

LA BOÎTE À OUTILS SÉRÉNITÉ



ACADÉMIE DE L'AUTISME

Caroline Anesi

Sommaire

1.Introduction

- Objectifs du guide
- Comment utiliser ce guide

1.Première partie L'ALIMENTATION

- Les 10 conseils pour les enfants ayant une alimentation restreinte
- Guide pratique : aider votre enfant à mieux se concentrer
- Tableau : La sélectivité alimentaire, les différents degrés
- Arrêtez de donner des calories vides à votre enfants
- Recettes de lactofermentation pour petits gourmands

1.Deuxième partie LA COMMUNICATION

- Comprendre les stéréotypies chez les enfants autistes
- Guide pour comprendre et soutenir votre enfant pour une connexion profonde
- Guide pour les parents d'adolescents autistes. Accompagner la sexualité
- La spirales circonvolutive
- 10 raisons courantes qui peuvent pousser un enfant à faire des crises
- 10 Conseils pour créer une routine quotidienne apaisante
- Créer un environnement sensoriel apaisant à la maison
- Créer un environnement apaisant pour la nuit
- Vous vous sentez débordée ? Planifiez votre journée avec efficacité
- Comment être une maman d'enfant extraordinaire sans perdre la boule
- Les 20 bénéfices du trampoline

Bienvenue dans ce guide complet
Un accompagnement pour vous et votre enfant

Ce guide a été conçu pour vous offrir une compilation de tous les PDF que j'ai créés pour accompagner les familles d'enfants autistes. À travers ces documents, vous trouverez une série de ressources pratiques, des stratégies éprouvées et des outils concrets pour vous aider à relever les défis quotidiens et favoriser l'épanouissement de votre enfant.

Ce que vous vous allez découvrir dans cette compilation :

- Des conseils détaillés pour gérer la sélectivité alimentaire, améliorer le sommeil, apaiser les crises et favoriser l'autonomie.
- Un accompagnement complet : Une série de PDF, couvrant tous les aspects essentiels de l'accompagnement des enfants autistes, pour que vous puissiez trouver des solutions adaptées à chaque situation.

Chaque PDF de cette compilation a été conçu pour répondre à un besoin spécifique, en apportant des conseils.

L'objectif est de vous offrir une boîte à outils complète pour rendre votre quotidien plus serein, tout en accompagnant votre enfant vers plus d'autonomie et de bien-être.

Prenez le temps de parcourir ce guide et d'intégrer les outils à votre rythme.

L'important est d'aller à votre propre vitesse et d'adapter les conseils à votre propre situation.

Il n'y a pas de solution universelle, mais des clés que vous pourrez tester et ajuster selon les besoins spécifiques de votre enfant.

Je vous souhaite de tout cœur de la sérénité dans votre parcours.

Vous n'êtes pas seule dans cette aventure.

Caroline

Qui suis-je ?

Je suis Caroline Anesi , professionnelle de l'autisme, formée à la naturopathie et au coaching, spécialisée dans l'accompagnement des enfants autistes.

En tant que maman d'un enfant autiste, j'ai vécu les défis du quotidien et les moments de doute.

C'est grâce à cette expérience personnelle et des années de recherches que j'ai pu développer des méthodes efficaces pour aider les familles à surmonter les obstacles liés à l'autisme.

J'accompagne des parents, des éducateurs et des professionnels dans la gestion des comportements, de la sélectivité alimentaire, des troubles du sommeil et de l'autonomie de l'enfant.

Mon approche est respectueuse du rythme de l'enfant, tout en étant pragmatique et orientée vers des résultats concrets.

J'ai conçu ce guide pour vous offrir les outils qui m'ont permis d'accompagner mon propre enfant vers plus d'autonomie et de sérénité.

J'espère qu'il vous apportera le soutien nécessaire pour créer un environnement harmonieux et épanouissant pour votre enfant.

Retrouvez moi dans ma chaîne YouTube :

l'académie de l'autisme :

<https://www.youtube.com/@AcademieDelAutisme/videos>

Ainsi que mon site :

<https://www.academiedelautisme.com/>

ALIMENTATION



ACADÉMIE DE L'AUTISME

Caroline Anesi



LES 10 CONSEILS

Pour les enfants

AYANT UNE ALIMENTATION
RESTREINTE

L'autisme se manifeste en chaque enfant de manière unique

Si vous êtes le parent d'un enfant autiste, il y a de fortes chances que vous élevez un mangeur sélectif (peu ou très sélectif), sachez que vous n'êtes pas la seule !

Exemple : Votre enfant ne choisit que deux ou trois aliments et ne mangent que ceux-ci pendant des années. Trop souvent, ces aliments ne sont pas particulièrement nutritifs. Il s'agit de pizza, nuggets de poulet, frites ou d'autres aliments riches en calories et très très pauvres en nutriments. Ce régime peut nuire à sa santé.

Comment faire avec votre petit consommateur sélectif ?

Votre enfant peut avoir des problèmes sensoriels qui peuvent rendre extrêmement difficile l'introduction de nouveaux aliments.

La clé du succès est de comprendre que le problème réside principalement dans la peur de nouveaux aliments ou de faire de nouvelles expériences alimentaires.

1 ADAPTEZ

Si votre enfant aime un aliment particulier, avec une texture spécifique, mélangez une infime quantité avec un nouvel aliment.

Mettez au centre de la table, sur une assiette une toute petite quantité sans le forcer juste pour qu'il s'habitue à la nouveauté.

2 A TABLE !

Mangez régulièrement à table (même pour les goûters), car cela crée une routine et une structure à votre enfant.

3 MANGEZ ENSEMBLE

Les actions parlent plus que les mots et démontrent que vous pensez que les repas sont importants.

4 PERSEVEREZ

Continuez à lui proposer des aliments légèrement différents et qui ne correspondent pas exactement à ses aliments acceptés.

5 PRIVILEGIEZ UN ENVIRONNEMENT SEREIN

Ne vous engagez pas dans une lutte de pouvoir : ne forcez pas votre enfant à "manger", "manger plus ...", "manger ceci mais pas ça", etc...

Ne le persuadez pas, ne le suppliez pas, ne faites pas de chantage et ne le récompensez pas.

6 DONNEZ L'EXEMPLE

Evitez d'étiqueter les aliments comme bons ou mauvais. Laissez votre enfant observer que vous mangez varié (sans l'obliger à faire de même).

7 PROPOSEZ DE LA VARIETE

Ce n'est pas parce que votre enfant refuse un aliment que vous ne le mettez plus jamais sur la table. Au contraire, présentez-le souvent et régulièrement.

8 MANGEZ A HEURE REGULIERE

Espacez les repas et les gouters avec un intervalle de 2,5h - 3h entre chaque et ne donnez que de l'eau entre les repas.

9 LA REPETITION EST LA CLE

Un enfant a besoin de se familiariser, de goûter un aliment plus d'une douzaine de fois avant de pouvoir le manger sans problème.

Votre enfant extraORDinaire peut prendre plus de temps. Soyez patiente pour que votre enfant explore de nouveaux aliments.

10 ADAPTEZ LES TEXTURES

Votre enfant peut avoir une hypersensibilité aux textures. C'est peut-être la façon dont il ressent l'aliment dans sa bouche, plutôt que son goût, qui provoque une aversion. Proposez-le lui mixé.

[Finis les repas sous tension : la méthode pas à pas est ici.](#) 🍴 [SOCLE]

AIDER VOTRE ENFANT À MIEUX SE CONCENTRER

LA
CONCENTRATION
EST L'UN DES DÉFIS
MAJEURS
RENCONTRÉS PAR
LES ENFANTS
AUTISTES DANS
LEUR PARCOURS
ACADÉMIQUE. DE
NOMBREUX
PARENTS ET
ENSEIGNANTS
REMARQUENT DES
DIFFICULTÉS À
MAINTENIR
L'ATTENTION LORS
DES TÂCHES
SCOLAIRES, CE QUI
IMPACTE LEUR
APPRENTISSAGE.
MAIS SAVIEZ-VOUS
QUE
L'ALIMENTATION
JOUÉ UN RÔLE
CRUCIAL DANS LA
CAPACITÉ DE
VOTRE ENFANT À
RESTER CONCENTRÉ
ET ATTENTIF ?

COMPRENDRE LE LIEN ENTRE ALIMENTATION ET CONCENTRATION

Chez les enfants autistes, les déséquilibres alimentaires peuvent exacerber les difficultés de concentration. Certains comportements, comme l'hyperactivité, la fatigue ou l'irritabilité, peuvent être directement liés à des carences nutritionnelles ou à des intolérances alimentaires.

