler les lettres



Danser



Activité physique



Faire dodo



Plastifiez, scratchez, et c'est prêt !

16 · SUIVI

# Mon carnet de suivi · Semaine ____

| Date | Exercice pratiqué | Commentaire (durée, acceptation, aide nécessaire) | Progrès (1 à 5 étoiles) |
|---|---|---|---|
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |
| | | | ☆☆☆☆☆ |

**Astuce de Maman Bleue**

Quelques mots par jour suffisent. Ce carnet vous montrera les progrès… **et vous aidera à les célébrer**.



17 · CONCLUSION

# Ensemble, pour un avenir radieux !

Chère Maman,

Vous avez maintenant entre les mains des **outils concrets** pour commencer à transformer le quotidien de votre enfant, et le vôtre. Chaque petit pas, chaque regard, chaque son est une victoire. Soyez fière de vous et de votre amour inconditionnel.

Ce Kit de Démarrage est une première étincelle. Si vous souhaitez aller plus loin, il existe une **suite naturelle**, pensée pour vous :



## Le Livre Magique Arc-en-Ciel




Plus de 150 pages d'exercices adaptés aux enfants TSA : des stratégies encore plus poussées, des jeux pour chaque étape du développement, et de quoi retrouver votre côté thérapeute en plus de votre rôle de maman. Ce livre est le fruit de mes années d'expérience et de tout mon cœur. Il est conçu pour être votre compagnon pas à pas.

**Découvrir le Livre Magique Arc-en-Ciel**

Et quand vous serez prête à aller encore plus loin : le **programme ABA Langage** (10 MasterClass avec la méthode 3P) et un **accompagnement personnalisé** avec moi existent aussi. Écrivez-moi, on en parle ensemble.

**Je crois en vous et en votre enfant.**

**Avec tout mon amour et mon soutien,**
**Geisi Balsamo, Maman Bleue**

### Restons connectées

SCAN ME — Instagram

SCAN ME — WhatsApp

SCAN ME — TikTok



**Bébé Autisme · ABA à la Maison · Des petites victoires qui changent tout, un jour à la fois.**