Pourquoi l'alimentation est-elle si importante ? Le rôle du sucre :

- Le cerveau fonctionne principalement grâce au sucre. Mais il faut donner du "bon sucre". Du "mauvais sucre" dans le sang peut entraîner des pics d'énergie suivis de chutes brutales, provoquant fatigue et troubles de l'attention.

Les carences nutritionnelles :

- Une alimentation pauvre en nutriments essentiels (fer, zinc, magnésium, oméga-3) peut affecter ses capacités intellectuelles.

Les allergies ou intolérances alimentaires :

- Les enfants autistes sont souvent sensibles au gluten, à la caséine ou à d'autres additifs alimentaires. Ces sensibilités peuvent provoquer des réactions qui perturbent leur comportement et leur capacité de concentration.



LES ALIMENTS À ÉVITER POUR FAVORISER LA CONCENTRATION

Le Gluten

- Le gluten, une protéine présente dans de nombreuses céréales, provoque des inflammations et perturbe la digestion. De plus elle traverse la barrière protectrice du cerveau et agit comme un opiacé (une drogue). Cela se traduit par une irritabilité accrue et une difficulté à se concentrer.

La Caséine

- Cette protéine présente dans les produits laitiers pose problème. Elle perturbe non seulement la digestion, mais aussi le comportement.

Les Additifs et Conservateurs

- Les colorants, les conservateurs et les édulcorants artificiels ont été liés à des troubles du comportement, y compris une hyperactivité et une baisse de concentration.

Les Sucres Raffinés

- Très toxiques, le corps ne les comprend pas.
- Il ne comprend pas ces molécules chimiques et cela impacte sur le comportement et la concentration

ACADÉMIE DE L'AUTISME

[Retour au sommaire](#)

L'AMÉLIORATION DE LA CONCENTRATION DE VOTRE ENFANT POUR L'APPRENTISSAGE A COMMENCE PAR DES AJUSTEMENTS ALIMENTAIRES. EN ÉVITANT CERTAINS ALIMENTS ET EN INTRODUISANT DES OPTIONS PLUS SAINES, VOUS POUVEZ CONTRIBUER À APAISER LES TROUBLES DE CONCENTRATION ET OFFRIR À VOTRE ENFANT DE MEILLEURES CONDITIONS D'APPRENTISSAGE. N'OUBLIEZ PAS QU'IL EST IMPORTANT D'ÊTRE À L'ÉCOUTE DES BESOINS SPÉCIFIQUES DE VOTRE ENFANT ET DE PRENDRE EN COMPTE SES RÉACTIONS FACE À DIFFÉRENTS ALIMENTS.

LES ALIMENTS À FAVORISER POUR UNE MEILLEURE CONCENTRATION

Les Oméga-3

- Les acides gras oméga-3, que l'on trouve dans le poisson, les graines de lin et les noix, sont essentiels pour le bon fonctionnement du cerveau et peuvent améliorer la concentration.

Les Protéines de Haute Qualité

- Incluez des protéines maigres comme le poulet bio, le poisson bio et les œufs bio pour soutenir l'énergie tout au long de la journée.

Les Légumes Feuillus et les Légumes-Racines

- Riches en vitamines et minéraux essentiels, ils aident à stabiliser l'humeur et améliorer la concentration. Les épinards, la laitue, la mâche, la roquette et les carottes sont d'excellents choix.

Les Fruits frais

- Des fruits mûrs et toutes les baies, sont parfaits pour maintenir une énergie constante.

CONSEILS PRATIQUES POUR AMÉLIORER L'ALIMENTATION DE VOTRE ENFANT

Mettre en place une routine alimentaire

- Évitez les grignotages sucrés entre les repas et privilégiez des collations saines comme des fruits ou des noix.

Pour aller plus loin

- Contacter Caroline de l'Académie de l'Autisme

ACADÉMIE DE L'AUTISME

La sélectivité alimentaire

Les différents degrés

	MANGEUR SÉLECTIF	MANGEUR TRÈS SÉLECTIF
GROUPE D'ALIMENTS	1 À 2 ALIMENTS DE CHAQUE GROUPE	EVITE 1 À 3 GROUPES COMPLETS D'ALIMENTS
SÉLECTIVITÉ	ACCEPTÉ DES VARIATIONS D'ALIMENTS DANS UN GROUPE	SEULEMENT UNE MARQUE SPÉCIFIQUE
RÉSISTANCE	COMPORTEMENT MOYEN TEL QUE : SE PLAINDRE FAIRE LA GRIMACE OU ARGUMENTER	COMPORTEMENT EXTRÊME LORSQU'ON PROPOSE UN ALIMENT : EXTRÊMEMENT PERTURBÉ, CRISE, VOMIT
RÉPERCUTION DANS LA VIE DE TOUS LES JOURS	TROUVE QUELQUE CHOSE À MANGER EN DEHORS DE CHEZ SOI	DOIT EMPORTER SA NOURRITURE
ESSAI DE MOTIVATION	PROMET UNE RÉCOMPENSE COMME UN DESSERT	NE RÉAGIT À AUCUNE RÉCOMPENSE NI EN REGARDANT UNE AUTRE PERSONNE MANGER

ARRÊTER DE DONNER DES CALORIES VIDES À VOTRE ENFANT

Les calories vides sont tous les aliments qui apportent des calories mais qui n'ont aucune valeur nutritive et aucun intérêt pour la santé de votre enfant.

Ces aliments sont très savoureux, et les préférés de vos enfants mais ils ne sont pas bons pour leur santé. Ils ne fournissent pas les vitamines et minéraux nécessaires pour être en bonne santé et bien se développer.

Conseil :

Pour aider votre enfant à se sentir mieux, et bien se développer : supprimez la consommation de ces aliments et encouragez des choix plus nutritifs.

Par exemple :

Remplacer les bonbons par des fruits frais.

Cela peut être un petit changement qui fera une grande différence pour la santé et le bien-être de votre enfant !

Les industriels ne sont pas garants de la santé de vos enfants

EXEMPLE D'ALIMENTS À SUPPRIMER

- Les pains
- Viennoiseries (croissants, pains au chocolat)
- Gâteaux et biscuits
- Bonbons
- Pâtes
- Les sucres

LE CORPS A BESOIN DE DIFFÉRENTES SORTES DE NUTRIMENTS POUR BIEN FONCTIONNER :

- **Les macro-nutriments** : ce sont les bons sucres, les bonnes graisses et les protéines.
- **Les micro-nutriments** : ce sont les vitamines issus des aliments, minéraux et autres éléments importants.

Les aliments naturels, comme

- les fruits,
- les légumes,
- les grains entiers et
- les protéines maigres

apportent un excellent équilibre entre ces nutriments.

En revanche, les aliments à calories vides sont fabriqués de manière à contenir principalement des mauvais sucres et des graisses toxiques, sans beaucoup de vitamines ou de minéraux.

Ces aliments n'aident pas au bon développement de votre enfant et ont un impact sur son comportement et son développement.



RECETTES DE LACTO-FERMENTATION POUR LES PETITS GOURMANDS

UNE AVENTURE SAVOUREUSE ET SAIN

ACADÉMIE DE L'AUTISME





ACADÉMIE DE L'AUTISME

RECETTES DE LACTO FERMENTATION POUR LES PETITS GOURMANDS

**Bienvenue
dans le monde
délicieux
de la lactofermentation.**

**En transformant
de simples légumes,
vous offrez
à vos enfants
non seulement
un plaisir gustatif,
mais aussi des
bienfaits nutritionnels
essentiels,
particulièrement
adaptés
aux enfants autistes.**

**Prête à relever le défi
de la fermentation ?**

POURQUOI LA LACTO FERMENTATION EST-ELLE BÉNÉFIQUE POUR LES ENFANTS AUTISTES ?

- **Probiotiques bienfaisants :**

La lactofermentation enrichit les aliments en probiotiques, favorisant une flore intestinale équilibrée et une meilleure digestion.

- **Moins d'inflammation :**

Ces délicieux légumes soutiennent l'immunité. Ils aident à réduire l'inflammation dans le corps, un enjeu pertinent pour vos enfants.

- **Nutriments Optimisés :**

La fermentation augmente la biodisponibilité des vitamines et minéraux, essentielles pour la croissance et le développement.

- **Découverte des Saveurs :**

Avec des goûts uniques et variés, vos enfants seront encouragés à explorer de nouveaux aliments de manière ludique.

- **Moments de Partage :**

La préparation de ces recettes en famille renforce les liens et crée des souvenirs inoubliables.

[Retour au sommaire](#)



ACADÉMIE DE L'AUTISME

UNE AVENTURE SAVOUREUSE ET SAINES

Pour la santé de votre enfant, il est important de proposer quotidiennement de la lactofermentation.

Commencez par de toutes petites quantités, puis augmentez progressivement jusqu'à atteindre l'équivalent d'une cuillère à soupe.

La quantité peut bien sûr varier d'un jour à l'autre, et si l'enfant en souhaite davantage, laissez-le en prendre autant qu'il le souhaite.

POURQUOI LA LACTOFERMENTATION EST-ELLE BÉNÉFIQUE POUR LES ENFANTS AUTISTES ?

- **Probiotiques bienfaisants :**

La lactofermentation enrichit les aliments en probiotiques, favorisant une flore intestinale équilibrée et une meilleure digestion.

- **Moins d'inflammation :**

Ces délicieux légumes fermentés aident à réduire l'inflammation dans le corps, un enjeu pertinent pour vos enfants.

- **Nutriments Optimisés :**

La fermentation augmente la biodisponibilité des vitamines et minéraux, essentielles pour la croissance et le développement.

- **Découverte des Saveurs :**

Avec des goûts uniques et variés, vos enfants seront encouragés à explorer de nouveaux aliments de manière ludique.

- **Moments de Partage :**

La préparation de ces recettes en famille renforce les liens et crée des souvenirs inoubliables.

[Retour au sommaire](#)



ACADÉMIE DE L'AUTISME

LES 4 RÈGLES D'OR POUR RÉUSSIR VOS PRÉPARATIONS

POTS EN VERRE PROPRES

Utilisez des pots en verre, bien nettoyés. Vous pouvez utiliser des pots déjà utilisés, c'est un bon moyen pour recycler. Oubliez le plastique pour cette aventure.

LÉGUMES BIO

Optez uniquement pour des légumes issus de l'agriculture biologique, autrement vos lactofermentations ne prendront pas.

SEL SANS ADDITIF

Choisissez un sel non raffiné, sans additifs, pour un résultat optimal.

NE LAVEZ PAS LES LÉGUMES

Les bactéries présentes aideront à la lactofermentation.

Cependant, si vous voyez des amas de terre il est évident qu'il faut les enlever.

[Retour au sommaire](#)



ACADÉMIE DE L'AUTISME

COMMENT FERMENTER

PRÉPARATION

Remplissez votre bocal en verre propre avec légumes coupés.

SAUMURE

Diluez 1 cuillère à soupe de sel dans 1 L d'eau pour créer votre saumure.

FERMENTATION

Versez la saumure sur les légumes, posez un couvercle sans visser et laissez fermenter à température ambiante pendant 3 jours.

Très important : la saumure doit bien recouvrir les légumes. Pour cela mettez un poids dessus ou une feuille de chou pour empêcher que les légumes flottent.

VISSEZ LE COUVERCLE

Après 3 jours, vissez le couvercle et laissez les légumes fermenter encore 3 semaines avant de déguster.

[Retour au sommaire](#)



ACADÉMIE DE L'AUTISME

8 RECETTES DE LACTOFERMENTATION À TESTER

*****Pour toutes les
étapes suivez
les instructions
de saumure ci-dessus**

CAROTTE BETTERAVE RADIS LACTOFERMENTÉ

Couper le tout en petits dés.
Mettre en pot et ***

CHOUX FLEURS LACTOFERMENTÉ

1 petit chou-fleur. Couper les fleurettes. Mettre en pot et ***

RADIS LACTOFERMENTÉ

500 g de radis. Couper en tranches. Mettre en pot et ***

CHOU LACTOFERMENTÉ

1 petit chou blanc. Emincer. Mettre en pot et ***

CAROTTE RÂPÉE LACTOFERMENTÉE

500 g de carottes. Râper les carottes. Mettre en pot et ***

POIVRON LACTOFERMENTÉ

500 g de poivrons rouges (coupés en lanières)
Couper en lanières. Mettre en pot et ***

BROCOLIS LACTOFERMENTÉS

500 g de brocolis. Couper en fleurettes. Mettre en pot et ***

AIL LACTOFERMENTÉ

Remplir votre bocal de gousses d'ail épluchée Mettre en pot
et ***

Excellent en apéritif, a perdu son goût piquant.

[Retour au sommaire](#)



ACADÉMIE DE L'AUTISME

VOICI UNE LISTE DE LÉGUMES ET DE CONDIMENTS DÉLICIEUX EN LACTOFERMENTATION

LÉGUMES

Chou
Carotte
Concombre
Betterave
Radis (rouge ou daikon)
Navet
Poivron rouge
Céleri-rave
Chou-fleur
Brocoli
Asperge
Fenouil
Courgette
Oignon
Ail
Piment (pour un goût relevé)
Champignon (comme les shiitakés ou les pleurotes)
Patate douce
Topinambour

CONDIMENTS

Graines de moutarde
Baies de genièvre
Graines de coriandre
Graines de fenouil
Graines de cumin
Aneth frais ou graines d'aneth
Ail (entier ou émincé)
Gingembre frais
Piment rouge (pour une touche épicée)
Curcuma frais ou en poudre
Feuilles de laurier
Poivre en grains (noir, blanc, ou rose)
Romarin frais
Thym frais

[Retour au sommaire](#)

COMMUNICATION



ACADÉMIE DE L'AUTISME

Caroline Anesi

[Retour au sommaire](#)

Je sais que vous vous efforcez chaque jour pour comprendre et soutenir votre enfant. Parmi les nombreux aspects de l'autisme, les stéréotypies peuvent parfois sembler déconcertantes. Dans ce guide, nous allons explorer ce qu'elles sont, pourquoi elles se produisent, et pourquoi il est important de les laisser s'exprimer.

Comprendre les Stéréotypies chez les Enfants Avec Autisme

Guide pour les Parents

01

Qu'est-ce que les Stéréotypies ?

Ce sont des comportements répétitifs qui peuvent prendre différentes formes chez les enfants avec autisme.

Cela peut inclure des mouvements corporels tels que le balancement, le tapotement, ou des actions comme aligner des objets de manière rigide.

Ces comportements peuvent sembler inhabituels pour ceux qui ne les comprennent pas, mais ils ont une signification importante pour votre enfant.

02

Pourquoi les Enfants Autistes Pratiquent-ils les Stéréotypies ?

Elles servent souvent de mécanisme d'auto-régulation.

Elles peuvent l'aider à se calmer lorsque votre enfant est confronté à des situations stressantes ou anxieuses.

Les stéréotypies peuvent également être une forme d'expression de la joie, de l'excitation ou de l'ennui.

Il est crucial de reconnaître que ces comportements ont un but pour votre enfant, même si elles peuvent sembler étranges ou inappropriés pour les autres.

03

L'Importance de Laisser votre Enfant Exprimer ses Stéréotypies

Il est essentiel de lui permettre de les pratiquer dans un environnement sûr et respectueux.

En les retenant ou en les décourageant, vous pourriez involontairement augmenter son anxiété et sa frustration ou les renforcer.

En lui permettant d'exprimer ses stéréotypies, vous lui donnez l'espace nécessaire pour se réguler émotionnellement et se sentir en sécurité.

Comment Soutenir votre Enfant

A

Observer et Comprendre

Prenez le temps de remarquer les stéréotypies de votre enfant et essayez de comprendre ce qu'elles signifient pour lui.

L'observation attentive peut vous aider à mieux répondre à ses besoins.

B

Créer un Environnement Favorable

Offrez à votre enfant un environnement où il se sent en sécurité pour exprimer ses stéréotypies sans jugement ni restriction.

C

Communiquer avec les Éducateurs et les Thérapeutes

Assurez-vous que les personnes qui interagissent avec votre enfant comprennent l'importance de permettre ses stéréotypies et travaillent en collaboration avec vous pour soutenir ses besoins.

Conclusion

Les stéréotypies font partie intégrante de l'expérience autistique et offrent à votre enfant un moyen important de s'auto-réguler et de s'exprimer.


En comprenant et en soutenant ces comportements, vous aidez votre enfant à se sentir accepté, compris et aimé.

Continuez à explorer et à apprendre avec votre enfant

Avec la formation offerte ATOUT :

<https://www.academiedelautisme.com/atout-formation>

Merci de votre engagement envers votre enfant et de votre volonté d'apprendre et de grandir ensemble.



**Guide pour comprendre
et soutenir votre enfant
pour une connexion profonde**

[Retour au sommaire](#)

Connexion spéciale

Vous passez un moment calme avec votre enfant qu'il soit jeune ou adulte, à faire quelque chose de simple mais agréable. Il semble heureux, engagé dans l'échange, la conversation, et vous partagez un lien fort, fait de sourires et de gestes affectueux.

Ce moment vous apporte une grande satisfaction, vous vous sentez proche et appréciée. Mais plus tard dans la journée, en tentant de renouveler cet instant, vous constatez un changement. Il reste distant, peu réactif, et vous avez du mal à capter son attention. Vous vous sentez perdue et surprise par ce comportement inattendu.

C'est déstabilisant, n'est-ce pas ?



Imaginez que lorsque votre enfant est pleinement engagé avec vous, c'est comme si une porte s'ouvrait, invitant à une connexion sincère.

Il vous montre qu'il est prêt à vivre des moments ensemble, à échanger des sourires, à partager des rires.

Il semble dire : "Je suis ici, je veux être présent et vivre cette expérience avec toi."

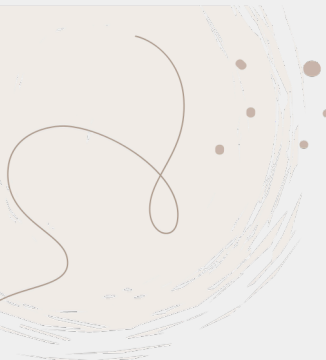
Mais dans d'autres moments, lorsque votre enfant reste distant, cela peut ressembler à une porte qui se ferme.

Peut-être qu'il est perdu dans ses pensées, qu'il a d'autres préoccupations ou qu'il n'est tout simplement pas dans le bon état d'esprit pour échanger.

Cela ne veut pas dire que la porte est définitivement fermée, juste qu'il y a un moment de pause. Soyez assurée que, avec un peu de temps et de compréhension, cette porte s'ouvrira à nouveau.

Vous pourrez retrouver cette complicité et ces moments partagés.

Au cours de sa journée, votre enfant peut passer par différents états d'esprit, alternant entre des moments de forte connexion et d'autres plus détachés.



Pour l'aider à s'exprimer verbalement, il est essentiel d'apprendre à identifier l'état dans lequel il se trouve à un instant donné.

Cela vous permettra de mieux adapter votre approche et de savoir si c'est le bon moment pour engager une conversation ou s'il a besoin de calme.

Voici une méthode simple et rapide pour évaluer son état. Il s'agit d'un petit test que vous pouvez faire en quelques secondes seulement.

Il vous suffit d'observer brièvement votre enfant pour voir s'il semble ouvert à la communication ou s'il préfère rester dans son espace.



CONNEXION

- Il cherche à engager la conversation
- Il sourit ou montre des signes de plaisir
- Il vous regarde dans les yeux
- Il répond à vos questions ou commentaires
- Il suit votre exemple ou imite vos actions
- Il change d'activité avec enthousiasme
- Il accepte d'être touché ou câliné
- Il fait des gestes pour attirer votre attention
- Il semble intéressé par ce que vous faites
- Il cherche à partager un moment avec vous

DÉCONNEXION

- Il se concentre sur une activité répétitive
- Il ne vous regarde pas ou évite le contact visuel
- Il ne répond pas à vos sollicitations
- Il est dans ses propres pensées et ne cherche pas à interagir
- Il se retire ou se met dans un coin
- Il refuse les interactions et dit souvent
- Il semble absorbé dans ses pensées ou dans son monde
- Il rejette toute tentative de contact physique
- Il répète des phrases ou des questions de manière compulsive



Lorsque votre enfant envoie un signal de fermeture, c'est comme s'il vous indiquait que son esprit est trop plein et qu'il ne peut pas absorber davantage d'informations à cet instant.

Imaginez son cerveau comme un ordinateur qui affiche le message "indisponible" : il a besoin de faire une pause pour se réinitialiser et retrouver son énergie.

C'est un moment où il se retire pour se ressourcer avant de pouvoir à nouveau s'ouvrir aux interactions.



Téléphone portable

Imaginez que votre enfant soit comme un téléphone portable.

Quand il est en mode "batterie 0%", il a besoin de temps pour se recharger avant de pouvoir fonctionner à nouveau.

Il n'est pas prêt à interagir, à communiquer ou à répondre aux sollicitations.

Ce n'est pas un refus.

Mais plutôt un signal que son énergie mentale est épuisée.

C'est un moment où il doit se ressourcer, se recentrer.

Mais, tout comme vous attendez que la batterie d'un téléphone soit pleine pour l'utiliser à son plein potentiel, vous pouvez utiliser ce temps pour créer un lien autrement : par la présence silencieuse, des gestes apaisants, ou tout simplement en étant à ses côtés jusqu'à ce qu'il soit prêt à se reconnecter.

Réagir à la déconnexion est essentiel pour maintenir une relation forte avec votre enfant, même lorsqu'il semble perdu dans son propre monde. Voici quelques conseils pour naviguer ces moments :

Voici quelques conseils sur la façon de réagir lorsqu'il est déconnecté, afin de renforcer votre lien avec votre enfant

N°1

Approchez-vous de lui en vous immergeant dans son monde, au lieu de simplement attendre qu'il vous rejoigne. C'est ainsi que les premières connexions se font. C'est le commencement.

N°2

Respectez son besoin de solitude : comprenez que la déconnexion peut être un moyen pour lui de se ressourcer. Ne le forcez pas à se reconnecter immédiatement, mais soyez là pour lui en silence si nécessaire..

Implémentation

Instaurez un climat de confiance

Faites savoir à votre enfant qu'il peut se reposer sur vous, que vous êtes présente pour répondre à ses besoins et l'écouter avec bienveillance.

Intéressez-vous à ce qui l'intéresse

Même s'il ne dit pas un mot, faites-lui comprendre que vous vous intéressez à ce qu'il aime en vous impliquant dans ses activités ou en l'observant avec soin.

Faites preuve de patience et d'amour

Accueillez votre enfant tel qu'il est, sans vouloir le transformer. Montrez-lui qu'il peut compter sur votre soutien inconditionnel, peu importe la situation.

[Retour au sommaire](#)


Comprendre son monde sensoriel

Pour soutenir votre enfant, il est crucial de saisir que son expérience sensorielle est bien différente de la nôtre. Son monde est un endroit où les sensations prennent une dimension particulière. Les bruits, les textures, les couleurs ne sont pas perçus de la même façon. Imaginez-vous dans un environnement où chaque son est amplifié, chaque lumière trop forte, chaque toucher un peu trop intense.


C'est ainsi que votre enfant vit son quotidien. En prenant conscience de ces différences et en respectant ses besoins sensoriels, vous pourrez l'accompagner de manière plus adaptée dans ce monde souvent déroutant. Et rappelez-vous, même quand il semble être en "déconnexion", votre enfant est toujours là, prêt à se reconnecter et à briller, une fois que la surcharge sensorielle se dissipera.

Connexion Émotionnelle Profonde

Il est crucial de comprendre que pour communiquer avec votre enfant, une connexion émotionnelle authentique et profonde est indispensable. Lorsque vous entrez dans son monde, que ce soit lorsqu'il est "en mode déconnexion" ou "en mode connexion", vous établissez ce lien vital. Être en contact avec lui ne se limite pas à lui parler ou à lui donner des instructions. Cela signifie prendre plaisir et éprouver de l'amour en partageant ce moment avec lui. Votre enfant saura si vous êtes véritablement engagé dans cette interaction. C'est une démarche d'amour et d'attention sincère, venant du cœur. En agissant ainsi, vous créez un espace d'entente et d'intérêt commun. C'est l'opportunité de reconnaître ses besoins et ses désirs, tout en lui montrant votre volonté de vous connecter profondément avec lui.



En tant que parent, il est crucial de pouvoir évaluer si votre enfant est en mode "connexion" ou "déconnexion". Cela vous permet de choisir l'approche adéquate : défier l'enfant lorsqu'il est prêt à avancer, ou l'accompagner avec douceur lorsqu'il a besoin de soutien et d'apaisement. Les comportements répétitifs de votre enfant ne sont pas à voir comme des signes de trouble, mais comme un mécanisme de régulation qu'il utilise pour apaiser son esprit dans un environnement souvent trop stimulant. En comprenant ce besoin, vous pourrez répondre plus efficacement à ses attentes et l'aider à mieux gérer son quotidien. Pour qu'il puisse apprendre à communiquer avec nous, il est essentiel de comprendre d'abord la manière dont il s'exprime. Cela implique de le rejoindre dans son univers, de l'accompagner dans ses moments de surcharge sensorielle et de l'encourager à s'exprimer lorsqu'il est prêt. Ainsi, vous renforcerez vos liens avec lui et favoriserez son épanouissement.



Conclusion

En fin de compte, en cultivant une connexion émotionnelle profonde, en comprenant les besoins uniques de nos enfants et en les soutenant avec amour et confiance, nous pouvons favoriser leur développement et renforcer nos liens familiaux.

Nos enfants sont de véritables maîtres dans l'art d'exprimer l'amour, une force qui transcende toutes les autres. Ils nous élèvent autant que nous les élevons.



GUIDE POUR LES PARENTS D'ADOLESCENTS AUTISTES

ACCOMPAGNER LA SEXUALITÉ



SOMMAIRE

1. INTRODUCTION

- Pourquoi ce guide ?
- L'importance de l'éducation sexuelle

2. COMPRENDRE LA SEXUALITÉ DE VOTRE ADOLESCENT

- Particularités chez les adolescents
- Différences sensorielles et corporelles

3. COMMENT INTRODUIRE LE SUJET DE LA SEXUALITÉ

- Trouver le bon moment
- Utiliser un langage simple et direct

4. ENSEIGNER LES LIMITES ET LE CONSENTEMENT

- La notion de consentement
- Les comportements appropriés et inappropriés

5. LA PUBERTÉ ET LES CHANGEMENTS CORPORELS

- Explication des changements physiques
- La gestion de l'hygiène personnelle

6. GÉRER LES RELATIONS AMOUREUSES ET AMICALES

- Amour et amitié : quelles différences ?
- Aider à comprendre les relations sociales

7. LA MASTURBATION ET LA VIE PRIVÉE

- Aborder la masturbation sans tabou
- Respect de l'intimité

8. INTERNET, PORNOGRAPHIE ET SÉCURITÉ EN LIGNE

- Dangers de la pornographie
- Sécurité en ligne

9. RÉPONDRE AUX QUESTIONS ET ENCOURAGER

LES DISCUSSIONS OUVERTES

- Encourager la curiosité
- Adapter les réponses à leur niveau de compréhension

10. CONCLUSION





POURQUOI CE GUIDE ? L'adolescence est une période de changements intenses, tant physiques qu'émotionnels. Pour les adolescents autistes, cette étape peut être encore plus complexe à gérer en raison de leurs difficultés liées à la compréhension des interactions sociales, à l'expression des émotions, et à la gestion des changements corporels. Ce guide a pour objectif de vous fournir les informations et les outils nécessaires pour aborder le sujet de la sexualité de manière claire et adaptée aux besoins de votre adolescent.

L'IMPORTANCE DE L'ÉDUCATION SEXUELLE L'éducation sexuelle est essentielle pour que les adolescents apprennent à connaître leur propre corps, à reconnaître leurs limites (ainsi que celles des autres), et à établir des relations respectueuses. Pour eux, qui peuvent avoir des difficultés à comprendre les normes sociales et à percevoir les indices sociaux, l'éducation sexuelle est d'autant plus importante pour les aider à naviguer dans ce domaine avec confiance et sécurité.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME





COMPRENDRE LA SEXUALITÉ DE VOTRE ADOLESCENT

LES PARTICULARITÉS Les adolescents peuvent avoir un développement différent de celui des adolescents neurotypiques en ce qui concerne l'intérêt pour la sexualité. Certains peuvent être plus précoces, tandis que d'autres peuvent montrer un intérêt plus tardif. Il est important de garder à l'esprit que chaque adolescent évolue à son propre rythme. Les difficultés de communication, les comportements répétitifs et une sensibilité accrue à certaines stimulations sensorielles peuvent influencer leur manière de percevoir la sexualité. Vous devez être prête à offrir un soutien constant et à répéter les informations afin d'assurer une bonne compréhension des comportements sexuels appropriés.

DIFFÉRENCES SENSORIELLES ET CORPORELLES

Votre adolescent peut avoir des différences dans la manière dont il perçoit son corps et les sensations. Certains peuvent être très sensibles au toucher, tandis que d'autres peuvent rechercher des stimulations sensorielles

intenses. Ces différences peuvent influencer leur comportement et leur relation avec leur propre corps et avec les autres. Par exemple, un adolescent hypersensible peut être mal à l'aise face à des contacts physiques intimes, tandis qu'un adolescent hyposensible pourrait avoir des difficultés à comprendre les limites physiques des autres.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME





COMMENT INTRODUIRE LE SUJET DE LA SEXUALITÉ

TROUVER LE BON MOMENT Il n'existe pas de "bon moment" universel pour parler de sexualité, mais il est essentiel de choisir un moment où votre adolescent est calme et ouvert à la discussion. Commencer la discussion dès les premiers signes de puberté permet de rendre ces conversations naturelles. Utilisez des moments du quotidien, comme lorsque votre adolescent pose des questions sur son corps, pour aborder ces sujets.

UTILISER UN LANGAGE SIMPLE ET DIRECT

Les adolescents peuvent avoir du mal avec les métaphores ou les concepts abstraits.

Il est donc important d'utiliser un langage concret et simple. Par exemple, expliquez les parties du corps en utilisant leurs noms anatomiques et évitez les euphémismes.

N'hésitez pas à utiliser des illustrations ou des outils visuels pour clarifier les concepts.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME





ENSEIGNER LES LIMITES ET LE CONSENTEMENT LA NOTION DE CONSENTEMENT

Le consentement est un concept crucial pour tous les adolescents. Il est important d'apprendre à votre adolescent qu'il a le droit de dire "non" dans toutes les situations qui le mettent mal à l'aise, que ce soit pour un câlin, un baiser ou tout autre type de contact physique. Il est également essentiel de lui enseigner que les autres ont également le droit de refuser, et que leurs "non" doivent être respectés. Pour renforcer cette idée, vous pouvez utiliser des scénarios concrets et des jeux de rôle pour illustrer ce qu'est le consentement. Par exemple, simulez une situation où une personne refuse un câlin, et expliquez comment réagir dans cette situation.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME





LES COMPORTEMENTS APPROPRIÉS ET INAPPROPRIÉS

Il est important de clarifier les comportements appropriés en public et en privé.

Par exemple, la masturbation est une activité privée qui doit se dérouler dans un espace personnel.

Cela peut être une distinction qui est fréquente et acceptable en société et ce qui est réservé à l'intimité peut être difficile à comprendre, c'est pourquoi il est crucial de leur offrir des explications répétées.

LA PUBERTÉ ET LES CHANGEMENTS CORPORELS

EXPLICATION DES CHANGEMENTS PHYSIQUES Durant la puberté, le corps subit des changements importants. Pour votre adolescent, ces transformations peuvent être déroutantes, voire angoissantes. Il est important de décrire chaque étape de la puberté avec

précision et simplicité. Par exemple, expliquez menstruations, les érections et l'acné de manière calme et positive.

Il est utile d'utiliser des outils visuels, comme des schémas corporels, pour montrer les changements à venir et les aider à anticiper ce qui va se passer.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME





LA GESTION DE L'HYGIÈNE PERSONNELLE

La puberté implique une augmentation des besoins en matière d'hygiène. Il est crucial d'enseigner à votre adolescent comment prendre soin de lui-même, y compris l'utilisation de déodorants, le lavage des parties génitales et la gestion des menstruations pour les filles. Cela peut nécessiter des démonstrations répétées et une mise en place de routines quotidiennes.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME





LA MASTURBATION ET LA VIE PRIVÉE L'ABORDER SANS

TABOU La masturbation est une activité naturelle, mais il est essentiel de la contextualiser dans le cadre de la vie privée. Expliquez clairement que cela doit se faire dans un lieu privé, comme la chambre à coucher. Rassurez votre adolescent en lui disant que ces sentiments sont normaux, tout en insistant sur la nécessité de respecter les règles de confidentialité.

RESPECT DE L'INTIMITÉ Il est également important d'enseigner à votre adolescent le respect de l'intimité des autres. Expliquez-lui qu'il est important de frapper avant d'entrer dans une pièce fermée et d'attendre une réponse avant d'entrer. L'intimité est un concept clé à intégrer. Montrez l'exemple et frappez à sa porte avant d'entrer dans sa chambre et attendez son consentement.

INTERNET, PORNOGRAPHIE LES DANGERS

La pornographie est facilement accessible en ligne et peut fausser la perception des relations sexuelles. Il est crucial d'expliquer à votre adolescent que ce qu'il voit dans la pornographie ne reflète pas la réalité des relations humaines, ni des relations amoureuses saines. Ce genre de contenu peut véhiculer des attentes irréalistes et nuire à la compréhension des relations humaines basées sur le respect et le consentement.

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME



SÉCURITÉ EN LIGNE Les adolescents peuvent être plus vulnérables en ligne en raison de leurs difficultés à comprendre les interactions sociales. Enseignez-leur les bases de la sécurité en ligne : ne pas partager d'informations personnelles, ne pas envoyer de photos intimes, et reconnaître les comportements inappropriés dans les discussions en ligne. Il peut être utile de mettre en place des filtres parentaux et de surveiller les activités en ligne de votre adolescent.



[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME



RÉPONDRE AUX QUESTIONS ET ENCOURAGER LES DISCUSSIONS OUVERTES ET LA CURIOSITÉ

Les adolescents peuvent avoir des questions sur la sexualité, et il est important de leur offrir un espace sécurisé pour les poser. Encouragez les discussions ouvertes et montrez que c'est un sujet dont on peut parler sans honte ni gêne.

ADAPTER LES RÉPONSES À LEUR NIVEAU DE COMPRÉHENSION

Adaptez vos réponses au niveau de développement de votre adolescent. Si certaines informations sont trop complexes, proposez des explications plus simples ou répétez-les autant que nécessaire. Utilisez des ressources visuelles pour faciliter la compréhension.

CONCLUSION Accompagner un adolescent dans son éveil à la sexualité est un processus délicat, mais essentiel. En tant que parent, il est important de garder à l'esprit que chaque adolescent est unique et qu'il faut adapter les discussions à son rythme et à sa compréhension. Avec bienveillance, patience et clarté, vous serez en mesure de soutenir votre enfant dans cette étape clé de sa vie.



[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME



ACADÉMIE
DE
L'AUTISME



La spirale circonvolutive

PENSEZ À UNE SPIRALE COMME CELLE D'UNE COQUILLE
D'ESCARGOT

La spirale commence au centre et s'enroule de plus en plus loin à chaque tour.

PROGRÈS ET RÉGRESSIONS

AVANCER :

Votre enfant est comme cette spirale. Parfois, il fait de grands progrès, comme apprendre un nouveau mot ou une nouvelle compétence. Cela correspond à la spirale qui s'éloigne de plus en plus du centre.

REVENIR UN PEU EN ARRIÈRE :

Parfois, il peut sembler qu'il régresse, comme s'il oubliait un mot ou une compétence qu'il avait déjà apprise. C'est comme si la spirale revenait un peu en arrière. Mais en réalité, même quand il semble revenir en arrière, il continue toujours à progresser dans l'ensemble. Il apprend à son propre rythme.

TOUJOURS EN MOUVEMENTS :

Votre enfant avance toujours, même s'il y a des moments plus difficiles. Ces moments font partie de son développement et sont tout à fait normaux. Chaque étape, même les plus difficiles, l'aide à grandir et à devenir plus fort.

RASSUREZ-VOUS :

Il est important de se rappeler que les hauts et les bas sont naturels. Votre enfant continue de progresser globalement, tout comme la spirale qui s'éloigne de plus en plus du centre à chaque tour.

**Vous faites un travail merveilleux en soutenant votre enfant.
Rappelez-vous que vous n'êtes pas seule.**

[Retour au sommaire](#)

10 raisons courantes qui peuvent pousser un enfant autiste à faire des crises



1

Sensibilité sensorielle accrue

C'est peut-être le cas pour votre enfant avec : une lumière, un son, le toucher ou des odeurs, ce qui peut déclencher des réactions de stress ou d'irritabilité.

2

Communication

Lorsqu'il n'arrive pas à exprimer ses besoins, ses émotions ou ses désirs de manière efficace. Ce qui peut frustrer votre enfant.

3

Changements

Faire face aux changements soudains dans son environnement ou sa routine peut être un véritable déclencheur pour votre enfant.

4

Anxiété sociale

Les interactions sociales peuvent être source d'anxiété, surtout si votre enfant se sent mal à l'aise ou incompris dans des situations sociales complexes.

5

Les émotions

Peut-être que votre enfant peut avoir du mal à comprendre ses émotions, ce qui peut entraîner des explosions émotionnelles lorsqu'il se sent submergé.

6

Contrôle

Votre enfant peut éprouver un fort besoin de contrôler son environnement et peut réagir avec colère ou frustration lorsque ce besoin n'est pas satisfait.

7

Surstimulation

Les environnements surchargés ou chaotiques peuvent être particulièrement stressants pour les enfants autistes, les poussant parfois à réagir par des crises pour échapper à la surstimulation.

[Académie de l'Autisme](#)

[Retour au sommaire](#)

8

Inconfort

Votre enfant peut avoir du mal à exprimer ou à comprendre les sensations physiques inconfortables, telles que la faim, la fatigue ou la douleur, ce qui peut contribuer à son malaise émotionnel.

9

Anticipation

L'autisme peut affecter la capacité de votre enfant à anticiper les événements futurs ou à comprendre les conséquences de ses actions, ce qui peut entraîner des réactions impulsives ou des crises lorsqu'il est confronté à des situations inattendues.

10

Expression

Parfois, les crises peuvent être un moyen pour votre enfant d'exprimer un besoin non satisfait ou une émotion intense lorsqu'il ne sait pas comment le faire d'une autre manière.



Formez-vous pour éradiquer définitivement les crises.

Et oui, une telle formation existe :
Ensemble, ouvrons la voie vers un avenir sans stress ni chaos.
Dites adieu aux crises, pour de bon !

[Académie de l'Autisme](#)

[Retour au sommaire](#)

10 Conseils pour créer une routine quotidienne apaisante

Les routines sont essentielles pour les enfants autistes car elles apportent de la prévisibilité et de la stabilité, ce qui aide à réduire l'anxiété et à améliorer le comportement. Ce guide vous offre 10 conseils pratiques pour créer une routine quotidienne apaisante qui favorisera le confort et la sécurité de votre enfant.

1. Définissez une Structure Clair pour la Journée 🕒

Créez un emploi du temps structuré qui décompose les activités quotidiennes en étapes claires. Utilisez des outils visuels comme des tableaux horaires ou des pictogrammes pour illustrer chaque partie de la journée. Cela aide votre enfant à anticiper ce qui va se passer et à se préparer mentalement pour les transitions.

2. Établissez des Horaires Réguliers pour les Activités Principales 🕒

Maintenez des heures fixes pour les repas, les siestes et le coucher. La prévisibilité dans ces activités essentielles crée un sentiment de sécurité et aide à réguler les rythmes biologiques de votre enfant, favorisant un meilleur sommeil et une meilleure digestion. Maintenez des heures fixes pour les repas, les siestes et le coucher. La prévisibilité

3. Incorporez des Activités Préférées dans la Routine 🎨

Intégrez les activités que votre enfant aime dans la routine quotidienne. Que ce soit des jeux, des temps de lecture ou des activités créatives, ces moments agréables servent de points de repère positifs dans la journée et renforcent l'engagement et la motivation de votre enfant.

4. Planifiez des Temps de Pause pour la Détente 🌿

Incluez des périodes de calme et de relaxation tout au long de la journée. Que ce soit un temps de détente après les activités ou un espace de repos dans la chambre, ces pauses permettent à votre enfant de se recentrer et de gérer le stress accumulé.

5. Préparez des Transitions en Amont

Anticipez les changements entre les activités en utilisant des signaux visuels ou des avertissements verbaux. Par exemple, avertissez votre enfant 10 minutes avant la transition vers une nouvelle activité pour lui donner le temps de se préparer et de s'adapter.

6. Utilisez des Supports Visuels et Auditifs

Des supports visuels comme des tableaux de tâches et des calendriers peuvent aider votre enfant à comprendre et à suivre la routine. Les signaux auditifs tels que des alarmes ou des chansons peuvent également signaler les changements et les horaires de manière prévisible.

7. Instaurez un Temps de Préparation pour les Activités

Avant de commencer une nouvelle activité, accordez quelques minutes pour que votre enfant puisse se préparer mentalement. Par exemple, avant l'heure du coucher, vous pourriez instaurer un rituel de transition avec une histoire ou des activités de relaxation.

8. Encouragez l'Autonomie avec des Tâches Simples

Impliquez votre enfant dans les tâches quotidiennes adaptées à ses capacités. Qu'il s'agisse de ranger ses jouets ou de préparer ses vêtements, ces responsabilités renforcent son indépendance et lui donnent un sentiment de contrôle.

9. Évitez les Changements Brusques dans la Routine

Minimisez les modifications soudaines de la routine qui peuvent provoquer de l'anxiété. Si un changement est nécessaire, annoncez-le à l'avance et proposez des alternatives pour aider votre enfant à gérer la transition.

10. Soyez Flexible et Adaptable

Bien que la constance soit importante, soyez prêt à ajuster la routine si nécessaire. Chaque jour peut présenter des défis uniques, et la flexibilité vous permet de répondre aux besoins changeants de votre enfant tout en maintenant une structure de base.

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SENSORIEL APAISANT À LA MAISON

CRÉER UN ENVIRONNEMENT SENSORIEL APAISANT À LA MAISON EST UN BON INVESTISSEMENT POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE ENFANT.

EN ADAPTANT LES ASPECTS VISUELS, SONORES, TACTILES ET ORGANISATIONNELS DE VOTRE ESPACE, VOUS POUVEZ RÉDUIRE LA SURSTIMULATION OFFRIR UN HAVRE DE PAIX QUI ENCOURAGENT LA SÉRÉNITÉ ET LE CONFORT.

OPTIMISEZ L'ÉCLAIRAGE POUR ÉVITER LA SURSTIMULATION

- **Utilisez des lumières douces**
 - Remplacez les lumières fluorescentes vives par des ampoules à lumière douce ou des lampes à capacité variable. Les lumières tamisées créent une atmosphère plus calme et moins agressive.
- **Contrôlez les reflets**
 - Évitez les surfaces brillantes qui peuvent créer des reflets et des éclats lumineux. Optez pour des couleurs mates et des rideaux opaques pour adoucir la lumière naturelle.
- **Installez des veilleuses**
 - Pour les chambres ou les espaces de détente, des veilleuses avec lumière douce offrent une source de lumière rassurante sans être envahissante.

GÉREZ LES SONS POUR CRÉER UN AMBIANCE CALME

- **Réduisez les bruits de fond**
 - Utilisez des rideaux ou des tapis pour absorber les bruits ambiants. Les bruits de fond constants comme les appareils ménagers peut être diminués en optant pour les appareils silencieux ou en les utilisant à des moments où ils ne dérangent pas.
- **Créez une zone de silence**
 - Aménagez un coin calme avec des coussins et des couvertures où votre enfant sera seul.
- **Utilisez des appareils à bruit blanc**
 - Ils atténuent les bruits soudains et inattendus qui pourraient provoquer une surcharge sensorielle.

[Retour au sommaire](#)

UN ENVIRONNEMENT SENSORIEL ADAPTÉ EST CRUCIAL POUR LE BIEN-ÊTRE DE VOTRE ENFANT. LA SURSTIMULATION PEUT PROVOQUER DE L'ANXIÉTÉ, DES CRISES ET DES COMPORTEMENTS PERTURBATEURS. CRÉER UN ESPACE APAISANT PEUT AIDER À MINIMISER LES STIMULATIONS SENSORIELLES EXCESSIVES ET OFFRIR À VOTRE ENFANT UN REFUGE CALME OÙ IL SE SENT EN SÉCURITÉ. CE GUIDE VOUS PROPOSE DES IDÉES PRATIQUES POUR MAISON AFIN DE RÉDUIRE LA SURSTIMULATION ET CRÉER UNE AMBIANCE SEREINE.

ADAPTEZ LES TEXTURES POUR UN CONFORT OPTIMAL

- Choisissez des textiles doux.
- Optez pour des tissus confortables pour les vêtements, les draps et les couvertures.
- Évitez les tissus rugueux ou irritants qui peuvent provoquer une gêne sensorielle.

ORGANISEZ L'ESPACE POUR LA SÉCURITÉ ET LA SÉPARATION

- Créez des zones dédiées.
- Délimitez les espaces pour les activités (jeu, repos, apprentissage) afin d'aider de structurer la journée de votre enfant et de créer un environnement plus organisé et apaisant.
- Utilisez des séparations ou des paravents.
- Si l'espace est ouvert, privilégiez des paravents ou des séparations pour la création des zones afin de proposer un sentiment de sécurité et de calme.
- Prévoyez des espaces de repli.
- Aménagez des pièces à l'écart avec des éléments de confort pour offrir à votre enfant un espace apaisant, où il pourra se détendre et se sentir en sécurité.

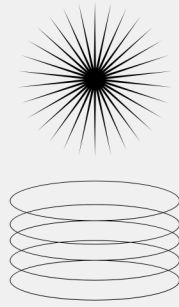
INTÉGREZ DES ÉLÉMENTS NATURELS POUR UN EFFET APAISANT

- **Ajoutez des Plantes**
 - Elles peuvent améliorer la qualité de l'air et apporter une touche de nature à l'intérieur. Choisissez les plantes faciles à entretenir et sans odeur.
- **Utilisez des Couleurs Apaisantes**
 - Optez pour des couleurs douces et naturelles comme les tons de bleu, vert et beige pastels qui favorisent la relaxation.
- **Incorporez des Éléments Naturels**
 - Intégrez des matériaux naturels comme le bois, la pierre ou les fibres naturelles dans le décor pour une atmosphère apaisante et sereine.

Et enfin, ne mettez rien sur les murs. Les images ou les tableaux stimulent beaucoup trop.

[Retour au sommaire](#)

Vous vous sentez débordée ?



Planifiez votre journée avec efficacité

ACADÉMIE DE L'AUTISME

Je sais à quel point il est difficile de jongler entre les exigences de la vie quotidienne et les besoins particuliers d'un enfant autiste.

Vous vous retrouvez souvent épuisée, avec l'impression de ne jamais avoir de temps pour vous, ni de pouvoir répondre à toutes les responsabilités.

Pourtant, une solution simple mais puissante existe : la planification.

Planifier vos journées et vos semaines peut sembler intimidant au début, mais avec un peu de structure et de méthode, vous pouvez alléger ce sentiment de débordement et retrouver une certaine sérénité.

Ce guide est conçu pour vous donner des outils pratiques afin d'organiser votre temps de manière efficace et réaliste.

Pourquoi Utiliser un Planning ?

Un bon planning ne sert pas simplement à organiser des tâches, il devient un **allié quotidien** pour :

- **Réduire le stress** lié aux imprévus.
- **Gagner en clarté** sur ce que vous devez faire et quand.
- **Prendre du temps pour vous** et pour vos moments de ressourcement.
- **Mieux anticiper les besoins** spécifiques de votre enfant autiste tout en équilibrant les autres responsabilités.

[Retour au sommaire](#)


<p>Étape 1 : Choisissez Votre Outil de Planification</p>	<p>Avant de commencer, il est important de choisir un outil qui fonctionne pour vous. Voici quelques suggestions :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Calendrier papier : Si vous préférez avoir une vue d'ensemble claire et tangible de votre semaine. ● Applications de gestion du temps : Des outils comme Trello, Google Calendar ou Todoist vous aident à organiser vos tâches avec des rappels et des notifications. ● Tableaux e açables : Pour un visuel rapide et modifiable, que toute la famille peut voir et suivre. <p>L'important est de choisir un support avec lequel vous êtes à l'aise et que vous utiliserez régulièrement.</p>
<p>Étape 2 : Planifiez Votre Semaine à l'Avance</p>	<p>Le secret d'une bonne gestion du temps est l'anticipation. Prenez un moment chaque semaine pour planifier les jours à venir. Voici comment :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Priorisez les tâches essentielles : Quelles sont les obligations incontournables ? Y a-t-il des rendez-vous médicaux ou des séances de thérapie pour votre enfant ? 2. Bloquez des plages horaires pour chaque activité : Notez vos plages de travail, les temps pour votre enfant, mais aussi des moments pour vous reposer. 3. Soyez réaliste : N'essayez pas de faire plus que ce qui est possible. Mieux vaut en faire moins, mais bien, plutôt que de surcharger votre planning. 4. Laissez de la place pour les imprévus : La flexibilité est essentielle, car vous ne savez jamais quand une situation imprévue pourrait se produire.
<p>Étape 3 : Planifiez Votre Journée</p>	<p>Chaque soir, prenez 10 minutes pour organiser la journée suivante. Cela permet de vous réveiller en sachant exactement ce que vous avez à faire, sans stress. Voici un exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Matinée : Routine avec votre enfant, tâches ménagères essentielles. ● Début d'après-midi : Temps calme pour vous, suivi d'activités éducatives ou thérapeutiques pour votre enfant.

[Retour au sommaire](#)

	<ul style="list-style-type: none"> ● Fin de journée : Préparation des repas, relaxation, et temps en famille.
<p>Étape 4 : Intégrez des Moments pour Vous</p>	<p>N'oubliez pas : une maman reposée et en paix intérieurement est plus apte à aider son enfant. Prévoyez des moments pour vous : lire un livre, prendre une marche, ou simplement respirer. Ces moments sont essentiels pour votre équilibre émotionnel.</p>
<p>Étape 5 : Utilisez la Technique du "Time Blocking"</p>	<p>Le "time blocking" consiste à bloquer des créneaux horaires spécifiques pour des catégories de tâches similaires. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 9h-11h : Tâches administratives ou organisationnelles. ● 13h-15h : Activités avec votre enfant (éducatives, jeux). ● 17h-18h : Préparation des repas. <p>Cela permet d'être concentrée sur une seule tâche à la fois sans être constamment interrompue.</p>
<p>Étape 6 : Faites des Bilans</p>	<p>À la fin de chaque semaine, prenez quelques minutes pour évaluer ce qui a fonctionné et ce qui pourrait être amélioré. Cela vous permettra d'ajuster votre planning pour la semaine suivante et d'aider votre gestion du temps.</p>
<p>Conclusion : La Clé est dans la Pratique</p>	<p>La planification est un outil puissant, mais elle nécessite un peu de pratique pour devenir une habitude. Ne vous découragez pas si tout ne se déroule pas comme prévu au début. L'important est de vous adapter et de progresser petit à petit vers une meilleure gestion de votre quotidien. En suivant ces étapes, vous serez non seulement mieux organisée, mais vous aurez également plus de temps pour vous et pour les moments précieux avec votre enfant.</p>

Ne subissez plus les tempêtes. Construisez vos fondations. 🏠 [ACCÈS SOCLE]

[Retour au sommaire](#)



**Comment être
une maman d'enfant
ExtraOrdinaire
sans perdre la boule !**

10 conseils pour vous rendre la vie plus zen

[Retour au sommaire](#)

Académie de l'autisme

Votre enfant se met à crier

Formulez de manière positive.
Dîtes «peux-tu me parler doucement ?»
et non pas «arrête de crier».

⋮ ①

Votre enfant vous regarde alors que le contact avec les yeux n'était pas établi.
Il vous sourit.
Il émet des sons alors qu'il est non verbal.

②

⋮
Exprimez-lui votre contentement.
Dîtes « bravo, c'est génial ! »
De cette manière, ça lui donnera envie
de recommencer et d'aller de l'avant.

Le comportement de votre enfant vous pousse à bout

Pensez que votre enfant fait de son mieux, même dans la pire des situations.
Respirez : à fond et lentement, répétez 10 fois.
Faites cet exercice chaque jour.
Vous obtiendrez un résultat inespéré.
Lorsque vous êtes confrontée à une situation qui vous échappe, appliquez ces respirations, vous constaterez très vite que votre niveau de calme s'améliore.

⋮ ③

[Retour au sommaire](#)

Votre enfant veut ceci ou cela et vous n'êtes pas d'accord

4

Bannissez le mot « non »
car il enlève tout contrôle à votre enfant, préférez utiliser :
« je vais réfléchir, plus tard,
une autre fois, pas maintenant ».

Le savez-vous ?

Les autistes vivent dans un monde qu'ils ne comprennent pas,
c'est pour cela qu'ils veulent tout contrôler.

Votre enfant « fait une crise »

Votre entourage vous donne ce qu'il considère
de « très bons conseils ».

Avant tout, écoutez-vous, vous êtes la personne
la mieux placée pour savoir ce qui est le meilleur
pour votre enfant.

5

Votre enfant a des gestes répétitifs en société

6

Et cela vous gêne.

Répétez-vous dans votre tête :

« de toute façon, ces gens je ne les reverrai jamais »

« mon enfant est bien plus important que ces inconnus »

Et si mon enfant avait été « normal »

Rassurez-vous, nous sommes toutes passées par là.

Mais je peux vous le prouver, penser à ça n'a pas changé
le comportement de mon enfant.

Bien au contraire, ça me rendait encore plus triste.

Petite astuce : évitez de le comparer aux autres enfants.

Mon enfant a surtout besoin d'une maman qui l'accepte
tel qu'il est.

7

[Retour au sommaire](#)

Votre enfant vous fait honte ?

8

Essayez l'humour :

A la caisse d'un super marché, mon enfant ExtraOrdinaire, lorsqu'il avait 15 ans, me dit d'une voix forte, en voyant un livre « tiens maman, vaincre l'alcoolisme, c'est pour toi ! » Lorsque la caissière me demanda comment j'allais, j'ai répondu qu'entre deux bouteilles de whisky, j'allais bien...

Je précise que la veille au soir, mon fils m'a vu boire un apéritif avec une amie...!

Vous vous sentez submergée et vous avez envie de tout laisser tomber

Un mammouth ne se mange pas en un seul morceau.

Je m'explique : Un mammouth en entier, vous ne pourriez le manger, c'est sans solution. Mais, découpé en petits morceaux, patiemment, un à un, vous y arrivez et vous en faites un festin. Focalisez-vous sur la moindre petite réussite de votre enfant, plutôt que sur ce qu'il devrait faire pour son âge.

9

Mon enfant a radicalement changé

10

Dès que je l'ai modifiée, j'ai compris que l'alimentation avait une incidence fondamentale sur son comportement.

J'aurai beau vous donner tous les conseils du monde, ils fonctionneront d'autant mieux que l'alimentation de votre enfant sera adaptée.

J'ai essayé tout ça, ça a marché, alors, pourquoi pas vous ?

[Retour au sommaire](#)

Les 20 bénéfices du trampoline pour les enfants sur le spectre de l'autisme



1	Réduction de l'irritabilité
2	Amélioration de la coordination motrice
3	Réduction du stress et de l'anxiété
4	Renforcement musculaire
5	Amélioration de l'équilibre
6	Condition physique générale
7	Amélioration du sommeil
8	Interaction sociale
9	Diminution des comportements répétitifs
10	Amélioration de la concentration
11	Régulation émotionnelle
12	Régulation sensorielle
13	Encouragement à la persévérance
14	Amélioration de la digestion
15	Amélioration des compétences de communication
16	Renforcement de la confiance en soi
17	Développement de la flexibilité
18	Favorise la prise de conscience corporelle
19	Augmentation de l'endurance
20	Stimulation cognitive

[Retour au sommaire](#)

ET MAINTENANT ?

Vous venez de parcourir 64 pages de solutions. C'est un pas immense.

Vous avez maintenant entre les mains de quoi désamorcer les urgences et mieux comprendre votre enfant.

Mais je sais aussi ce que vous ressentez en ce moment. Avoir les outils est une chose.

Les appliquer seule, jour après jour, quand la fatigue est là et que le doute revient, en est une autre.

Une boîte à outils est utile pour réparer les fuites, mais pour que la maison tienne, il faut des fondations.

C'est exactement pour cela que j'ai créé le Programme SOCLE. SOCLE n'est pas une énième liste de conseils.

C'est un chemin pas à pas pour :

- Construire une structure qui tient la route sur le long terme.
- Retrouver une vraie sérénité familiale (et pas juste des moments de calme).
- Être guidée et soutenue pour ne plus jamais vous sentir seule face à l'autisme.

Ne restez pas au milieu du gué. Donnez-vous les moyens de transformer durablement votre quotidien.

 **[\[DÉCOUVRIR LE PROGRAMME SOCLE ICI\]](#)**

Quoi que vous décidiez, n'oubliez jamais : vous faites un travail merveilleux. Soyez douce avec vous-même.

Avec toute ma bienveillance,
Caroline

[Retour au sommaire](#)

ACADÉMIE DE L'AUTISME